

SPF SENIORERNA GRÖDINGE

Program våren 2026

INNEHÅLL

Kontaktuppgifter, sid 2

Till alla SPF seniorer Grödinge, sid 3

Viktig Information till alla medlemmar, sid 4

Nya medlemmar, 2025, sid 5

Föredragningslista till årsmöte, sid 6

Verksamhetsberättelse 2025, sid 7

Verksamhetsplan 2026 – 2028, sid 13

Program för medlemsträffar, sid 14

Rese- och utflyktsprogram, sid 21

Folkhälsa Gemensam Lunch, sid 27

Boule, Bowling, Hantverkscafé, sid 28

Fredags-Pub, sid 29

Att göra på egen hand, Seniorgympa, sid 29

Sommaraktivitet, sid 29

Bioträffen, sid 30

Rabatter för medlemmar sid 33

Kalendarium, sid 34

Kontaktuppgifter

Hemsidan:

Skriv SPF Seniorerna Grödinge i sökfältet

Facebook:

SPF Seniorerna Grödinge

Vår e-postadress är:

grodinge@spfseniorerna.se

Våra Lokaler som utnyttjas för olika aktiviteter

Grödinge Bygdegård, Lövlund 8, 147 91 Grödinge

Medlemslokalen, Malmtorpsvägen 25, 147 71 Grödinge

Vårsta Kök & Pizzeria, Ringvägen 1, 147 70 Grödinge

Läs veckobrevet där kommer uppdaterad information om förändringar i programmet.



Till alla SPF seniorer Grödinge

Välkomna till 2026 och ett nytt år med SPF seniorerna Grödinge.

Det råder dystra tider ute i världen då gäller det att försöka hålla humöret uppe, inget blir bättre för att vi oroar oss. Vi ska visserligen vara vaksamma och försiktiga för att inte bli lurade och noga undersöka vad all fakta som öser över oss kommer ifrån. I april får vi lära oss om AI mycket viktig information för att förstå hur lätt man kan bli lurad men som också går att använda till något bra.

Vi samarbetar som vanligt med SPF Östertälje som numera känns som vår systerförening. Tillsammans blir vi lite starkare och kan hålla ut som förening ett tag till.

Som ni numera vet så kommer våra programblad bara digitalt. Men ni får ju påminnelser i veckobrevet. Därför är det extra viktigt att meddela oss om ni byter e-postadress. Programmet finns också på vår hemsida. Medlemmar utan e-post kommer att få en utprintad version som skickas ut med normal postgång eller så läggs det i er postlåda.

På årsmötet kan du vara med och rösta för vår framtid. Missa inte detta tillfälle att göra din röst hörd.

Jag hoppas att vi fått till ett varierat programutbud mer om det längre fram i texten.

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. Vi bjuder på första inträdet. Så vill jag också rikta ett stort tack till alla funktionärer, det är ni som håller föreningen i gång.

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

Anki Lauberg

Ordförande

Viktig information till alla medlemmar!

Årsmöte

Kallelse till årsmöte onsdagen den 18 februari 2026 kl. 12.30.

Plats: Grödinge Bygdegård

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 18 januari 2026.

Valberedningen önskar förslag på namn till förtroendeposter inom föreningen.

Medlemsavgiften

Medlemsavgiften: för 2026 är enligt beslut på senaste årsmötet, den 19 februari 2025.

Ordinarie medlem 330 kronor.

Vänmedlem är 90 kronor.

Av medlemsavgiften är 240 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 som till exempel veckobrevet.

Medlemssekreterare Kerstin Jernström e-mail: kerjer2015@gmail.com

Nya medlemmar 2025

Som vi hälsar välkomna.

Irma Imhäuser Fredin

Anders Fredin

Kerstin Westin

Britt Eriksson

Leif Grundell

Gerd Grundell

Britta Ahlgren

Ulla Enberg

Annika Öhrström

Kerstin Wilsson

Eva Ferm

Pia Andreasson

Björn Wedin

Ann-Charlotte Månsson

Föredragningslista till årsmöte

Årsmöte med SPF Seniorerna Grödinge onsdagen den 18 februari 2026 kl. 12.30.

- §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 2025.
- §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 2026–2028.
- §16 Beslut om budget för 2026.
- §17 Beslut om årsavgifter för år 2027.
Styrelsen föreslår att medlemsavgiften för år 2027 skall vara enligt följande:
Medlemsavgift för ordinarie medlemmar skall vara 350 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 2026.
- §20 Val av styrelseledamöter för år 2026 och 2027.
- §21 Val av revisorer och ersättare för år 2026.
- §22 Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare.
- §23 Val av ledamot och ersättare till Pensionärsrådet.
Styrelsen beslutade 2026-01-13 att Lisbet Byström är ordinarie ledamot och Anki Lauberg 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 2026.
- §27 Årsmötet avslutas.

