

Torsdagsplockarna



På bilden ser du nederst från vänster
Sture Petersson, Ginger Holger och kommunalråd Anders
Lönroth, prisutdelare

Rad två från vänster Barbro Andersson, Monica Mattison

Rad tre från vänster Sven-Olof Andersson Els-Marie
Åberg

Överst från vänster Anders Åberg, Rolf Holger

Vi gratulerar till Huddinge kommuns miljöpris 2025

Läs mer om Torsdagsplockarna på sidan 7

Månadsmöten

Huddinge

Under våren täffas vi andra
måndagen i månaden på Folkes i Huddinge
centrum 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 träffas vi i SPF-lokalen
kl 13.00, Patron Pehrs väg 8-10

Medlemskort 2026
att klippa ut

Sidan 3

Hemsidan på din
mobiltelefon

Sidan 9

Påskfest på långfredagen

Sidan 32

**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 6

E-post: spf.huddinge@outlook.com

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2026 är 350:-

Medlemskort - adressändring m m

Gå till förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se. Leta efter "Min Sida/Medlemsinloggning" och logga in genom att fylla i uppgifterna. 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.

På "Min sida" hittar du dessutom ditt medlemskort som du kan spara som en bild eller en pdf-fil.

I detta programhäfte har vi dessutom lagt in en bild på ett Medlemskort 2026 som du hittar på nästa sida. Du kan klippa ut det och fylla i ditt namn.

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

Webbadresser

Förbundet www.spfseniorerna.se

Huddinge www.spfseniorerna.se/huddinge

Facebook www.facebook.com/spfhuddinge

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!

Medlemsinformation skickas ut mer än 4 gånger per år enligt utgivningsplan.

Ordförande har ordet

Nu är det vår igen och nu är det vår igen och våren varar jämt till juni!

Välkommen till ett nytt verksamhetsår, 2026!

Fast när Du läser detta så är vi redan igång med all verksamhet. Här i häftet finns det mesta beskrivet om vad som kommer att ske men en del saknas trots allt. Det är det som gör verksamheten spännande – att det dyker upp idéer om nya aktiviteter som vi inte kan få med i programläggningen men ändå vill erbjuda er medlemmar. Läs mejlen som vi skickar ut och kolla på Hemsidan regelbundet för att upptäcka nyheterna. I häftet på sidan 9 finns en beskrivning av hur Du kan lägga in en länk på telefonen för att nå Hemsidan.

Nya satsningar för våren är Matlagning för Herrar, Spelträffar, Ladies Night och Friluftsdag. De två sista kan Du läsa mer om i Programhäftet. Matlagning och Spelträffar startar vi i liten skala men hoppas att det ska bli regelbundna aktiviteter så småningom. Mattcurling hoppades vi kunna dra igång igen men kan tyvärr inte hitta en lämplig lokal att vara i. Vi skulle gärna vilja öka verksamheten i Skogås/Trångsund men har inte lyckats intressera medlemmarna där i tillräcklig grad vilket innebär att verksamheten i den lokalen minskar.

Snart är det sommar här och vi planerar redan för träffar i Fullerstaparken. Det har varit en lyckad satsning med många besökare trots regn och blåst några gånger. Men nu får vi inrikta oss på att ta del av allt annat som erbjuds under våren och försöka bortse från problem med snö och halka.

Hoppas Du hittar några aktiviteter att delta i!

Trevlig vår och sommar!

Knut-Olov Axelsson/ordförande



Medlemskort 2026

Klipp ut ditt medlemskort och fyll i dina uppgifter.

Medlemskort

2026

SRF
SENIORERNA

Namn:

Förening: Huddinge

Kalender

Mars

Lör 7	10.00 V85	29
Mån 9	13.00 Månadsmöte med Allan&Mange.....	14
Ons 11	11.00 Seniorshopen.....	30
Fre 13	18.00 Ladies Night.....	31
Mån 16	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Tor 19	14.00 Stickcafé	30
Tor 19	18.00 Pub Huddinge.....	32
Fre 20	13.00 Bingo	28
Tor 26	11.00 Promenader i Huddinges närhet.....	25
Fre 27	13.00 Fredagsträff med Jan von Schewen.....	18
Lör 28	14.00 Go-fika	31

