



Foto Barbro Hansson

***Häng med på party,
slit dig och kom loss***

***Ta din gitarr, din vän och kom
med till oss***

Sommar i
Fullerstaparken

Sidan 20

Promenader i
Huddinge

Sidan 30

Utflykter och resor

Sidan 35

Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i månaden (i april första) träffas vi på Klockargården i Huddinge kl 13.00.

Månadsträffar

Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i varje månad träffas vi på Lindåsen kl 13.00

Fredagsträffar

Huddinge

Sista fredagen i varje månad (i maj 3 fredagen) träffas vi i SPF-lokalen kl 13.00, Patron Pehrs väg 8-10.

**Patron Pehrs väg 8-10 bv,
141 35 HUDDINGE**

Trångsund

Box 38

142 21 Skogås

Föreningslokal

Lindåsen, Skogås torg 19

Om du vill kontakta oss

Tel: Se lista över styrelse, sid 5

E-post: spf.huddinge@outlook.com

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2025 är 350:-

OBS! Medlemsavgiften betalas till förbundet!

Vi har numera central uppbörd, vilket innebär att betalningsanvisningen skickas till varje medlem direkt från SPF-förbundet och inte från föreningen, så var vänliga betala inte in avgiften till SPF Seniorerna, Huddinge.

Man kan inte betala två på samma avi utan var och en måste betala för sig

Vi finns digitalt

Hemsida

www.spfseniorerna.se/huddinge

Facebook

<https://www.facebook.com/spfhuddinge>

Har du flyttat, ändrat epost-adress eller telefon-nummer under året?

Gå till förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se, och logga in genom att fylla i uppgifterna i "Min sida/Medlemsinloggningen". Användarnamnet är ditt personnummer och lösenordet är det som Du angett eller ditt postnummer om Du inte ändrat lösenordet.

Klicka på "logga in". På "Min sida" hittar du faktauppgifter om dig och kan ändra eventuella felaktiga uppgifter.

Kan du inte logga in kontakta Knut-Olov Axelsson, 070-397 73 83

Bokning av aktiviteter

Deltagarantalet för vissa av våra aktiviteter är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Om Du anmält dig till någon aktivitet men får förhinder, är det viktigt att Du avbokar din plats, så någon annan kan få glädje av dem!

Ordförande har ordet

Välkommen till 2025!

Vår verksamhet har redan börjat när detta häfte kommer ut men det finns mycket kvar att göra under vår och sommar! Vi har nog ett osäkert år framför oss, både beträffande stora världshändelser och mindre förändringar på hemmaplan. Tomas Tranströmers dikter kan vara både till tröst och hjälp när vi har motvind. Jag hittade ett par rader ur en dikt som jag vill använda som stöd för vår verksamhet i år:

Jag står på berget och ser över fjärden,

Båtarna vilar på sommarens yta.

"Vi är sömngångare. Månar på drift"

Så säger de vita seglen.

(Ur dikten Från Berget)



För mig pekar det framåt med en förhoppning om lyckade aktiviteter för oss som förening.

Det vi i SPF kan erbjuda är ett "bort från vardagslivet" genom trevliga och lockande upplevelser. I detta programhäfte hittar Du nästan allt vi gör under våren och sommaren 2025.

Mycket pågår redan sedan tidigare men en del nytt har också tillkommit. Kom gärna med förslag till nya aktiviteter! Vi kan redan nu skvallra om att föreningen firar 50-årsjubileum 2025, något som vi tänker fira under hösten.

Det som inte står i häftet är de aktiviteter föreningen deltar i för att förbättra för alla äldre. Det handlar till exempel om samarbete med kommunen, och om projekt tillsammans med förbundet och Stockholmsdistriktet, kring hälsofrågor. Som medlem märker Du det i våra utskick och inbjudningar till att medverka och ge synpunkter.

Välkommen till ett nytt år, fyllt av verksamhet!

Knut-Olov Axelsson

Kalender

Mars

Lör 8	10.00 V75	31
Mån 10	13.00 Månadsmöte Daniel Yngve	14
Mån 17	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	15
Ons 19	08.00 Traktorer, återbruk och konst..... se föregående häfte	
Tor 20	14.00 Stickcafé	32
Tor 20	18.00 Gubbröra	32
Fre 21	13.00 Bingo	30
Tor 27	11.00 Promenad enligt utskick.....	28
Fre 28	13.00 Fredagsträff med Richard Vestin	18
Lör 29	14.00 Gofika	33

April

Tor 3	11.00 Seniorshopen.....	33
Fre 4	18.00 Vinprovning.....	33
Mån 7	13.00 Månadsmöte med underhållarna Humlegården	14
Ons 9	07.30 Godegård och Brunneby musteri.....	36
Fre 11	13.00 Bingo	30
Lör 12	10.00 V75	31
Fre 18	13.00 Påsktallrik	33
Tor 24	07.30 Välkommen till Värmland.....	37
Tor 24	11.00 Promenad enligt utskick.....	28
Tor 24	14.00 Stickcafé	32
Tor 24	18.00 Pub Huddinge.....	34
Fre 25	13.00 Fredagsträff Om Karin Boye.....	18
Lör 26	14.00 Gofika	33
Sön 27	10.45 Orphei Drängars vårkonsert i Uppsala	38

Maj

Lör 3	06.30 Rättviks marknad.....	38
Lör 10	10.00 V75	31
Mån 12	13.00 Månadsmöte En Glad Ton	14
Tis 13	07.30 Gårdarna runt sjön och Sankta Birgittas kloster	39
Tor 15	08.20 Porten till paradiset — Dalarö.....	39
Tor 15	14.00 Stickcafé	32
Fre 16	13.00 Bingo	30
Mån 19	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	15
Tor 25	11.00 Promenad enligt utskick.....	28
Fre 23	13.00 Fredagsträff Sundby Gård	18
Lör 24	14.00 Gofika	33

Juni

Tis 10	15.30 Visbykryssning.....	40
Ons 11	09.30 Selaöns vingård och Kilfröslunda gård.....	40
Fre 13	13.00 Fullerstaparken Rolf Ilrot	16
Tor 26	14.00 Stickcafé	32
Fre 27	13.00 Fullerstaparken Bingo.....	16

Juli

Fre 4	13.00 Fullerstaparken Bosse Wetter	16
Fre 11	13.00 Fullerstaparken Sörenz orkester	16
Mån 14	09.00 Luchkryssning samt Enköpings parker.....	41
Fre 18	13.00 Fullerstaparken Bingo.....	16
Fre 25	13.00 Fullerstaparken De Anderssons	16

Augusti

Fre 1	13.00 Fullerstaparken New Generation.....	16
Fre 8	13.00 Fullerstaparken Gunnar country	16
Sön 10	08.00 Lofoten (7 dagars resa)	41
Ons 13	08.30 Ängsö – Natur och Kultur i Mälaren.....	42
Fre 15	13.00 Fullerstaparken Per spelman.....	16
Tor 21	14.00 Stickcafé	32
Fre 22	13.00 Fullerstaparken sommaravslut med Huddinge Messing.....	16
Fre 22	13.00 Sensommarfest i Stortorpsparken	17

September

Mån 8	13.00 Månadsmöte Rogge Roll Duo	15
Fre 12	18.00 Surströmming	34
Lör 13	10.00 V75	31
Mån 15	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	15
Tor 18	14.00 Stickcafé	32
Fre 19	07.30 Upptäck Torshälla	42
Fre 19	13.00 Bingo	30
Tor 25	11.00 Seniorshopen.....	33
Fre 26	13.00 Fredagsträff Naturfotografen	19
Lör 27	14.00 Gofika	33

Oktober

Lör 4	06.30 Rättviks marknad.....	43
Ons 8	08.00 Bror Hjorts Hus och Atelje	43
Mån 13	13.00 Månadsmöte Södra Bergens Balalaikor	15

Styrelse

Ordförande	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Vice ordförande	Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sekreterare	Eva Magnusson magnussoneva@hotmail.com	073-229 20 36
Kassör	Greta Tellström greta.tellstrom@taggsvampen.se	070-210 58 83
Vice kassör	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Medlemssekreterare	Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06
Resor	Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com	070-658 51 35
Repr Skogås/Trångsund	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73

Programkommitté/programhäfte

Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Christer Björklund christer.malldesign@outlook.com	08-711 40 43
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	070-760 26 65
	076-811 36 73

