

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

HÖSTEN 2025

INNEHÅLL

Kontaktuppgifter	sid 2
Viktig information till alla medlemmar	sid 3
Ordföranden har ordet	sid 4
Styrelse & funktionärer	sid 5
Program för medlemsträffar	sid 6–12
Rese- och utflyktsprogram	sid 13–19
Folkhälsa, Boule, Bowling, Senorgympa	sid 20–21
Gemensam Lunch	sid 22
Aktiviteter i vår medlemslokal (Hantverkscafé, fredags-Pub)	sid 23–24
Att göra på egen hand	sid 24
Bioträffen	sid 25–29
Rabatter för medlemmar	sid 30
Kalender för hösten 2025	sid 31–33

Kontaktuppgifter

Hemsidan:

Skriv SPF Seniorerna Grödinge i sökfältet

Facebook:

SPF Seniorerna Grödinge

Vår e-postadress är:

grodinge@spfseniorerna.se

Läs veckobrevet där kommer uppdaterad information om förändringar i programmet.

Viktig information till alla medlemmar

Program för 2025

OBS!!! Vi startar våra medlemsträffar klockan 12.30.

Vi vill också att ni föranmäler er så att våra tappra vänner i köket får en aning om hur många som kommer.

Anmälan till Margareta Ståhlberg

margareta.stahlberg@telia.com

076 103 77 31

Har du bytt E-postadress eller Mobilnummer

När du byter E-postadress eller ändrar telefonnummer, vill vi uppmana dig att meddela medlemssekreteraren.

Dessa uppgifter ändras inte automatiskt och vi behöver aktuella uppgifter för att kunna nå ut med information till exempel som veckobrevet.

Medlemssekreterare Kerstin Jernström

Pensionärsrådet

Pensionärsrådet har möten

3 september

19 oktober

15 november

Har ni frågor eller vill framföra någon idé/ tanke som ni tycker att vi skall driva.

Kontakta våra representanter:

Lisbet Byström, Ordinarie

070 492 24 53

E-post: lisbetbystrom@outlook.com

Margareta Ståhlberg, Ersättare

076 103 77 31

E-post: margareta.stahlberg@telia.com

Ordförande har ordet



SPF seniorerna Grödinge är en av Stockholmsdistriktets minsta föreningar om vi ser till antalet medlemmar. Dock en förening med glatt humör och stora ambitioner. Men om vi ska få till utflykter och resor till ett rimligt pris behöver vi vara fler.

Vi vänder oss då till våra vänner i SPF seniorerna Östertälje tillsammans kan vi boka guider på museum, bussresor mm. till ett rimligt pris. I höst erbjuds vi att följa med dem på lunch utflykter, riksdagshuset, Bommersvik, Waldemarsudde mm. De kommer då gengäld att besöka oss i bygdegården när vi har underhållning

Vi är också välkomna till SPF seniorerna i Botkyrka titta gärna i deras veckobrev när de har vandringar eller något annat kul. Men det gäller att anmäla sig till respektive förening och aktivitet för att säkert veta att det finns plats.

Vi håller våra månadsträffar i Grödinge bygdegård. Buss 783 går från Vårsta kl.12.11 till Lövlund som Grödinge Bygdegårds busshållplats heter.

Vi vill också att ni föranmäler er så våra duktiga vänner i köket får en aning om hur många som kommer. Aktivitetsansvarig meddelas i veckobrevet eller till klubbvärd Margareta Ståhlberg via

E-post: margareta.stahlberg@telia.com eller ring 076 103 77 31

Pubafton, utbildningar eller träff i mindre sammanhang sker i vår lokal Malmtorpsvägen 25 i Vårsta

Jag ser med glädje fram emot att träffa er igen.

