

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

Program våren 2024

INNEHÅLL

Kontaktuppgifter, sid 2

Till alla SPF seniorer Grödinge, sid 3

Viktig Information till alla medlemmar, sid 4

Nya medlemmar 2023 sid 5

Föredragningslista till årsmöte, sid 6

Verksamhetsberättelse 2023, sid 7

Verksamhetsplan 2024 – 2026, sid 13

Program för medlemsträffar, sid 14

Rese- och utflyktsprogram, sid 19

Folkhälsa, sid 23

Hantverks-Café sid 24

Fredags-Pub sid 25

Att göra på egen hand, Senioregympa sid 25

Bioträffen, sid 26

Rabatter för medlemmar, sid 29

Kalendarium, sid 30

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.



Till alla SPF seniorer Grödinge

Så skriver vi då 2024 ett nytt år med nya möjligheter. Våren är ju hoppets tid då allt blir ljusare. Tänk om det blev en ekonomisk lättnad också. Som det nu är måste vi spara och liksom många andra SPF föreningar dra in på det tryckta programbladet, det är alltför dyrt att både trycka och sända ut. Portot har nu höjts till 18 kronor per brev. Vårprogrammet kommer nu i stället med e-post, men var inte oroliga vi ska påminna om alla kommande arrangemang i veckobreven så de inte blir bortglömda.

Programmet finns också på vår hemsida, De medlemmar utan e-post kommer att få en utprintad version som skickas ut med normal postgång.

Två aktiviteter försvinner, dels de regelbundna vandringarna samt studiecirkeln. Vandringarna på grund av för få deltagare och studiecirkeln för att tiden inte räcker till.

Istället gör vi ett försök med gemensamma luncher på restaurang lilla Vårsta. Detta för att bryta ensamheten och erbjuda trevligt sällskap. Håll utkik i veckobrevet,

Vi kommer att fortsätta vårt samarbete med SPF Östertälje. De kommer någon gång besöka oss på våra medlemsträffar och vi får chansen att följa med dem på något ur deras program. Det pågår också tankar om ökat föreningsutbyte med fler SPF föreningar i vårt närområde.

Vi som bokar underhållningen hoppas att vi hittat något för alla. Under fiket efter årsmötet kommer Tuna Gitarrer som spelar och spexar lite. I mars kommer Titti Sjöblom till bygdegården med ett sångprogram om sin mor Alice Babs. Till april mötet blir det Jazz för hela slanten. Sen är det dags för vårlunch i år på Idala mitt på Mörkö

Några utflykter blir det också, Selaön vid Stallarholmen och föredrag på Hagudden.

Så några sista ord. För att vi ska kunna fortsätta att existera som egen förening måste vi bli fler. Fler medlemmar är en starkare röst att påverka kommunen och beslutsfattare. Men också grunden för en starkare ekonomi. Vill du ha vår lilla förening kvar måste vi hjälpas åt att värva fler medlemmar. Bjud gärna in någon till ett månadsmöte.

Så vill jag också rikta ett stort tack till alla funktionärer, det är ni som håller föreningen igång.

Varma Hälsningar till er alla, vi ses på någon träff framöver.

Anki Lauberg

Ordförande

Viktig information till alla medlemmar!

Årsmöte

Kallelse till årsmöte onsdagen den 14 februari 2024 kl. 12.30

Plats: Grödinge Bygdegård

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 17 januari 2024

Valberedningen önskar förslag på namn till förtroendeposter inom föreningen.

Medlemsavgiften

Medlemsavgiften för 2024 är enligt beslut på senaste årsmötet.

Ordinarie medlem 300 kronor.

Vänmedlem är 90 kronor.

Av medlemsavgiften är 210 kronor avgift till förbund och distriktet.

Vi har övergått till Central Uppbörd (CU) vilket innebär att du som är ordinarie medlem får en medlemsavi från förbundet som du betalar på sedvanligt sätt. Möjlighet till E-faktura finns.

Vänmedlemmar får som vanligt en avi från oss SPF Seniorerna Grödinge

Betala medlemsavgiften enligt aviserat sista datum.

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 e-mail: kerjer2015@gmail.com

Nya medlemmar 2023

Som vi hälsar välkomna.