Representanter/ombud i andra föreningar

HPR	Knut-Olov Axelsson Karin Nordh Ewa Hjelm	070-397 73 83 070-636 70 06 070-309 57 98
Vuxenskolan	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
SPF-Aktuellt	Ewa Hjelm	070-309 57 98
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43

Revisorer

Revisor	Bengt Orre	076-130 60 71
Revisor	Margareta Segerberg	073-387 24 58
Revisorssuppleant	Olle Olofsson	070-636 99 15

Valberedning

Birgitta Winblad	076-209 99 02
Ulf Eriksson	073-397 09 39



**Svenska
Djurambulansen**

Larmnummer: 0771-999 112

Kostnadsfri transport för djur och djurägare i nöd

*Med ideella krafter främjar vi djurs trygghet och
minskar onödigt lidande genom säkra transporter
till veterinär och viltrehabiliterare.*



Hjälp oss hjälpa, bli månadsgivare

www.svenskadjurambulansen.se

Övriga funktionärer

OBS! En del av dessa aktiviteter är vilande

Akvarellmålning	Elisabeth Nilsson	070-404 19 91
Anhörigombud	Birgitta Winblad	076-209 99 02
Bingo	Göran Andersson Marianne Nordqvist Eva Magnusson	070-765 64 75 073-063 97 40 073-229 20 36
Boule-ledare	Huddinge, Roland Eriksson Trångsund, Lasse Hagström	070-719 72 61 076-869 36 38
Bridgeombud	Huddinge, måndagar, Eva Grafström Huddinge, tisdagar, Anita Wassén	073-557 92 82 070-254 54 16
Canasta	Vakant	
Datorer/telefoner	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
En Glad Ton	Kerstin Nilsson	070-531 91 12
Fredagsvärdinna	Agneta Rockhammar	070-713 86 86
Fredagsvärd	Vakant	
Läsecirkel	Vakant	
Mattcurling	Annika Hellberg Sune Jacobsson	070-717 43 01 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Vakant	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Jan-Olov Hjelm Björn Rothin Lennart Gullberg	070-765 64 75 072-350 37 15 070-715 76 54 070-574 57 57
Mötesvärdinnor	Marianne Nordqvist Christina von Euw Ingrid Rosenqvist Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg	073-063 97 40 073-572 58 18 076-184 75 25 070-782 74 76 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-845 06 23
Promenader	Marianne Nordqvist Ulla Chressman	073-063 97 40 073-936 37 48
Skat	Hubert Rabe	073-646 28 50
Stickkafé	Birgitta Sonnerby	070-660 19 85
Studiebesök	Marianne Nordqvist	073-063 97 40

Squaredans	Ulf Eriksson	073-397 09 39
Syn- och hörselombud	Vakant	
Teaterombud	Lena M Magnusson	lena.m.magnusson@outlook.com
Trafikkommitté	Vakant	
Trygghetsringning	Gunnel Eriksson	070-530 49 75
	Ulla Chressman	073-936 37 48
	Inga Tellström	070-611 67 13
	Ing-Britt Cannerfelt	070-455 21 20
Uppvaktningar	Ulla Chressman	073-936 37 48
Utflykter	Marianne Nordqvist	073-063 97 40
V 75	Lars Rockhammar	070-796 49 70
Väntjänst	Birgitta Winblad	076-209 99 02

SPF Seniorernas årsmöte

Val, omval och nyval i SPF Seniorerna

SPF Seniorerna Huddinge hade årsmöte den 17 februari 2025. 125 medlemmar var närvarande vid årsmötesförhandlingarna.

Hans Lindahl valdes till mötesordförande och Ewa Hjelm till mötessekreterare. Som justerare tillika rösträknare valdes Birgitta Berggren och Marianne Dahlin. Mötet godkände verksamhetsberättelsen.

Revisorerna Margareta Segerberg och Bengt Orre, hade som vanligt lagt ner stort arbete vid genomgång av räkenskaperna. Efter redovisning av resultat- och balansräkning föreslogs ansvarsfrihet för styrelsen. Detta beviljades.

Medlemsavgiften för 2026 är oförändrad 350:-. Budget för 2025 fastställdes.

Knut-Olov Axelsson omvaldes till ordförande för ett år. Eva Andersson, Sören Ekelund och Greta Tellström omvaldes för en period av två år.

Till revisor för en period av ett år omvaldes Bengt Orre och nyval av Margareta Segerberg, Till revisorssuppleant för en period av ett år, nyval av Olle Olofsson.

Omval av Ulf Eriksson, valberedningen, och nyval av Birgitta Winblad. Ulf Eriksson är sammanställande.

Tillsammans med presidiet blomsterhyllades revisorerna Bengt Orre och Margareta Segerberg, månadsmötesvärdinnorna, Ulla Chressman, Ulf Eriksson och Irene Bergman som ett tack för sitt fina arbete.

Sedan var det dags för kaffe och semla.

Därefter intogs scenen av Marina och Eddy som underhöll med sång och gitarrspel. Vi riktar ett varmt tack till dem för en fin avslutning av årsmötet.

Ewa Hjelm

Viktiga telefonnummer

Larm 112

Vårdguiden 1177

Sjukvårdsrådgivning och hjälp
att hitta vård, dygnet runt

Information eller frågor om 113 13
tex. olyckor, strömavbrott m.m.

Polis tips 114 14

Huddinge kommun växel 08 535 300 00

Hemtjänst, Sök på bistånd 08 535 300 00
via servicecenter

Händige fixaren 08 535 312 60

Syn- och hörselinstruktör

Finns ej. Sök på

Hörselskadades kansli 08 702 30 50

Huddinge bibliotek 08 535 305 00

Skogås bibliotek 08 535 348 80

Flemingsbergs bibliotek 08 535 337 80

Vårby bibliotek 08 535 357 76

Segeltorps bibliotek 08 535 330 60

Karolinska Universitets-

sjukhuset i Huddinge 08 123 800 00

Folktandvården 08 123 155 00
centrala Huddinge

Folktandvården Skogås 08 123 168 60

SL kundtjänst 08 600 10 00

Nix privata ärenden 010 181 03 06

Huge – felanmälan 08 502 360 10
alla ärenden

Paradistorgets Vårdcentral 08 123 426 00

Äldremottagning 08-123 426 03

Telefontid helgfria vardagar 8-9

Stuvsta Vårdcentral 08 578 384 00

Äldremottagning 08-578 384 96

Telefontid måndag-fredag 11.30-12.00

Skogås Vårdcentral 08 578 383 00

yngre än 75 år

Äldremottagning 08 578 383 80

Telefontid helgfria vardagar 11-12

Trångsunds Vårdcentral 08 123 454 00

Äldremottagning 08 123 454 50

Telefontid tisd + torsd 13-14

Flemingsbergs Vårdcentral 08 123 425 00

Äldremottagning 08 123 425 30

Vårby Vårdcentral 08-123 38 800

Äldremottagning 08-123 38 890

Telefontid vardagar 13.30-14.30

Segeltorps Vårdcentral 08 578 385 54

Äldremottagning 072 247 16 37

Telefontid vardagar 10-11

Syftet med äldremottagning är att ge dig
som är 75 år eller äldre en tillgänglig och
sammanhållen vård. Där finns en special-
utbildad sjuksköterska som svarar på dina
telefonsamtal och koordinerar dina besök på
Vårdcentralen.

Apoteket Hjärtat

Huddinge 077 140 54 05

Flemingsberg 077 140 54 05

Kronans Apotek

Huddinge 08 689 88 20

Stuvsta 077 161 26 12

Huddinge sjukhus 077 161 26 12

Trångsund Apotek 08 771 09 72

Apoteket Linnéan Skogås 077 145 04 50

Apoteket Nova 0771 450 450

Huddinge sjukhus

DOZ apotek 08 505 151 90

Flemingsberg

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	sid 3
Kalender.....	sid 4
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Referat från årsmötet.....	sid 9
Viktiga telefonnummer	sid 10
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 12
Väntjänst.....	sid 12
Trygghetsringningen, Digital fixare, Händig fixaren.....	sid 13
Månadsmöten.....	sid 14
Månadsträffar Skogås/Trångsund	sid 15
Sommar i Fullerstaparken	sid 16
Sensommarfest Skogås/Trångsund	sid 17
Fredagsträffar.....	sid 18
Bioträffen och teaterföreställningar.....	sid 22
SeniorNet.....	sid 23
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 26
Promenader.....	sid 28
Samarbete med Pinglorna, cykelförening för pensionärer	sid 28
Körsång	sid 29
MåBra	sid 29
Golftävling.....	sid 29
Spel och dobbel.....	sid 30
Umgås - träffa nya och gamla vänner	sid 32
Utflykter - visningar.....	sid 35
Resor.....	sid 36

Information om vad vi arbetar med för dina trygga och lugna vardagar

Huddinge pensionärsråd , HPR

Huddinge pensionärsråd ska verka för att äldre i kommunen, genom sina representanter, ges möjlighet att påverka och lämna synpunkter på kommunens verksamhet i frågor som rör äldre. Samtliga pensionärsföreningar i kommunen är representerade i HPR. Under året har det varit sex möten samt inför dessa sex förberedande AU-möten.