Styrelsens verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2025

Styrelsen för SPF Seniorerna Grödinge, org.nr 802422–9075, får härmed avge följande berättelse för verksamhetsåret 2025.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande	Anki Lauberg	vald för år 2025
Vice ordförande	Fred Möller	vald t.o.m. år 2025
Kassör	Lennart Lauberg	vald t.o.m. år 2026
Sekreterare	Sven-Ove Johansson	vald t.o.m. år 2026
Ledamot	Margareta Ståhlberg	vald t.o.m. år 2025
Ledamot	Björn Nyberg	vald t.o.m. år 2025
Ledamot	Yvonne Magnusson	vald t.o.m. år 2025*
Ledamot	Lisbet Byström	vald t.o.m. år 2026
Ledamot	Kerstin Jernström	vald t.o.m. år 2026
Adjungerad	Berit Åsberg	

*Yvonne Magnusson ersatte Gisela Liljeqvist som på egen begäran ville avsluta sitt styrelseuppdrag för 2025

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda sammanträden.

Övriga funktionärer 2025

Revisorer	Pär Martin Bäckström, Ingrid Friman
Revisorsersättare	Jane Adnell
Valberedning	Sven-Erik Stenervall, Berit Åsberg, Mari-Ann Ståhl
Medlemssekreterare	Kerstin Jernström
Webmaster	Yvonne Magnusson, Sven-Ove Johansson
Klubbmästare	Margareta Ståhlberg
Program-/Reseansv.	Anki Lauberg, Margareta Ståhlberg
Friskvårdsansvariga	Leif Åsberg, Birgitta Herbst, Mari-Ann Ståhl, Björn Nyberg
Boule	Birgith Andersson
Handarbetscafé	Birgitta Herbst,
Hörselombud	Björn Nyberg
Synombud	Björn Nyberg
Pensionärsrådet	Lisbet Byström, Margareta Ståhlberg
Västra Södertörnsgruppen	Anki Lauberg
Gratulationsansvarig	Margareta Ståhlberg
Klubbvärdar Lag 1	Kajsa Brandt, Kerstin Florén, Ingrid Söderberg, Ingrid Rönngvist
Klubbvärdar Lag 2	Leif Åsberg, Mari Ann Ståhl, Olle Holmberg, Kerstin Jernström
Ersättare klubbvärdar	Birgitta Herbst, Lisbeth Backman
Veckobrevsredaktör	Fred Möller

Medlemmar

Vid utgången av 2025 hade SPF Seniorerna Grödinge 141 ordinarie medlemmar och 13 vänmedlemmar. Vänmedlemmar är ordinarie medlemmar i en annan SPF förening.

Under året utökades föreningen med 14 ordinarie medlemmar.

Utträdna och flyttade medlemmar uppgick till 10.

Följande 6 medlemmar avled under året:

Eva Blanch

Birgitta Bäckström

Leif Ohlsén

Birgitta Pihl

John Persson

Annika Öhrström

Ekonomi

Ekonomi för 2025 är nu något bättre. Det kommunala lokal- och aktivitetsbidraget är ett litet tillskott till vår förening men vi har fått lite mer i bidrag detta år.

Just nu har vi ett överskott, men då är ej jullunchmaten betald, då fakturan inte kommit än.

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

Medlemsträffar

Föreningen har under 2025 haft 8 medlemsträffar i Grödinge Bygdegård och vårlunch på Kallfors Bistro, Järna.

355 personer har deltagit, då har vi räknat in alla som var där.

15 januari uppträdde Jacke Sjödin 66 deltog, Östertälje deltog

19 februari årsmöte med 37 medlemmar närvarande. Tuna Gitarrer uppträdde.

19 mars lyssnade vi till Johan Halling, Polisen, angående bedrägerier 29 deltog.

23 april lyssnade vi på kommunbiolog Julia Stigenberg, 26 lyssnade.

21 maj var det dags för vårlunch på Kallfors Bistro, Järna, 25 medlemmar deltog.

15 oktober Tommy Löbels uppträdde 58 åhörare inklusive Östertälje.

19 november Magikern Ramondo uppträdde. 36 deltog

10 december årets höjdpunkt Jullunch 78 deltog.

Medlemslokalen

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

Representation

Lisbeth Byström och Margareta Ståhlberg har deltagit i Pensionärsrådets sammanträden.