Anders Adnell

Jane Adnell

Marie Ranft

Vivi-Ann Ståhl

Mikael Sandström

Lis Kierulf Sandström

Ann-Britt Eklund

Bo Hansson

Christina Hallin

Ia Gidèn Persson

Peter Eriksson

Eva Ullman Eriksson

Föredragningslista till årsmöte

**Årsmöte med SPF Seniorerna Grödinge onsdagen den 14 februari 2024 kl. 12.30.
Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 17 januari 2024.**

- §1 Årsmötets öppnande.
- §2 Val av ordförande och sekreterare för årsmötesförhandlingarna.
- §3 Val av två personer att justera årsmötesprotokollet och tillika vara rösträknare.
- §4 Godkännande av närvarolista.
- §5 Prövning av att kallelse till årsmötet skett i behörig ordning.
- §6 Fastställande av föredragningslista.
- §7 Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023.
- §8 Revisorernas berättelse.
- §9 Beslut om balans- och resultaträkning.
- §10 Beslut om årets resultat.
- §11 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- §12 Beslut om eventuell ersättning till styrelsen och övriga funktionärer.
- §13 Behandling av motioner till årsmötet.
- §14 Behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse.
- §15 Beslut om verksamhetsplan för 2024–2026.
- §16 Beslut om budget för 2024.
- §17 Beslut om årsavgifter för år 2025.
Styrelsen föreslår att medlemsavgiften för år 2025 skall vara enligt följande:
Medlemsavgift för ordinarie medlemmar skall vara 300 kronor.
Medlemsavgift för vänmedlemmar skall vara 90 kronor.
Medlemmar som inträder under perioden 1 januari – 30 september skall betala full avgift. Medlemmar som inträder från och med 1 oktober – 31 december betalar full avgift, den gäller året ut samt påföljande år
 - a. medlemsavgift för ordinarie medlemmar
 - b. medlemsavgift för vänmedlemmar
 - c. medlemsavgift för medlemmar som tillkommer under året
- §18 Beslut om antalet styrelseledamöter.
- §19 Val av ordförande för år 2024.
- §20 Val av styrelseledamöter för år 2024 och 2025.
- §21 Val av revisorer och ersättare för år 2024.
- §22 Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare.
- §23 Val av ledamot och ersättare till Pensionärsrådet.
Styrelsen beslutade 2023-11-27 att Lisbet Byström är ordinarie ledamot och Margareta Ståhlberg är ersättare.
- §24 Beslut om antal ledamöter i valberedningen.
- §25 Val av valberednings ordförande och övriga ordinarie ledamöter i valberedningen.
- §26 Val av klubbvärdar för år 2024
- §27 Årsmötet avslutas.

Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023

Styrelsen för SPF Seniorerna Grödinge, org.nr 802422–9075, får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 2023.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande	Anki Lauberg	vald för år 2023
Vice ordförande	Fred Möller	vald t.o.m. år 2023
Kassör	Lennart Lauberg	vald t.o.m. år 2025
Sekreterare	Sven-Ove Johansson	vald t.o.m. år 2025
Ledamot	Margareta Ståhlberg	vald t.o.m. år 2023
Ledamot	Björn Nyberg	vald t.o.m. år 2023
Ledamot	Gisela Liljeqvist	vald t.o.m. år 2023
Ledamot	Lisbet Byström	vald t.o.m. år 2025
Ledamot	Kerstin Jernström	vald t.o.m. år 2025
Adjungerad	Berit Åsberg	
Adjungerad	Stefan Sundlin/Yvonne Magnusson	

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda sammanträden och därutöver 2 så kallade "kuverteringsmöten" inför våra utskick till medlemmarna.