Hälsningar

Anki Lauberg

Ordförande SPF seniorerna Grödinge

Styrelsen och funktionärer SPF Seniorerna Grödinge 2025

Befattning	Namn	Telefon	E-postadress
Ordförande	Anki Lauberg	070 660 83 77	anki.lauberg@haqudden.se
1:e Vice ordförande	Fred Möller	070 347 40 88	bemora4@gmail.com
Kassör	Lennart Lauberg	070 660 83 99	lennart.lauberg@haqudden.se
Sekreterare	Sven-Ove Johansson	070 530 69 15	svenove.io@telia.com
Ledamot	Margareta Ståhlberg	076 103 77 31	margareta.stahlberg@telia.com
Ledamot	Björn Nyberg	070 220 28 49	bjorn.nyberg44@telia.com
Ledamot	Kerstin Jernström	070 588 21 03	kerjer2015@gmail.com
Ledamot	Lisbet Byström	070 492 24 53	lisbetbystrom@outlook.com
Ledamot	Yvonne Magnusson	070-218 13 40	yvonnemagnusson56@gmail.com
Revisor	Per Martin Bäckström		
Revisor	Ingrid Friman		
Revisorsersättare	Jane Adnell		
Valberedning	Mari-Ann Ståhl		
Valberedning	Berit Åsberg		
Valberedning	Sven-Erik Stenervall		
Övriga funktionärer			
Webbmaster	Yvonne Magnusson		
Webbmaster	Sven-Ove Johansson		
Pensionärsrådet	Margareta Ståhlberg		
Pensionärsrådet	Lisbet Byström		
Medlemssekreterare	Kerstin Jernström		
Klubbmästare	Margareta Ståhlberg		
Program-/Reseansv.	Vakant		
Program-/Reseansv.	Anki Lauberg		
Bowling	Leif Åsberg		
Boule	Birgith Andersson		
Veckobrevsredaktör	Fred Möller		
Hantverkscafé	Birgitta Herbst		
Hörselombud	Björn Nyberg		
Synombud	Björn Nyberg		
Gratulationsansvarig	Margareta Ståhlberg		
Klubbvärdar Lag 1	Kajs Brandt		
Klubbvärdar Lag 1	Ingrid Söderberg		
Klubbvärdar Lag 1	Kerstin Florén		
Klubbvärdar Lag 1	Ingrid Rönnqvist		
Klubbvärdar Lag 2	Leif Åsberg		
Klubbvärdar Lag 2	Olle Holmberg		
Klubbvärdar Lag 2	Kerstin Jernström		
Klubbvärdar Lag 2	Mari-Ann Ståhl		
Ersättare till klubbvärd	Birgitta Herbst		
Ersättare till klubbvärd	Lisbeth Backman		

Program för våra medlemsträffar i Grödinge Bygdegård

Har du svårighet att komma till Grödinge Bygdegård?

Kontakta **Sven-Ove Johansson 070 530 69 15** någon dag innan mötet så ordnar vi skjuts till dig.

Från och med nu finns möjlighet att betala entréavgift och lotter med kort, vi föredrar att ni betalar med kort.

Det går att betala med kontanter och Swish, men det kräver mer arbete för vår kassör.

Onsdag 17 september 2025

Aktivitet inom **Botkyrka kommuns Seniorvecka**

Busstur från Tumba till Skanssundet som avslutas i Grödinge bygdegård där SPF seniorerna Grödinge bjuder på kaffe och bygdegården visar en liten utställning om bygdegården.

Anmälan och mer information i Botkyrka kommuns broschyr seniorvecka som kommer att delas ut men också finns på bibliotek, mötesplatser under sommaren

Ansvarig Carina Savborg kultursamordnare

mobil 0708- 86 16 00

carina.savborg@botkyrka.se

Ingen entré



Onsdagen den 15 oktober 2025 kl. 12.30, Grödinge Bygdegård

Tommy Löbel Swing Band



Swing band av högsta klass. Orden och berömmet kommer från lyssnare, dansare och arrangörer runt om i Sverige. Ledorden är kvalitet och musikalitet.