Frågor som varit på agendan är bl a:

- att hemtjänsten satsar på språkutbildning för personalen och har fått statligt bidrag till detta genom "Äldreomsorgslyftet"
- framkomligheten på cykelvägar, vi har drivit frågan att gång- och cykelvägar ska vara bredare samt snöröjas snabbare
- planering för boendeformer och mellanboende för äldre
- vi har besvarat 13 remisser avseende plan- och byggande i kommunen
- en digital fixare anställdes under hösten och börjar sin tjänst 1 januari 2025.

Tillsammans med PRO och kommunen har två informationsdagar genomförts där Ingemar Skog föreläste om åldrandet sam den andra dagen om "Välfärdens möjligheter genom digitalisering".

Väntjänsten

När man blir äldre försvinner en efter en av ens gamla närstående och även arbetskamraterna man hade kontakt med. Det kan ske snabbt efter pensioneringen. Det sägs att ensamhet är lika farligt som att röka 10 cigaretter dagligen. Att ringa Väntjänsten är ett alternativ.

Väntjänsten är ett samarbete mellan Röda korset, Svenska kyrkan, SPF Seniorerna, PRO och Civilförsvarsföreningen.

Vi är volontärer som hjälper äldre vid behov (vi gör inte det som hemtjänsten gör). Verksamheten pågår nu för fullt med ledsagning till läkare m.fl. och aktiviteter även promenader. Vi tar emot samtal och pratar med dig som känner sig ensam.

Vår verksamhet är öppen och Du kan ringa på telefon 070-198 52 95 måndagar och torsdagar mellan kl. 10.00 – 12.00.

Du kan även besöka oss på **Sjödalsbacken 7**.



Birgitta Winblad

Trygghetsringningen – en kontakt varje dag!

Trygghetsringningen-vår bästa och billigaste livlina!

Du vet att det är lätt gjort att ramla, man trampar fel, får yrsel ett ögonblick, eller ger sig till att klättra och så vips så ligger man där och kan inte ta sig upp. Vad värre är att man kan ha brutit sig, en höft en arm eller.... Och telefonen ligger i ett annat rum.

Det är då vi finns till för Dig! Systemet går ut på att Du är anmäld till Trygghetsringningen. Då ska Du före kl 12 på dagen ha ringt oss.

Hör vi inget från Dig börjar vi söka efter Dig. Går timmarna söker vi vidare till någon Du angivet som kontaktperson och ev polisen. Vi söker tills vi finner!!

Tjänsten är gratis så när som på ett telefon-samtal om dagen.

Vill Du veta mer - kontakta Ulla Chressman tel 073-936 37 48



Digitala fixaren

Vad är den Digital fixaren? Den Digitala fixaren är en tjänst som finns för dig som är 69 år eller äldre och bor i Huddinge kommun. Digitala fixaren finns som stöd och hjälp för dig som tycker att digital teknik kan vara svår och krånglig och har behov av rådgivning. Vad kan du få hjälp med? Du kan bland annat få hjälp med att installera och komma igång med appar på mobil och Ipad, användning av Facebook eller Instagram, hur man sparar ner bilder till datorn eller hjälp med mobiltelefoner, Ipads och datorer. Mer information om vad du kan få hjälp med och vad Digitala fixaren inte hjälper till med, kan läsa på huddinge.se/digitalfixare.

Hur når du Digitala fixaren? Du kan träffa Digitala fixaren på seniorträffar och bibliotek i Huddinge. Tid och plats för träffar hittar du bland annat på huddinge.se "på gång" eller så kan du maila eller ringa Digitala fixaren på kontorstid.

Kontaktuppgifter: Hemsida: huddinge.se/digitalfixare E-post: digitalfixare@huddinge.se Telefon: 08-535 312 53

Händige fixaren

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet av Händige fixaren.

Händige fixaren är en person som kommer hem och gör småsaker som till exempel sätta upp gardiner, byta glödlampor, flytta möbler spika upp taylor, halsäckar mattor.

Du beställer tid hos fixaren på telefonnummer 08-535 312 60 alla vardagar mellan kl. 8.00 och 9.00. Övrig tid kan man tala in ett meddelande.

Tjänsten är gratis men du får betala för det material som eventuellt behövs



Månadsmöten

Andra måndagen i månaden (april första) träffas vi kl 13.00 i Klockargården.

Underhållning, kaffe med dopp kostar 80:- kan betalas med kort eller kontant.

Mannen med den gyllene saxofonen



Daniel Yngve skapar glädje och gemenskap, minnesvärda upplevelser och håller tillställningen levande med sång och saxofon.

Det bjuds på schlager, allsång, humor, rock, musikal och opera. Han gjorde nyligen en lyckad insats i TV-programmet Talang. Daniel är heltidsmusiker sedan flera år, vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan, jobbat på Wallmans salonger, på Stockholms alla kryssningsfartyg och på kasinon i Kina.

Honom vill vi gärna se här hos oss! Välkommen Daniel Yngve **den 10 mars.**

Vi Börjar om från början

Humlegården med Kenth Humle, Lasse Lindros och Micke Areklev, presenterar bandet, historiken, musiken och publiken. Bandet det handlar om är så klart Sven-Ingvars eller som man också säger Svingvars.

Gitarren är med och så klart tänker vi på hur det var i vår ungdoms fagrade vår. Kristina från Vilhelmina är här med ett litet rött paket. Vi glömmar inte att ringa på fredag till byns enda blondin.

Mycket, mycket mera blir det på månadsmötet **den 7 april** i Klockargården. En riktig nostalgi tripp!



Nu vaknar naturen med EGT

Kören En Glad Ton hälsar våren och sommaren välkommen under ledning av Ingrid Baumgarts på månadsmötet **den 12 maj.**

Handklaver och kärlek ska det va' med tjo och tjim och inget annat!



Rogge Roll Duo

Den **8 september** kommer Rogge Rolls Duo till oss. Det är ett cover-band från Strängnäs som spelar kända låtar från Elvis, Jerry Williams, Cornelis, Abba, Roy Orbison m.fl.

Det svänger ordentligt, svårt att sitta still



Folkmusik från när och fjärran

Södra Bergens Balalaikor, den legendariska folkmusikorkestern från Stockholm, gästar oss på månadsmötet den **13 oktober** med musik från när och fjärran. Med oöverträffad spelglädje och aldrig sinande nyfikenhet spelar orkestern musiken de lånat från Ukraina, Ryssland, Georgien, Sverige och kärleksfullt gjort till sin. Orkesterns musiker är både instrumentalister och sångare. Ibland är de en kör och ibland en orkester.

Det är ingen ordning alls men kul blir det!



Månadsträffar Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i månaden träffas vi på Lindåsen kl. 13 – 15.

Kaffe med smörgås kostar 40:-.

- 17 mars
- 19 maj
- 15 september



Sommar i Fullerstaparken



SPF Seniorerna i samarbete med Huddinge kommun välkomnar alla seniorer, till utesångsöften i Fullerstaparken

Alla aktiviteter är i Fullerstaparken på fredagar med start kl 13. Besökspris 20:-. Första träffen är dock på Sundby Gård.

Betalas på plats, kontant, kort eller swish. Det finns stolar. Medtag egen kaffekorg eller lunchkorg om Du vill. Vid risk för regn är vi i Röda kors stugan.