Övriga funktionärer 2023

Revisorer	Pär Martin Bäckström, Ingrid Friman
Revisorsersättare	Birgitta Herbst
Valberedning	Sven-Erik Stenervall, Berit Åsberg, Siw Olsson
Medlemssekreterare	Kerstin Jernström
Webmaster	Stefan Sundlin/ Yvonne Magnusson, Sven-Ove Johansson
Klubbmästare	Margareta Ståhlberg
Program-/Reseansv.	Lisbeth Collin, Anki Lauberg, Margareta Ståhlberg
Friskvårdsansvariga	Leif Åsberg, Birgitta Herbst, Mari-Ann Ståhl, Björn Nyberg
Boule	Ingemar Lindström
Handarbetscafé	Birgitta Herbst,
Studieledare	Anki Lauberg
Hörselombud	Björn Nyberg
Synombud	Björn Nyberg
Trafikombud	Otillsatt tv
KPR/Pensionärsrådet	Margareta Ståhlberg, Lisbet Byström
Södertörnsgruppen	Anki Lauberg
Teaterombud	Merike Blomberg-Johansson
Gratulationsansvarig	Margareta Ståhlberg
Klubbvärdar Lag 1	Gunnel Rispling, Ingrid Friman, Ingrid Söderberg, Lisbeth Backman
Klubbvärdar Lag 2	Leif Åsberg, Birgitta Herbst, Olle Holmberg, Kerstin Jernström
Ersättare klubbvärdar	Kerstin Florén
Veckobrevsredaktör	Fred Möller

Medlemmar

Vid utgången av 2023 hade SPF Seniorerna Grödinge 161 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar. Vänmedlemmar är ordinarie medlemmar i en annan SPF förening.

Under året utökades föreningen med 12 ordinarie medlemmar.

Utträdna och flyttade medlemmar uppgick till 16.

Följande 10 medlemmar avled under året:

Lars Blanch

Frans van Tartwijk

Bertil Dahlberg

Sune Carlsson

Lennart Dagerfall

Stefan Sundlin

Christer Brandt

Bo Lejonberg

Birgit Hassel

Hans Wargentín

Ekonomi

Ekonomi för 2023 har varit sviktande. Det kommunala lokal- och aktivitetsbidraget är ett litet tillskott till vår förening men våra medlemsmöten har trots detta gått med förlust.

Vi har tyvärr ett underskott på 17 090 kronor

Föreningens resultat kommer att redovisas vid årsmötet med resultat och balansräkning efter revisorernas granskning.

Medlemsträffar

Föreningen har under 2023 haft 9 medlemsträffar i Grödinge Bygdegård och vårlunch på Eldtomta, 353 personer har deltagit, då har vi räknat in alla som var där.

18 januari uppträdde Linnéa Sallay & Jerry Adbo inför 75 personer, Östertälje deltog.

15 februari årsmöte med 33 medlemmar närvarande. Grabbarna från Eken uppträdde.

15 mars En resa tillbaka i tiden med, Etiopen, fotograf Ulrich Schulte, 26 lyssnade.

19 april Kjell Dahls kapell underhöll oss, 48 lyssnade varav många från Östertälje.

15 maj var det dags för vårlunch på Eldtomta, 22 medlemmar deltog.

20 september Tårtfest i Bygdegården 24 kom.

18 oktober kom Henrik Brors och pratade om Ukraina inför 62 åhörare 3 Östertälje.

15 november sjöng trubaduren Hasse Lind för 28 hövud publik.

13 december årets höjdpunkt Jullunch 35 deltog.

Medlemslokalen

10 december hade vi advents kaffe för 17 glada deltagare

I medlemslokalen har vi även studiecirklar, pub, handarbets café och alla styrelsemöten.

Representation

Margareta Ståhlberg och Lisbeth Byström har deltagit i Pensionärsrådets sammanträden.

Anki Lauberg har varit representant i Södertörngruppen (en samverkansgrupp för SPF-föreningar på Södertörn).

Rese-och utflyktsprogrammet

22 februari besökte vi Chokladfabriken på Södermalm.

24 maj blev det en lunchkryssning.

6 september var vi inbjudna till premiärvisning av Uttrans telemuseum.

27 september åkte vi till Filmstaden i Solna tillsammans med Östertälje, vi var 23.

11 oktober åkte 7 tappra till Munktellmuséet i Eskilstuna.

8 november Jubileumsutställning på kungliga slottet med 12 deltagare.

Studiecirkel

Våren 2023 hade vi en cirkel om Axel Oxenstierna en av Sveriges mest betydelsefulla statsmän.

Under hösten läste vi om Astrid Lindgrens fantastiska utveckling från bondflicka i Vimmerby till den världsberömda författaren hon blev. Totalt orädd brevväxlade med sovjetunionens president såväl som stora mängder beundrare från världens alla hörn.

Folkhälsa 2023

Boule

Så fort snö och is försvunnit från boulebanorna kom spelet i gång den 24 april på våra banor i Malmtorp, Vårsta.