Tommy Löbel är en mycket uppskattad klarinettist som spelar i *Benny Goodmans* anda. Repertoaren från *Goodman*, *Louis Armstrong*, *Duke Ellington*, *Billie Holiday* med flera

Löbel har under åren gjort ett 50-tal utlandsturnéer både i Europa och USA förutom återkommande engagemang på Stockholms jazzklubbar och restauranger.

Äldre genuin Swing som den ska låta. Dansant, musikaliskt och underhållande. Musik för både den äldre publiken och den yngre Lindy-Hopgenerationen.

Anmälan innan 5 oktober till Margareta Ståhlberg

margareta.stahlberg@telia.com

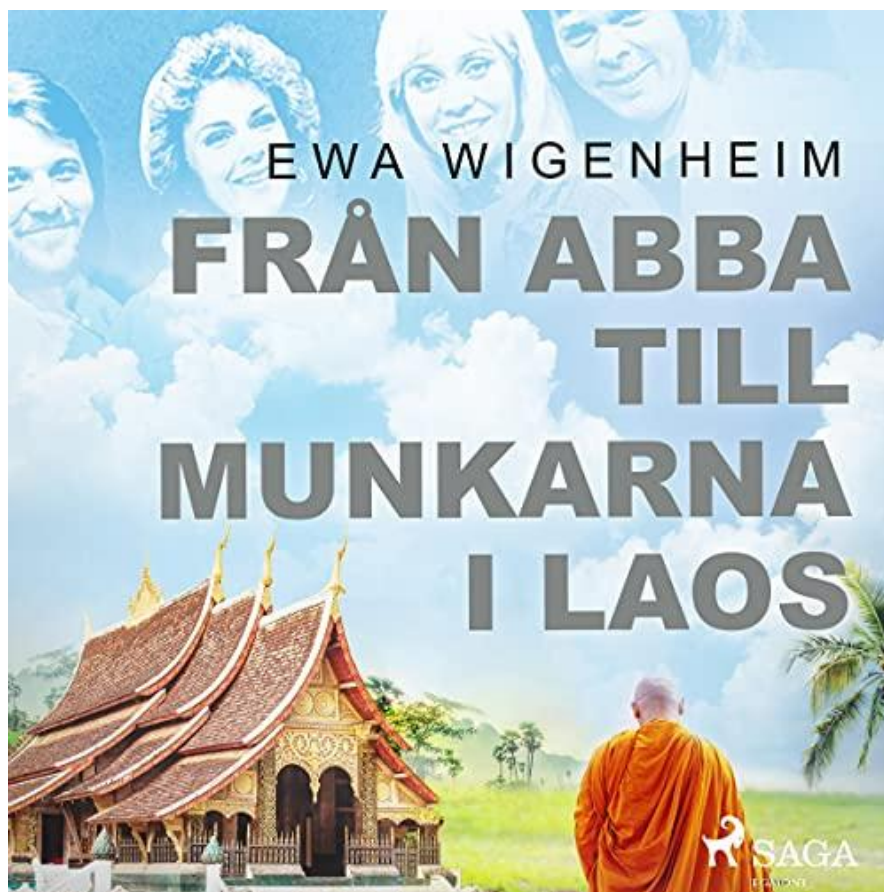
076 103 77 31

Entré 120 kronor

Onsdagen den 19 november 2025 kl. 12.30, Grödinge Bygdegård

Föredrag med EWA WIGERHJELM

Socionom, Certifierad Livscoach, Diplomerad PR & kommunikation Berghs School.
Diplomerad i mindfulness, Meditationslära i Laos och Thailand
Initiativtagaren och grundaren av ABBA the Museum. Listan över Ewas meriter kan göras lång.
Hon har arbetat med några av världens rikaste men också med de fattigaste.
Kom och lyssna på hennes fascinerande livshistoria.