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

Rese-och utflyktsprogrammet

22 januari besökte vi Historiska museet, 7 deltog.

12 februari besökte vi Stadsmuseet, 6 deltog.

26 mars besökte vi Katarina Brandkårs museum, 10 deltog.

4 april besökte vi Polismuseet tillsammans med Östertälje vi var 1 från Grödinge.

9 april besökte vi Ösmo trädgård och intog lunch, 12 deltog.

7 maj, båtlunch med Östertälje, 2 deltog från Grödinge.

4 juni Oljeön och Ängelsberg med Östertälje 7, deltog från Grödinge.

3 september Blacksta vingård med Östertälje, 10 deltog från Grödinge.

17 september Prins Eugens Waldemarsudde med Östertälje ingen från Grödinge.

1 oktober lunchutflykt till Bommersvik med Östertälje, 10 deltog från Grödinge.

8 oktober besök Vrak museet med Östertälje ingen från Grödinge deltog.

29 oktober lunchutflykt till Två Små Svin, Trosa, 4 deltog från Grödinge.

21 november Riksdagshuset med Östertälje, 7 deltog från Grödinge.

30 november- 2 december Adventskryssning Östertälje, 6 deltog från Grödinge.

Folkhälsa 2025

Boule

Våren 2025 tillät vädret oss att komma i gång redan 22 april med Boulespelandet. Vi valde att byta till att spela på tisdagar mellan 10 och 12 i stället för måndagar och hoppades därmed att flera skulle få möjlighet ansluta. Så har tyvärr inte blivit fallet utan vi är fortfarande endast 9 medlemmar varav många har varit med nästan varje tillfälle.

Dessutom har vi spelat tillsammans med medlemmar i PRO och med några som inte är medlemmar i någon pensionärsorganisation. 31 bouleträffar hann vi med och inte en enda gång ställde vi in.

Boule är en spännande spelform som ger oss tillfälle att umgås och röra på oss utomhus.

Vi vill gärna intressera flera att delta för att få möjlighet till tävlingsutbyte med andra föreningar, så välkommen att delta och hör gärna av dig om du vill veta mer!

Birgith Andersson

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. Vi avslutade höstens spel den 15 december, med en gemensam lunch.

Leif Åsberg

Gemensam lunch på Vårsta kök & pizza

Vi har ätit lunch under åtta tillfällen under året. Det har varit både välbesökt och trevligt, 91 har deltagit.

Seniorgympa

Seniorgymnastiken har letts av Kerstin Nyberg som är en erfaren ledare i Tumba Golf. Vi har träffats i Malmsjöskolans stora gymnastiksal, tisdagar kl. 16.15. De som är med är i olika åldrar, från unga till seniorer. Focus i gymnastiken har legat på styrka, balans, kondition och rörelse. Efter träningspasset känner man sig väldigt nöjd och vi hoppas att fler kommer till våren.

Mari-Ann Ståhl

Hantverks-Café

Vi har under våren och hösten 2025 varit ett antal damer, 7–8, som träffats på onsdagar, vid 9 tillfällen och handarbetat, pratar och fikar. Det har varit ett trevligt gäng.

Birgitta Herbst

Fredags-Pub

Under 2025 har vi träffats 8 gånger i vår lokal på Malmtorpsvägen 25, klockan 17–20. Det har varit mellan 15–22 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

Att göra på egen hand

Sommaraktivitet Picknick i Vårsta parken

Vi träffades tre gånger under sommaren.

Det blev ett trevligt avbrott i vardagen totalt var vi 38 personer

Grödinge 2026-01-13

.....
Anki Lauberg

.....
Margareta Ståhlberg

.....
Lisbet Byström

.....
Lennart Lauberg

.....
Sven-Ove Johansson

.....
Björn Nyberg

.....
Fred Möller

.....
Yvonne Magnusson

.....
Kerstin Jernström

Verksamhetsplan 2026–2028

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
2025-12-04

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 21 januari 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

stahlberg.margareta@gmail.com

Mobil 076 103 77 31

Entré 120 kronor

Anmälan viktig så vi gör rätt antal smörgåsar

Onsdagen den 18 februari 2026 kl. 12.30.

Årsmöte i Grödinge Bygdegård.

Föreningens årsmöte, sedvanliga årsmötesförhandlingar.



Efter årsmötesförhandlingarna får vi fika och underhållning av Trubaduren Stefan Lindeborg. Hans repetoar innehåller lite humoristiska och grovkorniga visor av Ruben Nilsson, Cornelis, Stefan Demert mm.