Liksom många tidigare år har vi spelat på måndagar mellan kl. 10 och 12. Under året har 6 medlemmar spelat en eller oftast flera gånger. Dessutom har vi samspelat med andra som inte är medlemmar. Totalt har 17 spelare kommit och provat på och vi hann med 30 bouleträffar under året. Endast en gång fick vi ställa in för regn.

Syftet med vårt spel är att träffas och ha trevligt ett par timmar. Som en del i det har vi lagt in en kortare fikapaus i halvtid. Vi har inte haft något tävlingsutbyte med andra föreningar, men några boulespelare från oss har haft en fin kontakt med boulespelare från PRO Tumba.

Ingemar Lindström

Bowling

Vi är 8–10 personer, som regelbundet träffas på Bowl4Joy i Vårby, på måndagar. De har mycket fina banor trevlig, personal och god service. Resultaten varierar Men humöret är dock alltid på topp. Efter avslutat spel fikar vi och snackar någon timme. Vi hoppas att flera av våra medlemmar vill komma och bowla tillsammans med oss.

Leif Åsberg

Promenader, korta och längre

Under januari och februari gjorde vi två stavgångsvandringar i Vårstas omgivning, och fick lite information om byggnationer och historiska händelser.

När den tidiga våren anlände i mitten av april gjorde vi en härlig vandring runt Djurgårdsbrunnsviken och delar av Djurgården.

Under hösten har vi promenerat i Vårsta med omgivning och bland annat tittat på förslagen till anläggning av nya dammar liknande den som finns i Vårstaparken. Den 12 september gjorde vi en utflykt till Trosa där vi tog en lättsam men grundlig promenad i den trivsamma staden. Efter promenaden blev det mat- och kaffestund i ett av kaféerna.

Den 14 november samlades vi för en avslutande promenad i serien "Vårsta med omgivning". Vi avslutade med att gemensamt äta dagens lunch i Vårsta centrum.

Birgitta Herbst, Mari Ann Ståhl, Leif Åsberg

Hantverks-Café

Vi har under året varit ett antal damer som vid 8 tillfällen träffats i vår lokal för att handarbete men även för att prata om livets sorg och glädjeämnen. Fikat har vi gjort och trevligt har det varit att mötas.

Birgitta Herbst

Fredags-Pub

Under 2023 har vi träffats 8 gånger i vår lokal på Malmtorpsvägen 25, klockan 17–20. Det har varit mellan 13–19 deltagare på dessa kvällar. Mycket trevligt att kunna komma och koppla av, sitta och prata om ditt och datt, samt dricka en öl eller vin och äta lite tilltugg.

Kerstin o Gösta Jernström

Grödinge 2024-01-09

.....
Anki Lauberg

.....
Margareta Ståhlberg

.....
Lisbet Byström

.....
Lennart Lauberg

.....
Sven-Ove Johansson

.....
Björn Nyberg

.....
Fred Möller

.....
Gisela Liljeqvist

.....
Kerstin Jernström

Verksamhetsplan 2024–2026

Ändamål enligt våra stadgar

Föreningen har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- informera medlemmarna i frågor som berör dem.
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna.
- aktivt verka för att ansluta personer som kan erhålla medlemskap.
- bedriva verksamhet som främjar förståelse mellan åldersgrupperna i föreningen.

Vi-anda och identitet

SPF Seniorerna Grödinge ska präglas av en vi-anda där vi samarbetar, stödjer och hjälper varandra.

- vår identitet och vi-anda ska styrkas av våra möten och de aktiviteter vi genomför
- vi ska utveckla kontakter med andra SPF-föreningar
- öka kontakterna med distriktet och förbundet genom att delta i utbildningar och seminarier
- informera om organisationen

Rekrytera och behålla

SPF Seniorerna Grödinge ska ha som mål att aktivt rekrytera medlemmar.

- sätta värde på våra medlemmar.
- nya medlemmar ska inbjudas till ett årligt välkomstmöte.
- anpassa våra aktiviteter till olika intressegrupper.
- fortsätta utvecklingen på sociala media och informera mera om det på medlemsträffar.

Påverkan och inflytande

SPF Seniorerna Grödinge ska aktivt bevaka äldre frågor och påverka kommunen i frågor som rör de äldres rätt.