- **23 maj** Fredagsträff på Sundby Gård. Underhållning av Huddinge Messings orkester och frågesport.
- **13 juni.** Rolf Ilrot besöker oss än en gång. Frågesport.
- **27 juni.** med Göran Andersson. Brickor säljs på plats, 25:-kr/st.
- **4 juli.** Underhållning av Bosse Wetter. Frågesport.
- **11 juli.** Ingen sommar utan Sörenz med allsång, gympa och frågesport.
- **18 juli.** Sommarbingo med Göran Andersson. Brickor säljs på plats, 25:-kr/st.
- **25 juli.** Sångduon De Anderssons presenterar "Från Cornelis till Elvis", en ljuvlig konsert med visor och sång, samt skratt och allsång! Frågesport.
- **1 augusti.** New Generation spelar hitsen vi minns. Frågesport.
- **8 augusti.** Countrytrubaduren Gunnar Almqvist sjunger och spelar för oss igen. Frågesport.
- **15 augusti.** Den fartfyllda dragspelstrubaduren Per Speleman gästar oss med musik och sång.
- **22 augusti.** Sommaraktiviteterna avslutas tillsammans med Huddinge Messings orkester. Frågesport.



Huddinge



Huddinge

Sensommarfest Skogås/Trångsund

Fredagen den 22 augusti kl 13 startar festen i Stortorpsparken.

Som vanligt bouletturnering (startar tidigare), tombola och mycket, mycket mer.

Kaffestugan är öppen och korvmojen är på plats. Välkomna!



*Festen är ett samarbete mellan
SPF Seniorerna, PRO och Huddinge kommun*

ELBUTIKEN

Nyhet! Inomhusbelysning

Fönsterlampor, golvlampor, taklampor mm

- * Butik med parkering direkt utanför**
- * Personlig service**
- * Vi utför elinstallationer, stora som små**
- * Montage av laddboxar till fasta priser**

Stuvstavägen 1 Stuvsta Centrum

Tel 08-7118018 Mail info@el-butiken.se



Fredagsträffar

Huddinge, sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13.00, Patron Pehrs väg 8-10.

Föreläsningar och kaffe med dopp. Entréavgift 50:- kan betalas med kort eller kontant.

Upplevelser i Huddinge

Fredagen den 28 mars, får vi besök i vår föreningslokal, av Richard Vestin, ekolog Naturinformatör, som kommer att prata om temat hur Naturvårdsenheten jobbar med biologiskt värdefulla betesmarker och slåtterängar i Huddinges naturreservat.

Hur positivt arbetet resulterar i hög biologisk mångfald – med fjärilar, bin, fåglar och blommor – som ramar in och skapar upplevelser för alla besökare i Huddinges natur.



Klädd i resdräkt

Vi får följa Karin Boyes resor genom livet och samtidigt bekanta oss med hennes utveckling till författare och samhällsdebattör.

Margareta Hedström och Barbro Abrahamsson berättar **fredagen den 25 april** om Karin Boye.



Maj, sköna maj

Såklart hälsar vi sköna maj välkommen på Sundby Gård. **Fredagen den 23 maj kl. 13** ses vi där. Och där, för att hälsa oss välkomna, finns Huddinge Messingsorkes-ter, vårt eget husband.

Tag med egen kaffekorg. Stolar finns.



Fåglar i sikte

Fredagen den 26 september hälsar vi naturfotografen Arne Berneklint välkommen till vår föreningslokal.

Arne har fotograferat sedan barnsben. De senaste 20 åren har han mest fotograferat fåglar som han tycker är fantastiskt roligt men också väldigt utmanande.

Arne är i många stycken en "storyteller". Det gör att hans bilder oftast ingår i ett sammanhang, en berättelse.

Arne har skrivit i många tidningar och tidskrifter. Dessutom har han en blogg där han försöker berätta om de äventyr han varit med om. Stora som små.

En naturlig eftermiddag lovas!



Vi firar 50 år som Huddinges SPF-förening i höst!

Tiden går fort, det känns inte länge sedan vi firade 40 år med bland annat festmiddag på Folkes.

Ännu är det inte bestämt hur och när vi ska fira i år men vi planerar för att uppmärksamma och hedra vår 50-åring. Det har hänt mycket under dessa år, kanske har Du själv något Du vill att vi tar upp för att minnas?

Styrelsen återkommer med mer information och önskemål under de kommande månaderna.

Huddinge Sjukgymnastik – Din Specialistmottagning i Huddinge med inriktning på äldres hälsa

Vi har lång och bred erfarenhet inom äldres hälsa och åldrandets sjukdomar.

Vår samlade kompetens ger dig en adekvat bedömning av dina besvär och en individuellt utformad behandlingsplan

Lunastigen 3

08 121 444 48 T

Info@huddingesjukgymnastik.se



Välkommen till Sjödalsalongen



Sjödalsvägen 14, Huddinge Centrum, telefon 08-774 42 60

Vi utför allt för håret, klippning, färgning, slingor, permanentning mm

Pensionärsklippning mån-fre kl.9-12

Dam 330 kr , Herr 280 kr

**Medlemmar i SPF erhåller 10% rabatt på priset mot
uppvisande av medlemskort**

Se mer på hemsidan sjodalssalongen.se



**Ågestavägen 10
141 38 Huddinge**

**E-post
canmeka@canmeka.se**

Fotvård är ingen lyx – det bara känns så!

För friska fötter, diabetes, psoriasis, reumatism, liktornar, hälsprickor, förhårdnader, nagel-och fotsvamp, åtgärda fotproblem m m eller njut av en härlig fot-spabehandling.

Jag lär även ut yoga, andning o meditation/mindfulness till föreningar.

*För frågor/bokning, kontakta Marie Ritter,
medicinsk fotterapeut och yogalärare, stress och hälsorådgivare*



Öppet måndag -onsdag 8.00 - 16.00, torsdag 8.00 - 14.00

Pensionärsrabatt till alla pensionärer

Boka via telefon 070-756 63 39 eller på www.bokadirekt.se

mari.fotobalsa@outlook.com www.mari-fot-halsa.se

MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr. Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

Fredag den 28 mars 2025 kl 14.00.

Fisherman's friends 2: One and all

Den populära sånggruppen Fisherman's Friends från idylliska Cornwall fick enorma framgångar med sitt debutalbum. Ett år senare ställs bandet inför alla sorts problem, eftersom de fortfarande försöker hantera pressen, fallgroparna och frestelserna som den nyvunna berömmelsen resulterat i. Ett nytt album borde vara på gång, men skivbolaget har dumpat dem och de saknar en sångare. Men medlemmarna i världens äldsta pojkbänd är tuffare än man kan tro, och en möjlighet att uppträda på den stora Glastonbury-festivalen hägrar. 1 tim 36 min.

Fredag den 25 april 2025 kl 14.00

Bastarden

Ett drama om en tid då Danmarks hedar fortfarande skulle erövrats. Det handlar om råa naturkrafter, stora drömmar och ännu större uppoffringar. Om hämnd och disciplin, kärlek och fördömdelse. En berättelse om en stolt och kompromisslös man och kvinnan som blir hans allierade i kampen mot ondska och död. 2 tim 7 min.

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.

Teaterombudet informerar om Kulturhuset/Stadsteatern



Du som önskar få teaterinformation från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till lena.m.magnusson@outlook.com. Du kan även gå med i min Facebook grupp, Lenas teatergrupp. Du får 20 % rabatt jämfört med om du köper biljetterna själv på nätet eller i kassan. Jag har reserverat biljetter till flera föreställningar. De måste bekräftas minst 40 dagar innan föreställningen. Läs gärna på hemsidan om pjäserna, datum och priser.

Se <https://kulturhusetstadsteatern.se/stadsteatern>

SeniorNet Huddinge är en ideell IT-förening. Seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet är vår affärsidé.

SeniorNet Huddinge

Ordförande **Sven Niklasson 0709-75 00 11**, eller huddinge.SeniorNet@gmail.com

Vi träffas i **Huvudbiblioteket Kommunalvägen 28 Kl: 13.00**

Supportverkstad

Vi hjälps åt att lösa problem mm

Öppet hus

Öppet hus innebär att någon från SeniorNet eller inbjuden gäst tar upp ett aktuellt tema. Vi gör en kort paus i halvtid för att dricka kaffe, vanligen med en kaka eller bulle till.