Varvat med historier samt ett och annat egen producerat material.



Fri Entré

Anmälan senast 10 februari till klubbvärd

stahlberg.margareta@gmail.com

mobil 076 103 77 31

Anmälan viktig så vi gör rätt antal smörgåsar

Onsdag 18 mars 2026 kl. 12.30. Grödinge Bygdegård



Här kommer Historien om ett fyra år långt äventyr.

Robert och Johanna Andersson berättar om sin jordenruntresa.

Vi får höra om att leva ut sin livs dröm som ibland kan förvandlas till en mardröm.

Men ändå komma lyckligt hem många erfarenheter rikare.

Entre 120 kr

Anmälan senast 10 mars

grodinge@spfseniorerna.se

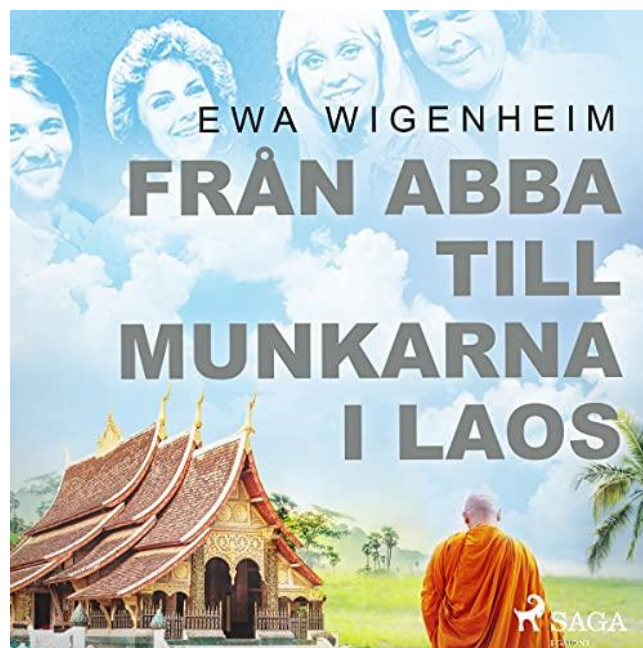
Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 69 15

Anmälan viktig så vi gör rätt antal smörgåsar.

Onsdagen den 15 april kl. 12.30 i 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.



Entré 120 kronor

Anmälan senast 10 april till

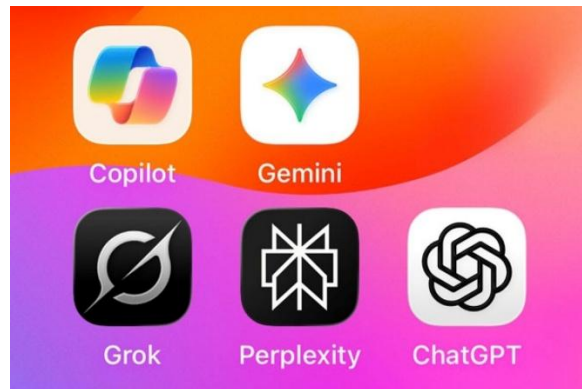
grodinge@spfseniorerna.se

Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 69 15

Anmälan viktig så vi gör rätt antal smörgåsar

Onsdagen den 22 april kl. 12.30 i Grödinge Bygdegård.

Föreläsning om AI, Artificiell Intelligens



Du har säkert hört termen "AI" i nyheterna, i samtal med dina barn eller barnbarn, eller kanske till och med på din telefon eller TV. AI står för Artificiell Intelligens – men vad betyder det egentligen? Och varför pratar alla om det?

Det ska vi få förklarat av Tomas Wahlgren och Jonas Jaatinen.

"

Entré 120 kronor

Anmälan senast 10 april till

grodinge@spfseniorerna.se

Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 69 15

Anmälan viktig så vi gör rätt antal smörgåsar

Onsdag den 27 maj kl. 12.30 planerar vi att inta den årliga vårlunchen på Jungfrusund, restaurang Kolmilan.

Restaurangen ligger vid färjeläget. Vi försöker samåka och parkera på Slagstasidan så slipper vi betala avgift i dagsläget 85: - per bil enkel resa.

Lunchmenyn består av en husmans kött, fisk och en soppa. Meny kommer i veckobrevet och vi ser gärna att ni anger önskad rätt vid anmälan.



Om vädret tillåter sitter vi ute och njuter.