Anmälan innan 13 november till Margareta Ståhlberg
margareta.stahlberg@telia.com

076 103 77 31

Entré 120 kronor

Onsdagen den 10 december 2025 kl.12.30 i Grödinge Bygdegård

Julbordet

I år har vi beställt julbordet från en ny leverantör, Cateringfirman Lillasyster som har bra rykte, du kan se menyn nedan.

Kallt

- Löksill, senapssill, örtsill
- Sillsallad
- Ägghalvor med rom och räkor
- Nubbesallad

- Kallrökt lax med ingefärscreme
- Gravad lax med hovmästarsås
- Varmrökt lax med örtsås
- 2 olika sorters rökt korv
- Bakad leverpastej & inlagd gurka
- Julskinka med 2 sorters senap
- Rödbetssallad

- Edamerost
- Cheddarost

- Vörtbröd
- Tunnbrödsknäcke
- Smör

Varmt

- Janssons frestelse
- Köttbullar
- Prinskorv
- Rödkål
- Potatis



I priset ingår julbuffé, glögg och pepparkakor, lättöl, julmust, vatten och kaffe

Priset för detta är 375: - per person som betalas till föreningens konto: 643971–5
OBS! Glöm inte skriva namn på betalningen

Anmälan sker till Margareta Ståhlberg senast 15 november

margareta.stahlberg@telia.com

076-103 77 31

Onsdagen den 21 januari 2026 kl. 12.30 ses vi Grödinge Bygdegård



Lisa Rünell på både på sång och piano.

Lisa från Fagersta är kyrkomusikern som blev sångerska och musikalartist med utbildning i Sverige och New York. Med sin röst, sin genuina närvaro och berörande uttrycksförmåga trollbinder hon sin publik.

Vi får höra ett rikt varierat program ifrån de nordiska ländernas musikskatt och amerikanska pärlor. Låt dig beröras av ord och toner i visor du känner igen.

Vi ser så mycket fram emot att ta del av hennes lekfulla, musikaliska stil!

Anmälan innan 10 januari till Margareta Ståhlberg

margareta.stahlberg@telia.com

076 103 77 31

Entré 120 kronor

Onsdagen den 18 februari 2026 kl.12.30 i Grödinge Bygdegård.



Årsmöte med sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan innan 10 februari till Margareta Ståhlberg

margareta.stahlberg@telia.com

076 103 77 31

Ingen entré

Rese- och utflyktsprogram hösten 2025

Observera!

Då du anmäler dig till en resa, utflykt eller studiebesök med SPF Seniorerna Grödinge eller Östertälje är anmälan bindande efter sista anmälningdag.

Sker avbokning efter sista anmälningdag, då är du skyldig att betala för din anmälan även om du inte kan delta.

I höst gör vi utflykter och resor tillsammans med SPF Östertälje

Om inte tider står här så kommer det i veckobreven efterhand.

Så läs dem när de kommer på mejlen.

Onsdagen 3 september

Vi börjar höstens utflyktsprogram med en bussresa till Blacksta vingård tillsammans med SPF Östertälje



Blacksta vingård är en av Sveriges första vingårdar, och räknas som en av världens nordligaste tillverkare av vin. Vi kommer under vårt besök få delta i vinprovning och se vingården och där även få information om vintillverkning. Vi serveras Lunch bestående av varmrätt, dessert och kaffe. Innan vi far hem kan vi besöka gårdsbutiken, köpa vin och kanske bröd från stenugnsbageriet.

OBS! Bussen kommer att hämta oss SPF Grödinge i buss slingan vid Sandavägen 8.30 Och vi är åter 16.30 för den låga summan av 760 kr. inbetalas senast 1/8 på SPF Östertälje PG 4446425–3 glöm ej ange ditt namn. I nuläget är resan fulltecknad 64 pers. vi åker med Björks dubbeldäckare. Vid intresse kontakta Kristina för ev. återbuds platser.