April

Fre 3	13.00 Påsktallrik	32
Fre 10	13.00 Bingo	28
Fre 10	18.00 Vinprovning med Cantina del Re.....	31
Lör 11	10.00 V85	29
Mån 13	13.00 Månadsmöte med De Andersons	14
Tor 16	14.00 Stickcafé	30
Tor 16	18.00 Gubbröra	31
Mån 20	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Tor 23	11.00 Promenader i Huddinges närhet.....	25
Fre 24	13.00 Fredagsträff med Rimma Markova	18
Lör 25	14.00 Go-fika	31

Maj

Tis 5	07.10 Skor i Kumla och Bergööska huset i Hallsberg	34
Mån 11	13.00 Månadsmöte med Per Speleman.....	15
Mån 18	08.00 Öland, 4 dagars resa - solen och vindarnas ö.....	35
Mån 18	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15

Ons 20	08.15 Blacksta vingård	35
Tor 21	14.00 Stickcafé	30
Fre 22	13.00 Bingo	28
Lör 23	09.30 Historia och konst i vaxholm.....	36
Tor 28	11.00 Promenader i Huddinges närhet.....	25
Fre 29	13.00 Sundby Gård med Huddinge Messing.....	19
Lör 30	10.00 V85	29

Juni

Tor 4	13.00 Friluftsdag i Fullerstaparken	33
Tor 25	14.00 Stickcafé	30
Lör 27	08.25 Wij trädgårdar och Ockelbo marknad.....	36

Juli

Lör 11	07.00 Dagskryssning på Kinda kanal	37
--------	--	----

Augusti

Lör 1	08.45 Ångtåg, vineri och Linné med "Lennakatten".....	37
Mån 17	09.45 Kryssning med lunch och Enköpings parker/Westerlundska gården	38
Tor 20	14.00 Stickcafé	30
Fre 21	13.00 Sensommarfest i Stortorpsparken	33

September

Fre 4	18.00 Surströmming	33
Lör 12	10.00 V85	29
Lör 12	14.00 Go-fika	31
Mån 14	13.00 Månadsmöte om Olle Adolphson.....	15
Tor 17	14.00 Stickcafé	30
Fre 18	13.00 Bingo	28
Mån 21	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Ons 23	07.50 Industri möter ideologi - ny puls i bruket och arv från Fogelstad.....	38
Tor 24	11.00 Seniorshopen.....	30
Tor 24	11.00 Promenader i Huddinges närhet.....	25
Fre 25	13.00 Fredagsträff med Eliz Lindström, Gömsta fabrik	19

Oktober

Fre 2	06.50 Rättviks marknad.....	39
Tis 6	09.00 Skottvångs gruva - Åkers bergslag.....	39
Lör 10	14.00 Go-fika	31
Tor 22	18.00 Pub Huddinge.....	32

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
Adjungerad till styrelsen	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	070-760 26 65
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	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	Birgitta Winblad	076-209 99 02
SPF-Aktuellt	Eva Magnusson	073-229 20 36
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43

Revisorer

Revisor	Bengt Orre	076-130 60 71
Revisor	Margareta Segerberg	073-387 24 58
Revisorssuppleant	Robert Ervenius	070-870 24 18

Valberedning

Birgitta Winblad	076-209 99 02
Gunnel Westerberg	070-950 50 23
Kerstin Granat	073-696 34 33

Årsmöte — Nu börjar ett nytt år i SPF Seniorerna

Jodå, efter ett årsmöte börjar ett nytt verksamhetsår och så även här i Huddinge. På SPF Seniorernas årsmöte närvarade 100 medlemmar vid årsmötetsförhandlingarna.

Sven Niklasson 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 2027 är oförändrad 350:-. Budget för 2026 fastställdes.

Knut-Olov Axelsson omvaldes till ordförande för ett år. Ewa Hjelm, Eva Magnusson och Karin Nordh omvaldes för en period av två år.

Till revisorer för en period av ett år omvaldes Bengt Orre och Margareta Segerberg, Till revisorssuppleant för en period av ett år, nyval av Robert Ervenius.

Omval av Birgitta Winblad, sammankallande, och Gunnel Westerberg, valberedningen och nyval av Kerstin Granat.