- vi har kompetenta ledamöter i Pensionärsrådet

Synas och höras

- vår hemsida skall vara aktiv och attraktiv.

Fastställd av styrelsen
2023-11-27

Program för medlemsträffar

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.

**Onsdagen den 17 januari 2024, kl. 12.30.
Grödinge Bygdegård.**

Lyssnar vi på ett trevligt och informativt föredrag om Södertälje kanal av Erik Stenborg

Södertälje gamla kanal invigdes 1819 och den nya 1924. Erik har en omfattande vykortsamling som bildmässigt beskriver de båda kanalerna. Dessa tillsammans med berättad information får vi beskrivet vad vi ser på bilderna. Vi får då en bra överblick över Södertälje kanals historia. Denna viktiga kanal förbinder Mälaren och Östersjön genom den lilla sjön Maren. Vattenväg genom Södertälje har varit en angelägen fråga ända sedan vikingatiden Idag är Södertälje sluss störst i Norden.



Entré 100 kronor

Anmälan senast 13 januari till klubbvärd

margareta.stahlberg@telia.com

mobil 076 103 77 31

Onsdagen den 14 februari 2024 kl. 12.30.

Årsmöte i Grödinge Bygdegård

Föreningens årsmöte, sedvanliga årsmötesförhandlingar.



Efter årsmötet under fikat bjuds vi på underhållning av Tuna Gitarrer

Som spela och spexar till kända melodier



Fri Entré

Anmälan senast 10 februari till klubbvärd

margareta.stahlberg@telia.com

mobil 076 103 77 31

Onsdag 20 mars 2024 kl. 12.30.

Kommer Titti Sjöblom och Ehrling Eliasson till Grödinge Bygdegård



De framför programmet

Nya ALICE BABS - Mamma och idol – 100 års jubileum.

En personlig berättelse i ord och ton om den lilla flickan från Västervik som blev en av Sveriges allra största och hyllade artister genom tiderna av och med

Titti Sjöblom & Erhling Eliasson



Alice Babs

Entré 100 kronor

Anmälan senast 18 mars till klubbvärd

margareta.stahlberg@telia.com

mobil 076 103 77 31

Onsdagen den 17 april kl. 12.30

**Förgylls vår tillvaro av svängiga JAZZ toner
I Grödinge Bygdegård**



**Tomas Ekström med vänner kommer från Mariefred
och underhåller oss med medryckande jazzmusik**

Entrè 100 kronor

Anmälan senast 13 april till klubbvärd

margareta.stahlberg@telia.com

mobil 076 103 77 31

Onsdag den 15 maj kl. 12.30, Vårlunch

På Idala café och lanthandel Mörkö

De öppnar speciellt för oss den 15 maj.

Vi samåker och träffas kl. 11.00 vid Ica Vårsta.

På meny finns alltid köttträtt, fiskrätt eller vegetarisk/vegansk eller husmanskost, meny och prislista kommer senast 6 maj.

Betalning sker individuellt på plats.



Anmälan senast 10 maj till klubbvärd

e-post: margareta.stahlberg@telia.com

mobil:076-103 77 31

Rese- och utflyktsprogram

Då du anmäler dig till en resa, utflykt eller studiebesök med SPF Seniorerna Grödinge är anmälan bindande efter sista anmälningsdag och full avgift skall betalas.
Fram till sista anmälningsdag äger du rätt att skriftligen eller muntligen avboka.

22 februari har SPF- Östertälje bokat några biljetter

Till Biografen Zita i Stockholm



Anders Hanser visar då sin belönade film Hälsingegårdar med Bengan Jansson

Vi kommer få några biljetter där

Mer information kommer

Håll utkik i veckobrevet

Torsdag 25 april föreslår jag en natur och kulturutflykt till Selaön och Åsa gravfält.



Tusentals backsippor mellan stensättningarna

Vi åker gemensamt i egna bilar till Selaön vid Stallarholmen ca. 1 timme med bil.

Där tar vi en promenad i natura 2000-området som ingår i EU:s naturvårdsprogram.

Åsa gravfält är ett av Södermanläns största gravfält från yngre järnåldern ca. 250 olika gravanläggningar.

Här tittar vi på gravar och stensättningar förhoppningsvis i ett hav av backsippor.