Anmälan till SPF Östertälje Kristina Stenborg

kristina.stenborg@telia.com

mobil 070 623 43 12

Onsdag 17 september **Utflykt till Prins Eugens Waldemarsudde**

Gemensamt med SPF Östertälje.

Aktuella utställningar:

Mot det moderna – Christian Skredsvig

Rackstadkolonin – Stämningsmåleri, konsthantverk, design



Få norska konstnärer är så folkära i sitt hemland och så allsidiga som Christian Skredsvig (1854–1924). Skredsvig var inte bara en framstående konstnär, som arbetade i flera olika genrer och stilar, han var i sin samtid även en uppmärksam författare. Waldemarsudde presenterar nu den första stora utställningen i Sverige med verk av Christian Skredsvig. I utställningen visas även målningar av flera av hans norska konstnärsvänner, såsom Edvard Munch, Kitty Kielland, Harriet Backer, Gerhard Munthe, Erik Werenskiöld och Eilif Peterssen.

Samt en fascinerande utställning som lyfter fram verk från Rackstadkolonin – en av Sveriges mest inflytelserika konstnärsgupper vid sekelskiftet 1900. I den idylliska miljön vid sjön Racken i Värmland samlades konstnärer och hantverkare som bland andra Gustaf Fjæstad, Maja Fjæstad, Christian Eriksson, Fritz Lindström, Björn Ahlgrensson och Hilma Persson-Hjelm, vilka skapade allt från stämningsfulla landskap och porträtt till banbrytande konsthantverk och textilkonst. Utställningen ger dig en unik möjlighet att uppleva den kreativa gemenskapen i Rackstad och att upptäcka hur deras naturinspirerade motiv och hantverk influerade svensk konst.

Entreavgift 150: -

Anmälan till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

mobil 070 623 43 12

Onsdag 1 oktober

Lunchutflykt tillsammans med SPF Östertälje till Bommersvik



Vid sjön Yngerns strand i Järna ligger Bommersvik som ägs av SSU och som fostrat många blivande politiker under årenslopp.

Restaurangen serverar närodlat och smakrik mat. Som serverats till både presidenter och stadsministrar så väl som till oss pensionärer.

Här kan vi tillsammans njuta av en god lunch.

Vi samåker i egna bilar.

Exakt tid meddelas senare.

Onsdag 8 oktober

Utflykt till Vrak museum tillsammans med SPF Östertälje

Detta är ett statligt marinarkeologiskt museum invigt 2021 med fina utställningar och modern teknik. Museet är inriktat på det som finns under ytan i Östersjön. Sjunkna skepp som förlit i storm eller strid. Åskådlig gjorda med ny teknik visar lämningar och spår från det förflutna. Museet ligger i Båthall 2 vid Galärvarvet på Djurgården.
Information om tid meddelas senare
Inträde 185 kronor



Anmälan till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com
mobil 070 623 43 12

Onsdag 29 oktober

Utsikten i Vagnhärad tillsammans med SPF Östertälje



Anders Lindius (ny ägare) serverar svensk husmanskost.

Vi kan även besöka Hulo kläder och skor i ladan intill

Samåker i egna bilar exakt tid meddelas senare

Anmälan till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

mobil 070 623 43 12

Fredag 21 november kl. 11.00
Riksdagshuset



Riksdagshuset på Helgeandsholmen här möts det gamla och det nya. Politiker och tjänstemän arbetar i lokaler med anor från medeltiden
Vi får en guidning av Kerstin Lundgren.
Sen avslutar vi med gemensam lunch för dem som önskar

Anmälan till Kristina Stenborg SPF Östertälje
kristina.stenborg@telia.com
mobil 070 623 43 12



30 november till 2 december

Adventskryssning till Helsingfors Viking Line



Nu planerar Kristina Stenborg en mysig kryssning igen!

Där det förutom god mat och shopping även ingår en
Stadsrundtur med buss med stopp vid Tomasmarknaden

Vi väntar i spänning på mer info.