Anmälan senast 10 maj till

grodinge@spfseniorerna.se

Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 69 15

**Onsdag den 23 september kl.12.30, Medlemsträff, Afternoon Tea,
Grödinge Bygdegård**



**Efter sommaruppehållet hoppas vi att det blir trevligt att träffas över en god kopp kaffe eller te och äta några bakverk
Här är det framför allt det goda samtalet som gäller att äntligen få prata med alla gamla och nya SPF vänner**

**Entré 120 kr
Anmälan senast 18 september så vi hinner baka
grodinge@spfseniorerna.se
Mobil Sven-Ove Johansson 070 530 6915**

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.

Onsdagen 4 mars kl. 11.30, Utflykt till Wendela Hebbes hus i Södertälje



Det är ett författarmuseum med kulturell verksamhet och restaurang. Wendela var Sveriges första kvinnliga yrkesjournalist. Hon var verksam på Aftonbladet från 1841 och hade ett förhållande med chefredaktören Lars Hierta i över 30 år. De fick barn tillsammans men Wendela vågade inte gifta sig då fruar inte fick förvärvsarbete. Hon var mån om att få fortsätta sitt arbete. Wendela var mor till operasångerskan Signe Hebbe, vilket vi får se mer av på visningen. Efter visningen lunch i Hebberestaurangen.

Vi tar oss till Södertälje själva och ses vid huset Vettersgatan 4.

Grundpris för visning är 1500 kr för de första 10 därefter tillkommer 100 kr/person.

Anmälan senast 23 februari till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 43 12

Onsdag 25 mars kl. 11.00, Studiebesök på S:t Afrems syrisk-ortodoxa kyrka i Geneta



Sant Afrems syrisk-ortodoxa domkyrkan är den första syrisk-ortodoxa kyrkan som byggts i Europa under modern tid. Byggandet inleddes 1981 och stod färdigbyggd och klar 1983. År 2003 genomfördes en stor renovering av kyrkan, vilket föranledde Södertälje kommun att utnämna Sankt Afrems till "årets byggnad" i kommunen.

Ta tillfället i akt att besöka en annorlunda kyrkobyggnad som du annars kanske aldrig får chansen att besöka. Vi får även en lättare lunch i kyrkans lokaler.

Vi ses på parkeringen Klockarvägen 110 Södertälje. Strax före 11.00.

Anmälan senast 18 mars till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 43 12

Onsdag 22 april Museibesök Olle Olsson i Hagalund



Olle Olsson i Hagalund föddes i Solna. Där växte han upp och det är där hans konstnärskap har sitt hjärta. Skildringarna av den idylliska småstaden med sitt myller av människor och verksamheter är karaktäristiska för hela hans produktion.

Olle Olsson är "grabben från Hagalund" naiv, poetisk och förundrad. Hans måleri präglas av en genuin naivism helt oberoende av intellektuella teorier. Vid sidan av måleriet var Olsson också verksam som scenograf i en rad uppsättningar på bland annat Oscars och Intiman i Stockholm.



Museet kan endast ta emot 15 personer på en visning på grund av de små rummen. Om intresset är stort kan vi boka två visningar efter varandra. Kan även vara lite svår tillgängligt för rörelsehindrade på grund av trappan till övervåningen.

Vi är preliminärt bokade till kl. 11.00 Pris för guidning 2500 kr.

Anmälan senast 8 april till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 43 12

Onsdag 6 maj utflykt till, Hare Krishna Korsnäsgården Grödinge



Följ med på en visning av Korsnäsgården

Korsnäs ligger vi Malmsjöes sydöstra strand efter Karlslunds ridskola bara några hundra meter in på vägen mot Skanssundet och Grödinge kyrka.

Här håller Hare Krishna rörelsen till idag, men Korsnäs har varit mycket mer. Vi får en visning av verksamheten samt lite historia från förr.

Rörelsen har ett starkt fokus på hängivenhet till guden Krishna och följer strikta principer såsom att vara vegetarian, avstå från berusningsmedel och undvika spel om pengar. Huvudverksamhet idag är bokförlaget BBT som producerar rörelsens litteratur som säljs i hela Europa.

Vi ses på parkeringen uppe vid Korsnäsgården lite före 11.00.

Efter besöket kan vi fortsätta till Eldtomta café för fika eller lunch.