Supportverkstad 6 mars

Öppet hus den 20 mars

Huddinge kommuns nyanställda IT-fixare Per Fernström presenterar sig och berättar vad han kan göra för oss seniorer

Supportverkstad 3 april

Öppet hus 24 april

Huddinges konsumentrådgivare Antonio Alvarez informerar kring konsumentfrågor vad som gäller såväl digitalt som vid vanlig handel

Supportverkstad 8 maj

Öppet hus 22 maj

Nya elektroniska prylar samt vad som är på gång inom AI och Kommunikation mellan olika enheter

Supportverkstad 5 juni

Sven Niklasson

Blomstrandeting

www.blomstrandeting.se



Lägg gärna din
beställning direkt
på vår hemsida:

www.blomstrandeting.se

Färdigt att hämta i butiken,
eller för leverans
i hela Stockholm.

En oas längs Häradsvägen
där du kan hitta blommor och ting
för alla tillfällen.

Förutom blommor i alla former
så finner du här även
kläder, smycken, choklad,
ljus och inredning.

Handla till dig själv
eller till någon du tycker om.



Varmt välkommen in!
så bjuder vi på en kopp kaffe.



Tel: 08-711 89 00

www.blomstrandeting.se

Häradsvägen 121, Segeltorp

Du hittar oss även på:



Blomstrandeting



@blomstrandeting

Öppettider: vardagar 10-18

lördag 10-16

söndag 11-16

Gynna våra annonsörer!

Blomstrande Ting

CanMeka

Camillas Make-up & fotvård

Elbutiken

Glömstapoolen

Huddinge Sjukgymnastik

MaRi Fot&Hälsa

Sjödalsalongen

Blomstrande Ting erbjuder SPF-medlemmar 15% på TISDAGAR. Gäller blommor, kläder, smycken och inredning, (gäller ej presentkort/blomsterförmedling) Vi bjuder även på kaffe/te alla dagar i veckan.

MaRi Fot&Hälsa samt **Sjödalsalongen** har pensionärspriser. Se deras annonser!

Camillas Make-up & fotvård

Välkommen till Camillas Make-up & fotvård

Jag erbjuder medicinsk fotvård, zonterapi, vaxningar, frans/brynfärgningar och mycket mer i fräsch och avkopplande miljö nära dig

**Tidsbokning via telefon 08-774 81 71
eller www.camillas.se**

Kräpplavägen 48, Stuvsta/Huddinge

Hjärtligt välkommen!

Motion, sport och välbefinnande

Boule

Huddinge

Vi spelar i **Björnkullahallen onsdagar mellan kl 12.00 och 14.30 med start den 8/1 2025**. Vi spelar inomhus tom april. Därefter spelar vi **måndagar och onsdagar** utomhus i Segeltorp hela sommaren och så länge vädret tillåter.

Kom gärna i tid så vi hinner lotta lagen inför dagens spel.

Vill du veta mer kontakta Roland Eriksson på tel
070-719 72 61

Skogås/Trångsund

Så länge vädret tillåter spelar vi ute i **Stortorps-parken onsdagar kl. 10.00**

Samling i god tid så vi hinner kratta och lotta lagen. Kaffestugan är fortfarande öppen för oss.

Vill du veta mer kontakta Lasse Hagström
0768- 69 36 38 eller 08-605 32 29



Mattcurling

Vi skall försöka hitta ny lokal men tills vidare ingen mattcurling med SPF Huddinge.

Annika Hellberg

Bowling

Bowlingen fortsätter tillsammans med PRO centrala Huddinge. Platsen är Bowlingpalatset i Högdalen Rangstaplan 2 (Högdalens centrum) Ingång på gaveln av Badhuset.

Bowlingen spelas på torsdagar mellan 13.00-14.30. För att veta hur många banor som behövs skall ni anmäla till Yvonne Lissdal att ni kommer. Yvannes mobilnummer är 070 754 64 16. Mailadress är: ylissdal@gmail.com.

Bowlingen startade i januari i år. Det är sommaruppehåll vid midsommartiden och återstart i augusti.

Kostnaden för spel är 45:- per serie. Det finns möjlighet att köpa kort med 25 serier för 875:-. Skor och klot ingår i för pensionärer. Efter spelet är det flera som fikar tillsammans efteråt i lokalen.

Har ni frågor kan ni höra av er till Yvonne eller mig på mobil 070 594 40 43 eller via mail: soren.ekelund@gmail.com.

Sören Ekelund



Sittgympa – ger balans och rörlighet

Vad är sittgympa?

Jo, det är en gruppträning i sittande gymnastik som gynnar alla - och som passar suveränt för dig som har lite svårare att stå.

Syftet är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång. Vill du vara med?

Anmäl dig till Agneta Rockhammar
070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se

Sista gången på Sittgympan i vår blir **tisdagen den 13 maj**. Höstterminen startar den **2 september kl 14**. Vi träffas i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och fortsätter att träffas varannan tisdag (i veckor med jämmt veckonummer) under ledning av Marianne Olsson.

Vi avslutar passet med kaffe och kaka till en kostnad av 30 kr.

P.S. Bekväma kläder är bra att ha på. D.S.



Squaredans – inte bara nyttigt utan dessutom så roligt!

Vi är många, men vi vill bli fler! Vi vill att så många som möjligt ska få uppleva hur roligt det är att dansa squaredans. Dessutom är squaredans nyttigt!

Man tränar minnet och koncentrationen, man tränar fötterna, benen och kroppen.

I squaredans behöver man inte ha med sig en partner. Man dansar i grupper om åtta; fyra högerdansare och fyra vänsterdansare. En caller (utropare) bestämmer de olika danstureorna och det är här minnesträningen kommer in. Man ska komma ihåg hur man gör utropat call.

Och ibland kommer man inte ihåg det! Man kanske går åt höger istället för vänster och det stora kaoset sätter in! Men då är det bara att se glad ut, skratta och börja om från början. Skrattar gör vi mycket!

Om Du är intresserad av att prova på ring då gärna Rolf Holger 070-591 70 78





Promenader i Huddinges närhet

Vill Du ut och gå tillsammans med glada SPF-are?

Under våren kommer vi fortsätta med promenader längs vägar runt i Huddinge. De kommer att genomföras **torsdag 27/3, torsdag 24/4 och torsdag 22/5 samt torsdag 25/9. Vi samlas kl 11.00 vid SPF-lokalen Patron Pehrsväg 8-10.** Via Aktuelltbladet kommer Du att få mer information. (Du måste ha registrerat din mailadress för att få Aktuelltbladet!)

Har Du några frågor kontakta Ulla Chressman 073-936 37 48 eller Marianne Nordquist 073-063 97 40

Samarbete med Pinglorna, cykelförening för pensionärer!

SPF Seniorerna i Huddinge har ett omfattande program av aktiviteter, dock ännu ej några cykelturer. Genom ett samarbete med "Pinglorna" cykelförening kan SPF medlemmar anmäla sig och delta på dessa aktiviteter.

Pinglorna ordnar vandringar under höst och vinter samt cykelturer under vår och sommar, för både kvinnor och män. Det är alltid på **onsdagar och mellan kl. 10-14.** Turerna läggs så att man kan åka pendeltåg med cykel i en riktning och cykla tillbaka. Vandringar utgår från pendeltåg eller tunnelbana.

Det kostar 20kr/tur för icke medlem. (Skulle man vilja bli medlem i Pinglorna kostar det 150kr/år.) Anmälan till respektive ledare inför varje tur.

Turerna kommer att presenteras i Aktuelltbladet.

Sången ger glädje och harmoni

En Glad Ton är en kör som syns och hörs

Vi fortsätter att sprida glädje med vår sång både för oss själva och andra.

Kören under ledning av Ingrid Baumgarts är en blandad, fyrstämmig kör.

Repertoaren är mycket bred med sånger till alla tillfällen.

Du vill väl vara med? Du är välkommen att komma och pröva. Det finns plats för fler. Vad krävs? Sångarglädje, samt viss kunskap i notläsning.



Höstterminen 2025 börjar **torsdagen den 4 september** och vi övar mellan kl.10.00 och 12.00 i Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta under både vår och höst.

Terminsavgiften är 600 kr. Ev. frågor besvaras av Kerstin Nilsson, 070-531 91 12 eller via mejl till k.h.nilsson@telia.com.

MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter i vår med start **den 28 januari**. Udda vecka är det promenad, lättgympa och lunch och jämna veckor ser programmet ut så här. Avslutningsfest har vi den 13:e maj.