Tillsammans med presidiet blomsterhyllades månadsmötesvärdar och värdinnor, Ulla Cressman, Ulf Eriksson, Olle Olofsson, Ingrid Rosenqvist och Lillemor Söderholm som ett tack för sitt fina arbete.

Sedan var det dags för kaffe och semla. Därefter intogs scenen av Stefan Lindeborg som underhöll med sång och gitarrspel. Vi riktar ett varmt tack till honom för en fin avslutning av årsmötet.

Ewa Hjelm

Vi gratulerar till Huddinge kommuns miljöpris 2025

Genom sitt arbete, med att rensa Huddinges gator från skräp, har de under flera år bidragit till ett renare och trevligare Huddinge.

Kompisgänget har sedan 2020 träffats varje torsdag och plockat skräp. Det var under pandemin som idén föddes. Promenader och avslut med gemensam fikastund. De tyckte det såg lite skräpigt ut på kommunens gator, så de bestämde sig för att göra något åt saken. De fick skräpplockare från kommunen och hjälp med att hämta skräppåsarna. Vid varje tillfälle plockar de upp omkring 15 kilo skräp. En gång hittade de en flaska cava. Den var öppen, så den drack de upp. Och hade trevligt!



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
Civilförsvaret	Birgitta Winblad	076-209 99 02
Datorer/telefoner	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
En Glad Ton	Kerstin Nilsson	070-531 91 12
Fredagsvärdinna Fredagsvärd	Agneta Rockhammar Vakant	070-713 86 86
Data/Hemsida	Christer Björklund	070-760 26 65
Hörselombud	Gunnar Rosengren	076-275 57 17
Må Bra-gruppen	Elvie Isaksson	070-759 14 31
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 Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg Yvonne Gullberg	073-063 97 40 073-572 58 18 070-782 74 76 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-845 06 23 070-274 88 14
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
Squaredans	Rolf Holger	070-897 25 36
Teaterombud	Lena M Magnusson	lena.m.magnusson@outlook.com

Trygghetsringning	Gunnel Eriksson Ulla Chressman Inga Tellström Ing-Britt Cannerfelt	070-530 49 75 073-936 37 48 070-611 67 13 070-455 21 20
Uppvaktningar	Ulla Chressman	073-936 37 48
V85	Lars Rockhammar	070-796 49 70
Väntjänst	Birgitta Winblad	076-209 99 02

SPF Seniorerna Huddinges hemsida på din telefon!

Om du tar upp hemsidan på din telefon har den lite annorlunda utseende än den du hittar på din dator eller surfplatta.

En länk för vår sida går att spara som ett bokmärke och lägga till på din hemskärm. Det görs lite olika beroende på om du har en androidmobil eller en iPhone. OBS! Det är inte en app.

Med en **andriodmobil** gör du följande:

- Starta Google
- Sök "spf huddinge"
- I söklistan klickar du på vår "webbplats"
- Med hjälp av "tre prickar" väljer du "lägg till på hemskärmen". Du får en logga som tar dig till hemsidan

Med en **iPhone** gör du så här

- Starta Safari (Iphones standardwebbläsare)
- Sök "spf huddinge"
- I söklistan klickar du på vår "webbplats"
- Med hjälp av "fyrkanten med pil uppåt" som visas i mitten längst ned på bilden till höger här väljer du i listan "lägg till på hemskärmen". Klart

På vår hemsida hittar du under rubriken "Digitala tips" en instruktion med bilder som kan hjälpa dig att lägga in detta på din telefon.