Anmälan senast 27 april till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 43 12

**26 maj Fyrkryssning i Stockholms södra skärgård Med Birka
Gotland**

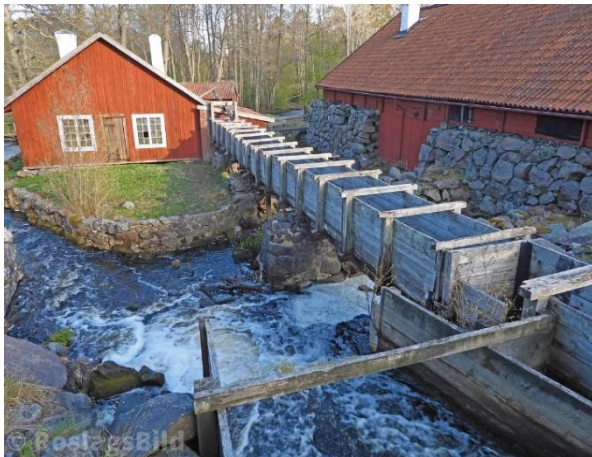


Under nästan ett dygn guidas vi runt bland kända fyrar

Mer information kommer senare
Denna resa är ej presenterad för allmänheten ännu.
Resan görs tillsammans med
SPF Östertälje.

Onsdag 3 juni Vår resa till Roslagen

Start med Björks buss från Östertälje alternativt Vårsta mot tillägg och om intresse från SPF Grödinge finnes.



Vi stannar vid Wira bruk. En av Sveriges mest betydelsefulla vapensmedjor. Här smiddes de värjor som Karl XII:s soldater använde.

Efter denna rast fortsätter vi mot Norrtälje och museibesök på Pythagoras Industrimuseum.

Högt uppe på Södra Bergen i Norrtälje ligger tändkulemotorfabriken Pythagoras. En gång i tiden tillverkades motorer här som såldes över hela världen och fabriken sjöod av liv. Idag står fabriken kvar, precis som den var, och visas som ett levande museum. Här finns något för alla.



Efter denna nostalgiska idyll tar vi lunch på S/S Norrtälje ett historiskt ångfartyg byggt 1900 efter hinner vi förhoppningsvis med lite fritid att flanera längs Norrtälje hamn.

På hemresan avslutar vi traditionellt med Picknick denna gång under det hemlighetsfulla namnet. " Roslagens famn på den blommande ö".

Anmälan senast 22 april till Kristina Stenborg SPF Östertälje

kristina.stenborg@telia.com

Mobil 070 623 4312

Folkhälsa



Bryt ensamheten och kom och ät lunch med oss

4 gånger under våren kommer vi äta en lättsam lunch på lilla Vårsta kök & pizzeria, Ringvägen 1, 147 70 Grödinge.

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

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

Vi ses tisdag 27 januari, tisdag 24 februari, tisdag 24 mars, tisdag 28 april.

Vi avslutar lite tidigare i år, då det brukar glesna med deltagare framåt på terminen.

Boule

Sedan flera år spelar vi en dag i veckan på våra utomhusbanor vid Aspvägen i Malmtorp, Grödinge.

I höstas valde vi att spela på tisdagar mellan 10 och 12 och det fortsätter vi med. Under den kallaste årstiden gör vi ett uppehåll, men startar så snart det går till våren. Vårt spel syftar till att under några timmar ge lagom motion och att ha roligt i varandras sällskap.

Några har spelat länge, men det finns plats för fler, så vi hälsar nya spelare varmt välkomna. Om du är helt ny så lär vi ut grunderna och ganska snart kommer du att känna att spelet "funkar".

Du behöver inte anmäla dig i förväg och det kostar ingenting, men om du har tre bouleklot så tar du med dem till våra fina helrenoverade banor i Malmtorp. Saknar du bouleklot eller har några andra funderingar så hör av dig!

Kontaktperson: Birgith Andersson, 073 805 17 08

Bowling

Vi startar bowlingen måndagen den 12 januari 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 käglor. 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

Välkomna till Malmtorpsvägen 25 onsdagar mellan 10–12 en gång/ månad.

Vi handarbetar med våra egna alster, hjälper varandra om problem uppstår.

Vi pratar och fikar, turas om att ta med något till kaffet.

Förslag till gemensamma projekt mottages med glädje.

Träffas gör vi på följande dagar.

Onsdag 28 januari
25 februari
25 mars
29 april
7 maj

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 23 januari, 6 mars, 10 april, 8 maj och 5 juni. Klockan 17–20. **Lokal Malmtorpsvägen 25.**

Ta fram ditt bästa humör och kom till en inbjudande kväll med mat, vin, 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.

Sommaraktivitet

Picknick/fikakorg i Vårsta parken klockan 13.00

Sommaren är lång och kanske har du det lite tråkigt när SPF seniorerna har sommarlov. Då kan du packa din korg med det du vill äta och slå dig ner vid oss. Obs. ställs in vid regn.