- **Tisdag 4 februari** - Karin Boyes liv. Margareta Hedström berättar
- **Tisdag 18 februari** - Vi sjunger tillsammans. Ingrid Baumgart tillsammans med några ur kören "En Glad Ton"
- **Tisdag 4 mars** - Händige fixaren från Huddinge kommun. Ulf Bjarnesson informerar
- **Tisdag 18 mars** - Från fattigvård till äldreomsorg. Professor Gerdt Sundström berättar
- **Tisdag 1 april** - Visor av Dan Andersson och Nils Ferlin. Jan-Olof Arvidsson sjunger och spelar gitarr
- **Tisdag 15 april** - Information om miljöprojekt i Huddinge kommun . Richard Westin informerar om de senaste projekten
- **Tisdag 29 april** - Vi firar våren. Sång och musik
- **Tisdag 13 maj** - Avslutningsfest

Hela programmet finns på vår hemsida under aktiviteter

Golftävling

Golftävlingen den 26 september på Viksbergs golfbana var mycket uppskattad. I herrklassen vann Bertil Larsson och i damklassen Alice Ekeberg.

Jag planerar därför att även i år arrangera en tävling. Preliminärt datum 25 september. Jag återkommer med mer info när banorna öppnar igen.

Sören Ekelund

Spel och dobbel!

Bingo

Bingo är ett lättsamt spel som ger spänning, hopp och trevlig samvaro. En populär fredagsaktivitet.

Antal deltagare är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Bingodagar: 21 mars, 11 april och 16 maj
19 september, 24 oktober,
21 november och 19 december

Plats och tid: SPF-lokalen, Patron Pehrs väg
8-10. Kl. 13-15.

Kostnad: 25 kr/bricka, 30 kr för kaffe.

Anmälan: Marianne Nordqvist 073-063 97 40

Välkomna på bingo önskar Göran, Eva och Marianne



Bridge

Måndagar mellan 12.30-16.00 spelar vi tävlingsbridge. Höstterminen startar den 25 augusti

Kontaktperson för måndagsbridgen är Eva Grafström tel 073-557 92 82.

Tisdagar mellan 10.00-13.00 spelar vi trivsamt bridge för den som kanske har lite erfarenhet.

Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt. Båda grupperna spelar i SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Efter sommaruppehållet startar tisdagsgruppen den 26 augusti .

Kontaktperson för tisdagsbridgen är Anita Wassén tel 070-254 54 16.



Skat

Det spelas SKAT på **torsdagar 13- 17** i SPF-lokalen. Ett kortspel som har blivit mycket populärt bland både inbitna och nybörjare.

Kontakta Hubert Rabe, 076-13 99 141 hubertrabe@live.se om du vill vara med och prova på!

Om Skat

Skat är ett klassiskt kortspel för tre spelare. Det betraktas som Tysklands nationalkortspel, har högt anseende och är i likhet med bridge ett spel med officiella regler och mästerskapstävlingar.

En kortlek med 32 kort (utan 2:or t.o.m. 6:or) används. Spelarna får i given 10 kort var, och de 2 överblivna korten läggs på bordet med baksidan uppåt och utgör skatkorten eller skaten. Spelet inleds med budgivning. Den som avgett det högsta budet blir spelförare och ska försöka spela hem sitt bud. Spelförarens mål är vanligen att spela hem stick som sammanlagt innehåller minst 61 ögon (essen är värda 11 ögon, tiorna 10 ögon, kungarna 4, damerna 3 och knektarna 2). Målet kan också vara att till exempel vinna alla stick eller inte ta något stick alls.



V75 spelklubben

Vi träffas i SPF lokalen **lördagar kl. 10 -12**

V75 som aktivitet hos oss introducerades redan våren 2017, och har sedan dess vuxit till att bli en populär aktivitet.

Kom och var med Du också. Vi går igenom startlistor, läser om stalltips och tittar på tidigare resultat. Kaffe till en kostnad av 30:-.

Datum 8 mars, 12 april, 10 maj och 13 september.

Ring Lars Rockhammar för info och anmälan
070-796 49 70.



Umgås — träffa nya eller gamla vänner!

Släktforskning

Skapa ett släktträd! Bläddra i kyrkböckerna! Lär dig mer om ditt ursprung och hitta nya släktingar.

Släktforskningsträffarna är på onsdagar mellan 14-16 i vår föreningslokal, Patron Pehrs väg 8-10, under ledning av Birgitta Winblad. Vårens träffar har startat men det finns alltid plats för fler.

Nya och gamla forskare välkomnas! Kaffe och kaka 30:-.

Träffarna, 13 till antalet, genomförs som en studiecirkel i samverkan med Vuxenskolan.

Höstens träffar startar 3 september.

Kontakta Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com för info och anmälan.



Akvarellmålning

Vi är en grupp SPFare som tycker om att måla akvarell tillsammans. Vi träffas onsdagar 10-12.30. Vill Du vara med hör av dig till Elisabeth Nilsson, 070-404 19 91.



Gubbröreträff

Vi fortsätter med våra "Gubbröreträffar" så vi ses **den 20 mars 2025 klockan 18.00** i SPF:s lokal Patron Pehrs Väg 8-10 för en trevlig samvaro med högt i tak.

För att ha lite variation på meny blir det Toast Skagen och gubbröra på ansjovis den här gången.

Dryck måste ni som vanligt hålla med själv

Kostnaden för att vara med blir 150:- och jag behöver ha bindande anmälan senast 1 vecka innan till mig på mail soren.ekelund@gmail.com eller mobil 0705 94 40 43.

Sticka och fika!

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas en torsdag varje månad (utom i juli).

Vi ses **20 mars, 24 april, 15 maj, 26 juni, 21 augusti och 18 september**. Vi ses mellan 14-16. Fika 30:-.

Vill Du veta mer ta kontakt med Birgitta Sonnerby 070-660 19 85 eller bibbi.sonnerby@gmail.com.

P.S. Man måste inte sticka. Det går bra att virka, brodera eller bara fika. D.S.



Gofika

en guldkant i tillvaron

Alla kaffe - och bullsugna välkomna till en eftermiddagsstund tillsammans - i glada vänners lag. Vi träffas **lördag eftermiddag kl. 14.00 den 29 mars, 26 april, 24 maj, 27 september samt 25 oktober**

Anmälan till Eva Andersson, evaandersson08@yahoo.com eller 070 658 51 35

Kostnad : 40 kr

Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob under gemytliga former hos **Seniorshopen torsdag den 3 april samt den 25 september mellan 11-16.00** i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Utökad försäljning av både herr- och damkläder.....I bästa fall visning av kläder – om några frivilliga herrar och damer vill visa vad Senior Shopen har att erbjuda.....ingen av oss är några proffsmannekänger.....så anmäl dig du också....

Kaffe/bröd för 30:- betalas på plats. Anmäl dig gärna till Eva Andersson om du vill ha kaffe med något därtill.....annars är det bara att komma.

Vinprovning med Cantina del Re

Vi har förmånen att få hälsa Helena Öman från Cantina del Re än en gång välkommen till oss **fredagen den 4 april kl 18.**

Det blir en härlig italiensk afton med vinprovning av Helenas favoriter från Italien. Till detta serveras en utsökt ost- och charktallrik. Det kommer att finnas möjlighet att handla goda italienska delikatesser på plats.

Pris för vinprovning med tilltugg 385:-kr/person. Max 40 gäster.

Betalas på plats (kontant/kort).

Anmälan senast den 28 mars till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Påskträff på självaste långfredagen

I forna tider skulle man äta tio hårdkokta ägg på påskafton. Vi nöjer oss med ett ägg på vår påsktallrik på **långfredagen den 18 april kl 13** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10.

På tallriken finns smör, ost och sill och mera därtill. Tallriken kostar 100:-. betalas på plats (kort/kontant). Dryck får Du ta med själv.

Anmälan senast 12 april till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.



Pubafton

Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Huddinge är att komma till våra PUB-aftnar där vi umgås under trevliga och lättsamma former över ett glas öl eller vin. Kastar lite pil och sjunger några sånger. Det finns alltid alkoholfria alternativ. Dessutom serveras det varmkorv med bröd. Korven är inte bara Bullens varmkorv utan vi försöker hitta flera smakrika korvar.



Pubafton kommer att vara i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10 mellan **18.00–21.00 torsdagen den 24 april 2025**

Av praktiska skäl begränsas antalet deltagare till 40 personer.