Om intresse finns kan jag boka besök på en Alpaca gård



På hemväg kan vi äta på Vårdshuset Gripen Stallarholmen.

Anmälan senast 23 april (bra att veta om vi ska samåka)

anki.lauberg@haqudden.se mobil 070 660 83 77

**Onsdag 22 maj kl. 12.30 hälsas ni välkomna till Ankis Båthus
Hagudden 3 Botkyrka.**



Där ni får höra berättelsen om familjens historia från 1868 till nutid dessutom om yrkesfiskets uppgång och fall.

Efter föredraget bjuds det på brygg kaffe och smörgås.

Kostnad 50 kronor Swich betalas på plats.

Obs! följ skyltar Båthus in genom grindarna och ner till bryggan.

Anmälan senast 20 maj till Anki Lauberg

anki.lauberg@hagudden.se mobil 070 660 83 77

SPF Östertäljes vårresa 4 juni

Den som är resesugen har möjlighet att följa med Östertälje på deras vårresa i Sörmland.

Björcks Buss utgår från Östertälje (gamla Lindbloms livs parkering)

Första stoppet i Malmköping och Spårvagnsmuseet. Där det blir en åktur och fika.

Sen vidare till Dufweholms Herrgård nära Katrineholm där lunchen serveras och vi får en visning av den berömda champagnekällare. Där champagne flaskor vilar i stora akvarium.

Där efter en visning av Claestorps Herrgård, straxt norr om Katrineholm avslut med picknick.



En heldags utflykt.

Mer specifikation om resan kommer under våren. Pris kommer att ligga på ca. 800:- /st

Efter 1 maj får vi reda på antal platser SPF – Grödinge får möjlighet att boka.

Folkhälsa

Bryt ensamheten och kom och ät lunch med oss

5 gånger under våren 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 23 januari 27 februari 26 mars 23 april 21 maj



Boule

Vi spelar en dag i veckan (måndagar kl. 10-12) på våra utomhusbanor vid Aspvägen, Malmtorp, Grödinge. Vi räknar med att komma i gång under våren så fort vädret gör det möjligt.

Vårt spel syftar till att under några timmar ge lite lagom motion och att ha roligt i trevlig gemenskap. Det finns plats för nya spelare, så mycket välkomna att komma och prova på. Om du är helt ny så lär vi ut grunderna och ganska snart kommer du känna att spelet "funkar".

Ingen föranmälan, bara ta med dig tre bouleklot om du har, annars har vi klot att låna ut, och kom till våra fina helrenoverade banor i Malmtorp. Obs! Vi brukar lägga in en kort fikarast i halvtid.

Kontaktperson: Vakant

Bowling

Vi startar bowlingen måndagen den 8/1 kl.11.00 på vanliga stället, Bowl4Joy Bäckgårdsvägen 47 Vårby. Måndagar är den ordinarie speldagen och information om eventuella ändringar av speltider lämnas i Veckobrevet.

Vi är i dagsläget 8–10 glada amatörer som träffas och har trevligt bland klot och kägglor. Bowling är en riktig innesport och passar bra att utöva under höst, vinter och tidig vår. Det skulle vara trevligt om fler kommer och provar på den här verksamheten.

Kontaktperson: Leif Åsberg 070 671 10 24

Hantverks-Café

Handarbetscafé 2024

Välkomna till Malmtorpsvägen 25 med början den 31 januari kl:10–12.

Därefter träffas vi 1 gång i månaden

Onsdagar

28 februari

27 mars

24 april

29 maj.

Vi handarbetar med det vi har med oss, hjälper varandra då vi kört fast.

Självklart pratar vi och fikar och har det trevligt.

Välkomna!

Mer information på vår hemsida samt genom Birgitta Herbst 08 530 254 82 eller E-post: birgherb@outlook.com

Fredags-Pub

Vårens pubkvällar:

Fredagarna den 2 februari, 1 mars, 5 april, 3 maj och 31 maj. Klockan 17–20.

Ta fram ditt bästa humör och kom till en kväll med mat, öl och mycket prat.
Trevligt om just du kan komma.

Hjärtligt välkomna!

Kontaktperson:

Kerstin Jernström 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

Seniorgympa i Malmsjö Sporthall tisdagar klockan 16.00-17.00

Varmt välkommen att träna styrka och balans med oss!