17 juni

15 juli

19 augusti

Seniorgympa

Malmsjöskolans stora gymnastiksal

Tisdagar kl. 16.15 - 17.15

Start tisdagen den 13 januari med "prova på gratis" passa på och ta med nära och kära till träningen som leds av Kerstin Nyberg. Focus i träningen som passar både män och kvinnor, unga och seniorer är styrka, balans, kondition och rörelse.

Hoppas vi ses Mari-Ann.

Frågor: Mari-Ann Ståhl 070 575 2731 Kerstin Nyberg 070 656 24 76

Filmklubben Bioträffen våren 2026

[Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba](#)

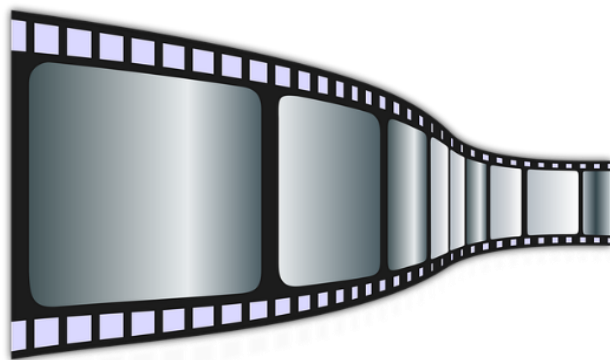
I januari är det dags för *Gula Änkan* som handlar om Champagnetillverkning i början av 1800-talet. I februari visar vi *Konvojen* som handlar om fraktfartyg under 2:a världskriget. I mars visar vi *Ezra* med bl. a Robert De Niro som bor med sin autistiska son. I april är det dags för *En Bekant Beröring* som handlar om en kvinna som tvingas flytta till ett äldreboende pga. demens. I september visas *Jane Austen förstörde mitt liv* som handlar om Agathe som arbetar i en bokhandel och blir inbjuden till England och bostaden där Jane Austen bodde.

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 Marianne Backman, Regina Karlsson, Gun Siloo och Eva Jansson.



Fredag den 30 januari 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 champagne-processen. 1 tim. 37 min.



Fredag den 27 februari kl. 14.00



Konvojen

Året är 1941. Hitlers krigsmaskin verkar vara ostoppbar. Tyskarna invaderar Sovjet och allt hopp tycks vara ute. De allierade ser därför ingen annan utväg än att stödja dem med vapen. En konvoj med 35 fraktfartyg till brädden fylld med krigsmateriel och med besättningar som mest består av civilister organiseras. Konvojen inleder en farlig resa mot Murmansk och Archangelsk med brittiskt flygunderstöd. De möter starkt motstånd såväl från ovan, som på havets yta och även underifrån. Just som det ser som värst ut meddelas att flygunderstödet kommer att dras tillbaka. 1 tim. 48 min.

Fredag den 27 mars kl. 14.00



Ezra

Max Barnel, en före detta framgångsrik komediförfattare som blev en inte lika framgångsrik standup-komiker bor halvtid med sin begåvade son Ezra som kämpar med autism. Max är osams med sin exfru Jenna och hennes nya pojkvän Bruce om vad som är bäst för sonen. Max bestämmer sig för att kidnappa Ezra och ta honom på en roadtrip med katastrofala men ganska komiska följder. 1 tim. 37 min.

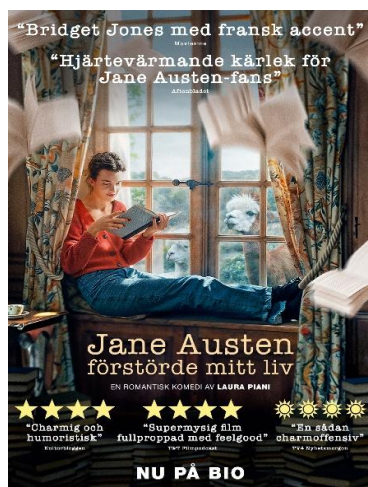
Fredag den 24 april kl. 14.00



En bekant beröring

Vi får följa Ruth, en kvinna i 80-års åldern som tvingas flytta till ett äldreboende på grund av sin begynnande demens. Filmen skildrar hennes kamp med minnesförlust, förändrad självbild och relationen till sina vårdgivare. 1 tim. 31 min.

Fredag den 26 september kl. 14.00



Jane Austen förstörde mitt liv

Agathe är lika charmig som motsägelsefull. Hon är singel, men drömmer om en romans värdig Jane Austens berättelser. Hon arbetar i bokhandel, men drömmer om att bli författare. Hennes fantasi är livlig men hennes kärleksliv obefintligt. Men så blir Agathe inbjuden att besöka England och huset där Jane Austen bodde. 1 tim. 37 min.