Håll ögonen på höstens veckobrev i inkorgen.

Mer info kommer

Folkhälsa hösten 2025

Boule

Vi spelar på tisdagar kl. 10 -12 på våra fina utomhusbanor i Malmtorp, Grödinge. Håller i gång gör vi så länge vädret tillåter på hösten och startar när våren kommer i gång. Oftast spelar vi två matcher med en liten fikapaus emellan.

Vårt spel syftar till att under några timmar ge lite lagom motion och att ha roligt i trevlig gemenskap. Några har spelat länge, men det finns plats för fler så vi hälsar nya spelare mycket välkomna att prova på. Om du är helt ny så lär vi ut grunderna och ganska snart kommer du känna att spelet "funkar". Ingen föranmälan eller kostnad, men ta med dig eget fika och tre bouleklot, om du har. Saknar du klot så får du låna.

Kontaktperson

Birgith Andersson

073 805 17 08

Bowling

Vi startar bowlingen måndag den 25 augusti kl.11.00 på vanliga stället, Bowl4Joy Bäckagårdsvägen 47 Vårby. Måndagar är den ordinarie speldagen och information om eventuella ändringar av speltider lämnas i veckobrevet.

Vi är i dagsläget ca 10 glada amatörer som träffas och har trevligt bland klot och käglor, och det skulle vara roligt om fler kommer och provar på den här verksamheten.

Därför bjuder vi nya och gamla medlemmar, som inte bowlat med oss tidigare, på en provserie. Kom och prova på!

Kontaktperson

Leif Åsberg 070 671 10 24

Seniogympa och Linedance



I höst kan du träna med oss!

Vi startar träningen 2 september och erbjuder pass både dag- och kvällstid. Dagtid tränar vi cirkel, balans och pilates i vår egen träningshall i Storvreten.

Varmt välkomna att träna styrka, balans och gympa med oss!

Aktuell information om schema, priser, våra pass och lokaler, se hemsidan www.tumbagymmix.se eller kontakta vårt kansli via info@tumbagymmix.se eller Kerstin Nyberg mobil 070 656 24 76.

Vi kommer även erbjuda nybörjarkurs i Linedance under hösten. Under kommunens Seniorvecka kommer vi att ha "prova på" Linedance måndag 15 september kl. 10:30 – 12:00. se kommunens annons.

Arrangör: Tumba Gymmix, en del av Tumba Gymnastik och Idrottsförening.



Bryt ensamheten och kom och ät lunch med oss

3 gånger under hösten kommer vi äta en lättsam lunch på lilla Vårsta kök & pizzeria

En tisdag i slutet av månaden träffas de som vill kl. 13.00

Köp din mat och slå dig ner vid oss. Ingen föranmälan.

Vi ses där 23 september 21 oktober 25 november



Aktiviteter i vår medlemslokal, Malmtorpsvägen 25.

Hantverkscafé

Välkomna till höstens träffar på Malmtorpsvägen 25 där vi träffas på onsdagar mellan **10–12** följande datum:

10 september

8 oktober

12 november

3 december

Vi handarbetar med det vi vill, pratar och umgås. Dricker kaffe gör vi också.

Alla är välkomna både kvinnor o män.

Väl mötts under hösten.

Har ni frågor ring Birgitta Herbst på tel.: 070 810 83 11

Fredags-Pub



Höstens Pubkvällar:

Fredagarna: Klockan 17–20, i lokalen, Malmtorpsvägen 25.

5 september

3 oktober

7 november

5 december

Välkomna på en stunds trevlig samvaro. Ser fram emot att träffa er.

Kontaktperson

Kerstin Jernström

mobil 070 588 21 03.

Att göra på egen hand.