Tisdagar klockan 16–17 i Malmsjö sporthall kan du delta i vår seniorgrupp med allsidig träning till medryckande musik.

Du jobbar helt efter egen förmåga.

Rörelserna är anpassade för att ge allsidig träning med både styrka, balans och kondition.

Passar alla!

Kom och prova gratis den 17 januari när vårterminen börjar.

Terminsavgift: 475 kronor för 13 veckor.

Du har då även tillgång till övriga gruppträningspass i Broängen, Kassmyra och Träningshallen (Storvreten)

Medlemsavgift 2024: 100 kr.

Frågor??

Hör av dig till Kerstin Nyberg, mobil/SMS 070 656 24 76 eller infor@gymmix.se

Arrangör; Tumba Gymmix, Tumba Golf

Filmklubben Bioträffen våren 2024

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Januari startar med *Notre Dame brinner*. Den skräckartade händelsen för snart fem år sedan i hjärtat av Paris har man lyckats sammanställa till en spännande film. I februari kommer en feel-good-film, *Book club: the next chapter* med fyra härliga skådespelerskor. Därefter är det dags för spänning; marsfilmen är *Avgrunden*, en katastroffilm som utspelas i Kiruna. Sista filmen för våren blir *Hilma*, regisserad av Lasse Hallström, där huvudrollen delas av Lena Olin som den mogna Hilma och dottern Tora Hallström som den unga Hilma.

I september återkommer vi med en svensk film, *Dag för dag*.

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 Gunnel Lundström med Gun Siloo, Marianne Backman och Regina Karlsson.

Fredag den 26 januari 2024 kl. 14.00.

Notre Dame brinner

Den 15 april 2019 klockan 18:17 gick brandlarmet. Katedralen Notre-Dame de Paris – som har varit en av stadens största sevärdheter sedan medeltiden – stod i lågor. Elden spred sig medan brandkåren försökte nå fram; vägarbeten och trafikstockningar ledde till att elden fick bättre fäste. Därpå följde en lång räkka misstag, missförstånd och olyckor och i slutändan var det tur och modiga insatser som gjorde att tornen och många värdefulla föremål inte blev lågornas rov.

1 tim. 45 min.



**Fredag den 23 februari 2024
kl 14.00.**

Book club: the next chapter



Fyra amerikanska kvinnor som har en bokcirkel reser tillsammans till Italien. När saker börjar gå åt skogen och hemligheter avslöjas förvandlas deras vilsamma semester till ett äventyr. Medverkar gör Diane Keaton, Jane Fonda, **Mary Steenburgen** och **Candice Bergen**. Tillsammans utgör de fyra en enhet huggen i granit, och som är svår att annat än älska. Fantastiska som de alla är, får deras karaktärer genast vår odelade sympati när de ställs inför svåra prövningar som riskerar att sabotera vad som kan vara deras sista stora äventyr.

1 tim. 47 min.

**Fredag den 22 mars 2024 kl.
14.00.**

Avgrunden



Att något ska hända i Kiruna är det ingen tvekan om, frågan är bara när. Detta är berättelsen om en familj som ställs inför det otänkbara när katastrofen alla fruktade plötsligt är ett faktum. I händelsernas centrum står Frigga som vid sidan av det riskfyllda arbetet som säkerhetschef i Kiirunavaaragruvan försöker balansera sitt liv med familj, den nya kärleken Dabir och ett ex som inte vill släppa taget. Men när marken plötsligt börjar skaka under deras fötter spelar livspusslet ingen roll och kampen för att inte dras ner i avgrunden börjar. Filmens scenerier är hänförande vackra och skruvat nog är även gruvan både spännande och läcker att beskåda.

1 tim. 43 min.

Fredag den 26 april 2024 kl. 14.00.

Hilma



Hilma är en verklighetsbaserad film om den svenska konstnären Hilma af Klint (1862–1944) som likt Vincent van Gogh slog igenom stort först efter sin död. Vi får följa Hilma från en djup familjetragedi som drabbar henne i unga år till konstskolan under den period då män skapade alla regler och hon försökte bryta barriärer. På skolan träffar hon väninnor som delar hennes konstnärliga och spirituella sida. Hon får ett kall i livet – men inser att världen inte är redo för hennes verk. Så hon slöt en pakt med sig själv. 1 tim. 59 min.