Rabatter för SPF medlemmar 2026 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 och guldvaror

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 2026

Varje måndag är det Bowling kl. 11.00, se veckobrevet startar 12 januari.

Varje tisdag kl. 16.15-17.15. Seniorsympa i Malmsjö Sporthall start 13 januari.

Onsdag den 21 januari kl. 12.30. Medlemsträff. Liza Rünell, Grödinge Bygdegård.

Fredag den 23 januari kl. 17.00-20.00 Fredags-Pub, Malmtorpsvägen 25

Tisdag den 27 januari kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria, Vårsta, Ringvägen 1

Onsdag den 28 januari kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café. Malmtorpsvägen 25.

Fredag den 30 januari kl. 14.00, Bio, Gula Änkan, Tumbascenen.

Februari 2026

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.15-17.15. Seniorsympa i Malmsjö Sporthall.

Onsdag den 18 februari kl. 12.30. Årsmöte, Grödinge Bygdegård. Stefan Lindeborg uppträder.

Tisdag den 24 februari kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria, Vårsta, Ringvägen 1

Onsdag den 25 februari kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café, Malmtorpsvägen 25.

Fredag den 27 februari 2025 kl. 14.00. Bio, Konvojen, Tumbascenen.

Mars 2026

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00 se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 10.00-12.00 Boule, se veckobrevet angående start.

Varje tisdag kl. 16.15-17.15. Seniorsympa i Malmsjö Sporthall.

Onsdag den 4 mars Utflykt till Wendela Hebbes hus i Södertälje.

Fredag den 6 mars kl. 17.00-20.00. Fredags-Pub, Malmtorpsvägen 25.

Onsdag den 18 mars kl. 12.30. Medlemsträff, Karibien.

Tisdag den 24 mars kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria. Vårsta, Ringvägen 1

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

Onsdag 25 mars kl. 11.00 Studiebesök på S:t Afrems syrisk-ortodoxa kyrka i Geneta.

Fredag den 27 mars 2025 kl. 14.00. Bio, Ezra, Tumbascenen.

April 2026

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 10.00-12.00 Boule, se veckobrevet angående start.

Varje tisdag kl. 16.15-17.15. Seniorsympa i Malmsjö Sporthall.

Fredag den 10 april kl. 17.00-20.00. Fredags-Pub, Malmtorpsvägen 25.

Onsdag den 15 april kl. 12.30. Medlemsträff, Ewa Wigenheim, Grödinge Bygdegård.

Onsdag den 22 april kl. 12.30. Föredrag om AI, Grödinge Bygdegård.

Onsdag 22 april Museibesök Olle Olsson i Hagalund.

Fredag den 24 april 2025 kl. 14.00, Bio, En bekant beröring, Tumbascenen.

Tisdag den 28 april kl.13.00. Gemensamhets lunch. Lilla Vårsta kök & pizzeria, Vårsta, Ringvägen 1

Onsdag den 29 april kl. 10.00-12.00. Hantverks-Café. Malmtorpsvägen 25.

Maj 2026

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 10.00-12.00 Boule, se veckobrevet.

Varje tisdag kl. 16.15-17.15. Seniorsympa i Malmsjö Sporthall.

Onsdag 6 maj utflykt till Hare Krishna Korsnäsgråden Grödinge.

Fredag den 8 maj kl. 17.00-20.00. Fredags Pub, Malmtorpsvägen 25.

Onsdag den 20 /27maj kl. 12.30. Vårlunch, Jungfrusund, Ekerö.

Tisdag den 26 maj Fyrresa

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

Juni 2026

Varje måndag är det Bowling klockan 11.00, se veckobrevet. Vi avslutar våren den 8 juni.

Varje tisdag kl. 10.00-12.00 Boule, se veckobrevet.

Onsdag den 3 juni Utflykt till Roslagen

Fredag den 5 juni kl. 17.00-20.00. Fredags-Pub, Malmtorpsvägen 25.

Onsdag den 17 juni Picnick Vårsta Parken klockan kl. 13.00.

Juli 2026

Onsdag den 15 juli Picnick Vårsta Parken klockan kl. 13.00.

Augusti 2026

Onsdag den 19 augusti Picnick Vårsta Parken klockan kl. 13.00.

September 2026

Onsdag den 23 september kl. 12.30, Afternoon Tea, Grödinge Bygdegård.

Fredag den 26 september kl. 14.00, Bio, Jane Austen förstörde mitt liv, Tumbascenen