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Distriktet erbjuder flera utflykter och aktiviteter som du hittar på deras hemsida.
www.spf.se/stockholmsdistriktet

Filmklubben Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

I Seniorveckan i september bjuds vi av kommunen på *Margrete den första*, veckan efter visar vi *Möte i Rom*. I oktober kommer den aktuella *Konklaven*, hur en ny påve väljs. I november visar vi *Tea with Mussolini* med bland andra Cher, Maggie Smith och Judi Dench. I januari är det dags för *Gula Änkan* som handlar om Champagnetillverkning i början av 1800-talet.

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl. 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

Coronaviruset klassas inte längre som samhällsfarlig sjukdom, men vi är fortsatt vaksamma, vaccination rekommenderas. Möjlighet till handtvätt finns och likaså finns handsprit.

Hjärtligt välkomna hälsar Eva Jansson med Marianne Backman, Regina Karlsson och Gun Siloo.

Fredag den 19 september 2025 kl. 14.00

Margrete den första

Året är 1402 och en kvinna regerar över ett nytt nordiskt rike. Margareta har enat Danmark, Norge och Sverige i en union, som hon styr genom sin adoptivson, Kung Erik och den engelska prinsessan Filippa. En allians med England skulle stärka Kalmarunionen och skydda den mot angrepp. Men en konspiration pågår och Margareta hamnar i ett omöjligt dilemma, som kan kosta henne allt. 2 tim.



Fredag den 26 september 2025 kl. 14.00

Möte i Rom

En historia om 59-åriga Gerda som tillsammans med sin man återbesöker Rom där hon studerade konst som ung och talangfull kvinna. Där dyker skuggorna av hennes förflutna upp igen vilket tvingar henne att omdefiniera sig själv och sin relation. 1 tim. 40 min.



Fredag den 24 oktober 2025 kl. 14.00.
Konklaven

En av världens mest hemliga och historiska händelser är att välja ny påve. Efter att den älskade påven oväntat avlidit får kardinal Lawrence ansvaret att leda den hemliga processen. När den katolska kyrkans mäktigaste ledare har samlats och är inspärrade i Vatikanen hamnar Lawrence mitt i en konspiration och upptäcker hemligheter som kan skaka kyrkans grundvalar. 2 tim.



Fredag den 28 november 2025 kl. 14.00.

Tea with Mussolini

År 1935 har en grupp äldre brittiska kvinnor, som italienarna kallar Scorpioni, valt att bosätta sig i Italien, närmare bestämt Florens, för att förena sina brittiska värderingar med sin kärlek till italiensk konst och kultur. Livet för Scorpioni förändras dock markant när andra världskriget bryter ut, närmare bestämt när Italien förklarar krig med Storbritannien och Frankrike. Trots att alla Scorpioni tas i något slags förvar av italienarna i kvarteren hamnar de slut på ett bekvämt hotell. I tim. 57 min.



Fredag den 30 januari 2026 kl. 14.00.
Gula änkan

Filmen handlar om änkan Barbe-Nicole Ponsardin Clicquot som vid unga år, i början av 1800-talet, tog över champagnehuset Veuve Clicquot och revolutionerade hela champagneprocessen. 1 tim. 37 min.



Rabatter för SPF medlemmar 2025 gäller mot uppvisande av medlemskort och i något fall kundnummer.

Lokala rabatter

SYNOPTIK, Tumba Torg 1, Tumba tel. 08-509 088 50
Bli medlem i Smart Senior så kan du utnyttja aktuella rabatter.

FOTVÅRDHÄLSAN, Gröndalsvägen 12A, Tumba tel. 0732-635556 10 %
Fotvård, gäller för medicinsk fotvårdsbehandling

TUMBA JÄRN & FÄRGHANDEL AB, Olvonvägen 4, tel. 08-530 310 00 Olika
Ange Kundnummer 53036905 plus ditt medlemskort.
Du får då rabatt på delar av sortimentet, rabattsatsen kan variera.