Fredag den 27 september 2024 kl. 14.00.

Dag för dag



Under en husbilsresa från Göteborg till Schweiz kommer fem väldigt olika människor samman kring en äldre mans sista önskan. Generationsöverskridande vänskap utvecklas, kärlek på ålderns höst uppstår och livsavgörande beslut fattas. 1 tim. 49 min

Rabatter för SPF medlemmar 2024 gäller mot uppvisande av medlemskort och i något fall kundnummer.

Lokala rabatter

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

FOTVÅRDHÄLSAN, Gröndalsvägen 12A, Tumba tel. 073 263 55 56 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 Torg 1, 08 648 50 80 10%
Alla varor utom reparationer

LIVETS TRÄDGÅRD. Vårsta Centrum 08 128 671 00 10%
Där finns en massa saker att inhandla, inte bara blommor.
De ger oss SPF-medlemmar 10 % rabatt på allt **utom**:
Snittblommor och buketter, Ester och Eriks ljus, förmedling.
Man måste visa sitt medlemskort i SPF

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.

Januari 2024

Varje måndag är det Bowling kl. 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.00-17.00. Senioregympa i Malmsjö Sporthall start 17 januari för de som anmält sig.

Onsdag den 17 januari kl. 12.30. Medlemsträff. Föredrag om Södertälje kanal., Grödinge Bygdegård.

Tisdag den 23 januari kl.13.00. Gemensamhets lunch. **Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta**

Fredag den 26 januari kl.14.00. Notre-Dame brinner. Bio Tumbascenen

Onsdag den 31 januari kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café. Malmtorpsvägen 25

Februari 2024

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.00-17.00. Senioregympa i Malmsjö Sporthall start 17 januari för de som anmält sig.

Fredag den 2 februari kl. 17.00-20.00. Fredagspub, Malmtorpsvägen 25

Onsdag den 14 februari kl. 12.30. Årsmöte, Grödinge Bygdegård.

Torsdag den 22 februari har SPF- Östertälje bokat några biljetter till Biografen Zita i Stockholm.

Tisdag den 27 februari kl.13.00. Gemensamhets lunch. **Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta**

28 februari kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café, Malmtorpsvägen 25

Mars 2024

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00 se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.00-17.00. Senioregympa i Malmsjö Sporthall start 17 januari för de som anmält sig.

Fredag den 1 mars kl. 17.00-20.00. Fredagspub, Malmtorpsvägen 25

Onsdag den 20 mars kl. 12.30. Medlemsträff. Titti Sjöblom. Grödinge Bygdegård.

Fredag den 22 mars 2024 kl. 14.00. Avgrunden, Bio, Tumbascenen

Tisdag den 26 mars kl.13.00. Gemensamhets lunch. **Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta.**

Onsdag den 27 mars kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café. Malmtorpsvägen 25

April 2024

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.00-17.00. Senioregympa i Malmsjö Sporthall start 17 januari för de som anmält sig.

Fredag den 5 april kl. 17.00-20.00. Fredagspub, Malmtorpsvägen 25

Onsdag den 17 april kl. 12.30. Medlemsträff, Med svängig Jazz av Tomas Ekström, Grödinge Bygdegård.

Tisdag den 23 april kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta.

Onsdag den 24 april kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café. Malmtorpsvägen 25

Torsdag 25 april föreslår jag en natur och kulturutflykt till Selaön och Åsa gravfält.

Fredag den 26 april 2024 kl. 14.00. Hilma, Bio, Tumbascenen

Maj 2024

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.00-17.00. Senioregympa i Malmsjö Sporthall start 17 januari för de som anmält sig.

Fredag den 3. maj kl. 17.00-20.00. Fredagspub, Malmtorpsvägen 25

Onsdag den 15 maj kl. 12.30. Vårlunch. Idala Mörkö.

Tisdag den 21 maj kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta

Onsdag 22 maj kl. 12.30 hälsas ni välkomna till Ankis Båthus Hagudden 3 Botkyrka.

Fredag den 31 maj kl. 17.00-20.00. Fredagspub, Malmtorpsvägen 25

Juni 2024

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Tisdag den 4 juni möjlighet att delta i SPF Östertäljes vårresa med buss i Södermanland