Priset är 150:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast en vecka innan.



Surströmming

Vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess. Vi skall även i år försöka få tag i tillräckligt antal burkar och hoppas vi lyckas även om det är ont om strömming.

Vi äter surströmmingen **fredagen den 12 september kl 1800–2100** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10.

Som vanligt serveras surströmmingen med mandelpotatis, lök, tunnbröd och gräddfil samt naturligtvis Västerbottenost.

Priset är 200:-/deltagare eftersom surströmmingen blivit mycket dyrare. Betalas på plats. Helst med kort. **Medtag egen dryck**

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast en vecka innan

Av praktiska skäl kan vi endast vara 40 personer i lokalen. Först till kvarn!!!!!!

Tisdag 16 september

Utflykt till Riddarhuset

Tisdagen den 16 september besöker vi Riddarhuset. Vi kommer att vandra i det nyrenoverade Riddarhuspalatset som började byggas 1641. Mestadels är vi i Riddarhussalen, palatsets hjärta, där vi sitter ner och får höra om adelns och fyrståndsriksdagens historia och hur det var att delta i en riksdag där under 1600-1800-talen.

Vi besöker också Lantmarskalkssalen, Riddarhusets festsal och Blå rummet, som bl a förvarar Sveriges största utställda samling av ostindiskt vapenporcelain.

Samling vid Riddarhuset kl 12. Portarna öppnar kl 12.15 och visningen börjar kl 12.30. Rundvandringen tar ca 1,5 timme.

Kostnad: Inträde 40:- och guideavgift 1200:- som delas upp på antalet deltagare. Betalning på plats kontant eller swish.

Anmälan: senast den 9 september till Marianne Nordqvist 073-063 97 40 eller marianne.nordqvist@live.se.

OBS! Riddarhuset är inte tillgänglighetsanpassat.



Resor

Vid intresse/anmälan kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com.

Alla våra resor och utflykter presenteras fylligt på vår hemsida www.spfseniorerna.se/huddinge. Prospekt finns i SPF-lokalen samt delas ut i samband med flera av våra träffar.

Onsdag 9 april

Godegård och Brunneby musteri samt Cloetta butiken

Kaffestopp med smörgås i Stavsjö. Vidare mot Godegård – möter vår guide – stannar vid porslins museét och vagn museét samt besök i gårdens gamla 1700 – tals kök.... hur lagades mat då...???

Strax utanför Borensberg ligger Brunneby Musteri – där lunch serveras med kaffe. Sen besök i gårdsbutiken med stort utbud av lokala delikatesser.



På hemvägen slinker vi in i Cloettas fabriksbutik i Ljungsbro, där vi kan falla för inköp av allehanda godsaker. Hemfärd – för att vara i Huddinge ca kl. 18.

Anmälan senast 6/3 och betalning senast den 31/3 till SPF Huddinges PG 28 93 57-6 samt ange "Godegård" samt namn på alla deltagare.

Avresa

Kl. 07.05 Skogås centrum

Kl. 07.30 Huddinge bussterminal, Fullerstasidan

Kl. 07.45 Stuvsta centrum, Segersminnevägen 1

Kl. 08.00 Segeltorp, p-platsen efter Segeltorpsskolan/Häradsvägen

Pris: 1.095 per person vid 30 pers, 1.275:- vid 25 pers, 1475:- vid 20 pers

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe samt besök och guidning enligt programmet.

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna, SPF och PRO

Torsdag 24 - Fredag 25 april

Välkommen till Värmland



En introduktion på Värmlands Museum, entré och guidning på Lars Lerins Sandgrund, entré och guidad visning av Nobel Museet i Karlskoga.

Anmälan senast 6/3. Faktureras av Resekompaniet, Eskilstuna

Avresa

7.30 Skogås Centrum

8.00 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

8.30 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

8.45 Segeltorp, P-plats vid Häradsvägen

Pris: 3.095 kr Tillägg för enkelrum 400 kr

I priset ingår bussresa, logi 1 natt/del i dubbelrum, 2 x luncher inkl. kaffe, 1x 3 – rätters middagsbuffé inkl. kaffe, 1 x frukost, 1 x kaffe med smörgås, entré och introduktion på Värmlands Museum, entré och guidning på Lars Lerins Sandgrund, entré och guidad visning av Nobel Museet i Karlskoga.

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna, PRO och SPF



Söndag 27 april

Orphei Drängars vårkonsert i Uppsala



Uppsala och OD:s vårkonsert på Universitetsaulan. Bordsserverad lunch på Rosersbergs Slott

Anmälan senast 20/2 och betalning senast den 25/3 till SPF Huddinges PG 28 93 57-6 samt ange "OD" samt namn på alla deltagare.

Avresa 10.45 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

Pris: 1.325 kr

I priset ingår bussresa, bordsserverad tvårätters lunch inkl. bordsvatten, sallad, bröd, smör, kaffe/te och OD:s vårkonsert

Samarbete Viatour Resor/Event AB, Stockholm, SPF och PRO.

Lördag 3 maj

Rättviks marknad

Rättviks Marknad startade på 1880 – talet som torgdag första lördagen i varje månad. En av de största marknaderna i Sverige – ca 1000 marknadsstånd...Här finns mängder att se och uppleva – stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor – här finns något för alla – gammal som ung....!!



Anmälan senast 29/3 och betalning senast den 12/4 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Rättvik3" samt namn på alla deltagare.

Avresa 6.50 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

Pris: 495 kr

Betala

I priset ingår bussresa, och besök på marknaden. Obs! Lunch och kaffe på egen bekostnad!

Samarbete Björcks resor, Södertälje, SPF och PRO

Tisdag 13 maj - ondag 14 maj

Gårdarna runt sjön och Sankta Birgittas kloster

Vadstena och St. Birgittas Klostermuseum och Tändsticksmuseet i Jönköping där vi får höra om tändsticksans historia. Övernattning i Ulricehamn och middag på hotellet.

Finnekumla kyrka från 1200 – talet – Birgit Sparres hemförsamling, konfirmerad och begravd. Lunch och efterföljande guidning på Torpa Stenhus.

Anmälan senast 7/3. ReseSkaparna fakturerar. Har till Kammarkollegiet fastställd resegaranti.

Avresa

7.35 Skogås Centrum

8.00 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

8.15 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

8.30 Segeltorp, P-plats vid Häradsvägen

Pris: 5.250 kr tillägg enkelrum 700:- kr

I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost (F), 2 luncher (L), middag dag 1 och råksmörgås dag 2 (M), (vi har ju ätit lunch!), entré och visning av Tändsticksmuseet, lokalguide runt sjön Åsunden, entré Torpa Stenhus, Glassfika på Café Sjöparcken.

Samarbete ReseSkaparna, Stockholm, SPF och PRO.



Torsdag 15 maj

Porten till paradiset — Dalarö

Vid ankomst kaffe och info om Dalarö/Tullhuset. Båttur Ornö runt. Lunch Tullhuset med guidetur efteråt - korta avstånd/besök i kyrkan. Egen tid för affärsbesök.

Anmälan senast 14/4. ReseKompaniet fakturerar. Har till kammarkollegiet fastställd resegaranti.

Avresa

8.20 Segeltorp, P – platsen efter Segeltorpsskolan/Häradsvägen

8.35 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

8.50 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

9.15 Skogås Centrum

Pris: 1.425kr

I priset ingår bussresa, kaffe och smörgås, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka, besök och guidningar samt båtfärd runt Ornö och kaffe och kaka på Tullhusets Restaurang

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna, PRO och SPF



Tisdag 10 juni - Torsdag 12 juni

Visbykryssning

Dag 1: Avresa. Ombordstigning kl.16.15. Avgång 17.00. Middagsbuffé kl. 17.30 i Sjösalen.

Dag 2: Frukost serveras från kl. 8.00 i Sjösalen. Anländer Visby kl.9.30. Egen fri tid i Visby. Middagsbuffé med tema Gotland / Östersjön iSjösalen kl. 17.30. Avgång från Visby kl.18.00.

Dag 3: Frukost från 9.30 i Sjösalen. Ankomst Mariehamn 7.30, avgång 8.30. Åter Stockholm/ Vikingterminalen kl. 14.30.

Anmälan senast 29/4. Faktureras av Björcks Resor, Södertälje.