SMYCKA, Tumba centrum, 076-216 07 64 10%
Alla varor utom reparationer

TAXIKURIR, vid beställning tel. 08-30 00 00
Med Taxikurirs Seniorkort åker du till rabatterad taxa, ange avtal 10.
Rabatterat pris till och från flygplatser.
Behöver du ett Seniorkort finns det hos medlemssekreteraren tel.070-588 21 03

VUXENSKOLAN

SPF-medlemmar har 10 % rabatt på Vuxenskolans kurser.
Kom ihåg att tala om att du är SPF-medlem när du anmäler dig till en kurs på Vuxenskolan.
SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet erbjuder flera lokala medlemsförmåner.
www.spf.se/stockholmsdistriktet
Som SPF-medlem har du även andra medlemsförmåner enligt tidningen Senioren.

Kalender hösten 2025 och januari, februari 2026.

Augusti

Varje tisdag kl. 10-12 Boule.

Måndag den 25 augusti kl. 11.00 startar vi höstens Bowling.

September

Varje måndag kl.11.00 Bowling.

Varje tisdag Senorgympa start 2 september.

Varje tisdag kl. 10-12 Boule.

Varje tisdag 16.15-17.15 Senorgympa.

Onsdag 3 september, Blacksta Vingård.

Fredag 5 september, kl. 17-20, Pub-Kväll.

Onsdag 10 september kl.10-12, Hantverkscafé.

Onsdag 17 september, Seniorveckan, Busstur, Skansundet, Grödinge Bygdegård.

Onsdag 17 september, Prins Eugens Waldemarsudde,

Fredag 19 september kl.14.00, Margrete den första, Bioträffen Tumbascenen.

Tisdag 23 september kl.13.00 Gemensam lunch.

Fredag 26 september, kl. 14.00, Möte i rom, Bioträffen, Tumbascenen.

Oktober

Varje måndag kl.11.00 Bowling.

Varje tisdagar kl. 10-12 Boule.

Varje tisdag 16.15-17.15 Senorgympa.

Fredag 3 oktober, kl. 17-20, Pub-Kväll.

Onsdag 8 oktober kl.10-12, Hantverkscafé.

Onsdag 8 oktober. Vrak Museum.

Onsdag 15 oktober kl. 13.00. Medlemsträff, Tommy Löbel.

Tisdag 21 oktober kl.13.00 Gemensam lunch.

Fredag 24 oktober kl. 14.00, Konklaven, Bioträffen, Tumbascenen.

Onsdag 29 oktober. Utsikten Vagnhärad.

November

Varje måndag kl.11.00 Bowling.

Varje tisdag kl. 10-12 Boule?

Varje tisdag 16.15-17.15 Senorgympa.

Fredag 7 november, kl. 17-20, Pub-Kväll.

Onsdag 12 november kl.10-12, Hantverkscafé.

Onsdag 19 november kl. 12.30. Medlemsträff, Ewa Wigerhjelm.

Fredag 21 november kl. 11.00. Riksdagshuset.

Tisdag 25 november kl.13.00 Gemensam lunch.

Fredag 28 november kl. 14.00, Tea with Mussolini, Bioträffen, Tumbascenen.

Söndag 30 november- 2 december. Adventskryssning, Viking Line.

December

Varje måndag kl.11.00 Bowling.

Varje tisdag 16.15-17.15 Senorgympa.

Onsdag 3 december, kl.10-12, Hantverkscafé.

Fredag 5 december, kl.17-20, Pub-Kväll.

Onsdag den 10 december kl. 12.30. Medlemsträff, Julbord.

Januari 2026

Varje måndag kl.11.00 Bowling, Start se kommande veckobrev.

Onsdag den 21 januari kl. 12.30. Medlemsträff, Lisa Rünell.

Fredag 30 januari kl. 14.00, Gula änkan, Bioträffen, Tumbascenen.

Februari 2026

Varje måndag kl.11.00 Bowling.

Onsdag den 18 februari kl.12.30. Årsmöte.