Avresa 15:30 Vikingterminalen

Pris: 2.250 kr del i utsides hytt, enkelhyttstillägg 815 kr

I priset ingår Båtresa, 2 middags buffé och 2 frukost buffé.

OBS ! MEDTAG GILTIG LEGITIMATION: Pass, ID – kort, körkort ska medtagas !

Samarbete Björcks Resor Södertälje,PRO och SPF

Onsdag 11juni

Selaöns vingård samt besök på Kilfröslunda gård

Vi börjar på Kilfröslunda gård. Busskaffe med smörgås serveras. Sedan besök i Gårdsbutiken och på gården. Vidare mot Selaöns Vingård och provsmakning samt servering av chark - och osttallrik och vin. Ca 2 tim. Hemkomst ca 17 -18.

Anmälan senast 12/5 och betalning senast den 21/5 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Selaön" samt namn på alla deltagare.

Avresa

09.35 Skogås Centrum

10.00 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen,hpl 726

10.15 Stuvsta Centrum, Segersminnevägen 1

10.30 Segeltorp, P - platsen efter Segeltorpsskolan/Häradsvägen

Pris: Pris: 1.095 kr (Minst 30 betalande), 1.195 kr (25 - 29 betalande), 1.350 kr (20 - 24 betalande)

I priset ingår bussresa, 1x busskaffe med smörgås, besök och provsmakning enl. programmet.

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna, SPF och PRO

Måndag 14 juli

Lunchkryssning samt Enköpings parker

Kryssningen börjar i Västerås med båttur och lunch ombord mot Enköping där vi får en guidad tur med Parktåget och besök på Westerlundska gården.

Anmälan senast 13/6 och betalning senast den 30/6 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Lunchkryss" samt namn på alla deltagare.

Avresa

09.05 Skogås Centrum

09.30 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726.

09.45 Stuvsta Centrum, Segersminnevägen 1.

10.00 Segeltorp, P-platsen efter Segeltorpsskolan/Häradsvägen.

Pris: 1.295 kr (minst 30 deltagare), 1.495 kr (25–29 deltagare), 1.695 kr (20–24 deltagare)

I priset ingår bussresa, båtresa med lunch ombord inkl. måltidsdryck samt kaffe, guidade visningar enl. programmet.

Samarbete ReseKompaniet, SPF och PRO

Söndag 10 augusti - Lördag 16 augusti

Lofoten

Dag 1-2: Mot norr via Skellefteå och Kiruna. Dag3: mot Lofoten - bor 2 nätter. Dag 4: Utfärd till Lofotens öar och båttur på Trollfjorden Dag 5: Polcirkeln. Dag 6-7 Färd hemåt via Östersund.

Anmälan senast 10/3, 28/4. Björcks Resor fakturerar. Har till Kammarkollegiet fastställd resegaranti. OBS! Anmäl ev. allergi OBS! Vänta INTE med anmälan om intresse finns..!!

Avresa

8.00 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

Pris: Medlem i Björcksklubben 13.995 kr – annars 14.995 kr tillägg enkelrum 3.900 kr.

I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med 6 frukost, 6 middagar – varav 1 i form av en kopp fisksoppa och kaffe dag 4, båttur till Trollfjorden, guidad heldagstur på Lofoten, samtliga färjeavgifter och utflykter enl. program. Reseledare.

Samarbete Björcks Resor, Södertälje, SPF och PRO.



Onsdag 13 augusti

Ängsö – Natur och Kultur i Mälaren

Följ med till Ängsö Naturresevat. En vandring på vandringsleder mellan rast-platser. Här hittar du sex olika vandrings-leder som är mellan 1,5 - 8,5 kilometer långa. Här får du uppleva det omväxlande landskapet med spännande natur och historiska spår. Längs med vandringslederna finns det rastplatser, flera med grillplats och torrtoalett. I närheten av slottet finns en utkiksplattform med tillhörande rastplats som kan nås med rullstol. Vi anländer till Ängsö – Engsö Slott & café – vid 11-tiden. Fri tid eller påbörja vandringen.

Anmälan senast 11/7. Faktureras av Björcks Resor Södertälje

Avresa

08.30 Skogås C, Mariakyrkan

09.00 Huddinge, busstorget hpl 726

09.10 Stuvsta C, Segersminnevägen 1 C

09.20 Segeltorps centrum utmed Häradsvägen

Pris: Pris: 30 personer 340:- per person, 20 –29 pers. 485,- /pers., 50 pers. 225,-/pers.

I priset ingår bussresa,

Samarbete Björcks Resor Södertälje, PRO och SPF

Fredag 19 september

Upptäck Torshälla

Vid framkomst till Torshälla kaffe/smörgås på Amaran. Därefter möter förmiddagens guide upp på caféet för att ta oss med på en cirka två timmar lång stadsvandring inklusive guidning av Torshälla kyrka. Gemensam lunch på trevliga Gröna Villan i Torshälla. Efter lunch delas gruppen. Den ena delen börjar med

en guidad visning på Ebelingmuseet och andra gruppen Rolf Bergs keramik.

Anmälan senast 19/8 och betalning senast den 25/8 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Torshälla" samt namn på alla deltagare.

Avresa

7.35 Skogås Centrum

8.00 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

8.15 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

8.30 Segeltorp, P-plats vid Häradsvägen

Pris: 995 kr

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch med varmrätt och kaffe, besök, entréer och guidade visningar enligt programmet.

Samarbete Resekompaniet Eskilstuna, SPF och PRO



Lördag 4 oktober

Rättviks marknad

Rättviks Marknad startade på 1880 – talet som torgdag första lördagen i varje månad. En av de största marknaderna i Sverige – ca 1000 marknadsstånd...Här finns mängder att se och uppleva – stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor – här finns något för alla – gammal som ung....!!

Anmälan senast 30/8 och betalning senast den 23/9 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Rättvik4" samt namn på alla deltagare.

Avresa 6.50 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726

Pris: 495 kr

I priset ingår bussresa, och besök på marknaden. Obs! Lunch och kaffe på egen bekostnad!

Samarbete Björcks resor, Södertälje SPF och PRO

Onsdag 8 oktober

Bror Hjorts Hus och Atelje

Kaffe och smörgås på Odinsborg. Sedan guidad busstur med lunch i historisk miljö. Efter lunchen – besöker vi Bror Hjorths Hus – konstnärens kreativa universum. Hjorths konstnärliga, från skisser till och förberedande teckningar till färdiga konstverk. Muse-ets miljö med möbler, böcker och konstverk ger en

intim bild av Bror Hjorths liv och arbete och även hans betydelse för svensk konst.

Anmälan senast 3/9 och betalning senast den 19/9 till SPF Huddinge PG 28 93 57-6 samt ange "Hjort" samt namn på alla deltagare.

Avresa

8.10 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen, hpl 726 (preliminär tid)

Pris: 1.140 kr

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås på Odinsborg, bussguidning i Uppsala, lunch i historisk miljö inkl.varmrätt, smör, bröd, sallad samt kaffe. Besök i Bror Hjorths Hus.

Samarbete Björcks Resor, Södertälje, SPF och PRO.



Vaccination nära dig

Vi på **Glömstapoolen** eftersträvar att rädda så många liv som möjligt genom förebyggande hälsovård. Som kund kan du vara trygg i att vi har utbildad och kompetent personal som alltid håller sig uppdaterade med det senaste inom vaccin och medicin. Vår mottagning ligger i **Huddinge centrum** på gatuplan – lättillgänglig för alla.

- ✓ Vaccination
- ✓ Rådgivning inför resor
- ✓ Hälsokontroller
- ✓ Utbildning HLR
- ✓ Samtalsterapi / KBT
- ✓ Företagshälsovård

☎ 08-556 415 05
🌐 www.glomstapoolen.com
📍 Sjödalsvägen 11, 141 47 Huddinge
✉ info@glomstapoolen.com



Visste du att 1 av 3 svenskar drabbas av **Bältros**? Mer än hälften av alla över 85-års åldern har haft bältros minst en gång i sitt liv. Det finns vaccin!



Glömstapoolen

En trygg och säker sommar!

Mellan april-augusti hittar ni **Fästingambulansen** på flera olika platser runtom Stockholm söderort.

Skydda dig mot TBE genom att enkelt dyka upp på drop-in! Vi har även med oss andra vaccin.

Skanna QR-koden nedan för att se turlistan!