Bild på iPhone

Viktiga telefonnummer

Larm	112	Paradistorgets Vårdcentral	08 123 426 00
Vårdguiden	1177	Äldremottagning	08-123 426 03
Sjukvårdsrådgivning och hjälp att hitta vård, dygnet runt		Telefontid helgfria vardagar 8-9	
Information eller frågor om	113 13	Stuvsta Vårdcentral	08 578 384 00
tex. olyckor, strömavbrott m.m.		Äldremottagning	08-578 384 96
Polis tips	114 14	Telefontid måndag-fredag 11.30-12.00	
Huddinge kommun växel.....	08 535 300 00	Skogås Vårdcentral	08 578 383 00
Hemtjänst, Sök på bistånd...08 535 300 00		yngre än 75 år	
via servicecenter		Äldremottagning	08 578 383 80
Händige fixaren	08 535 312 60	Telefontid helgfria vardagar 11-12	
Digitala fixaren.....	08-535 312 53	Trångsunds Vårdcentral	08 123 454 00
Syn- och hörselinstruktör		Äldremottagning	08 123 454 50
Sök på		Telefontid tisd + torsd 13-14	
Hörselskadades kansli.....	08 702 30 50	Flemingsbergs Vårdcentral	08 123 425 00
		Äldremottagning	08 123 425 30
Huddinge bibliotek.....	08 535 305 00	Vårby Vårdcentral	08-123 38 800
Skogås bibliotek	08 535 348 80	Äldremottagning	08-123 38 890
Flemingsbergs bibliotek.....	08 535 337 80	Telefontid vardagar 13.30-14.30	
Vårby bibliotek.....	08 535 357 76	Segeltorps Vårdcentral	08 578 385 54
Segeltorps bibliotek	08 535 330 60	Äldremottagning	072 247 16 37
		Telefontid vardagar 10-11	
Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge	08 123 800 00	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.	
Folk tandvården.....	08 123 155 00	Apoteket Hjärtat	
centrala Huddinge		Huddinge	077 140 54 05
Folk tandvården Skogås.....	08 123 168 60	Flemingsberg.....	077 140 54 05
SL kundtjänst.....	08 600 10 00	Kronans Apotek	
Nix privata ärenden	010 181 03 06	Huddinge	08 689 88 20
Huge – felanmälan	08 502 360 10	Stuvsta.....	077 161 26 12
alla ärenden		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
Medlemskort att klippa ut.....	sid 3
Kalender.....	sid 4
Styrelse.....	sid 6
Referat från årsmötet.....	sid 7
Torsdagsplockarna - kommunens miljöpris 2025.....	sid 7
Funktionärer.....	sid 8
Hemsida på din telefon.....	sid 9
Viktiga telefonnummer.....	sid 10
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 12
Nestor.....	sid 12
Trygghetsringningen.....	sid 13
Väntjänst.....	sid 13
Kommunala "fixare".....	sid 13
Månadsmöten.....	sid 14
Månadsträffar Skogås/Trångsund.....	sid 15
Sommar i Fullerstaparken.....	sid 16
Teater.....	sid 17
Fredagsträffar.....	sid 18
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 24
Bioträffen.....	sid 26
MåBra.....	sid 27
SPFs samarbetsparter.....	sid 27
Spel och dobbel.....	sid 28
Umgås - träffa nya och gamla vänner.....	sid 30
Resor.....	sid 34

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.

Fokusområden under 2025

- Samverkan med Huddinge funktionshinderråd och andra pensionärsråd i länet
- Ensamhet bland äldre i kommunen
- Boendeformer för äldre och planering av dessa i kommunen
- Förebyggande hälsovård för äldre
- Kommunens arbete med klimatfrågor
- Mötesplatser för äldre i kommunen

Övrigt som varit på agendan

Tillsammans med PRO har SPF Seniorerna svarat på ett stort antal remisser avseende plan- och byggande, boendeformer, framkomlighet, tillgänglighet m.m. SPF Seniorerna har en representant för arbetet med kommunens upphandling. Den digitale fixaren, Per Ternström, har nu fått fast anställning. Per har hjälpt 947 seniorer under året. Tillsammans med PRO och kommunen genomfördes en informationsträff i Flemingsberg. Temat handlade om bedrägerier mot äldre. Den digitale fixaren presenterade sin verksamhet.

Karin Nordh

Nestor

Nestor är ett forsknings- och Utvecklingscentrum för Region Stockholm, de åtta Södertörnskommunerna samt Nacka och Värmdö i nära samarbete med forskning inom KI och KTH. Syftet är att vara en länk mellan forskning och praktik och vara en motor för lärande och verksamhetsutveckling inom vård- och omsorg.

Nestors seniorråd består av representanter från de kommunala pensionärsråden. Syftet är att bidra med idéer till projekt, ge förslag och råd om projektsatsningar och aktiviteter samt att sprida information om Nestors arbete.

SPF Seniorerna är representerade i Nestors seniorråd och deltar i rådets möten under året.

Karin Nordh

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 telefonsamtal om dagen.

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



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 Civilförsvarsförningen.

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

Kommunala "Fixare" för dig som bor i Huddinge

Händig fixaren kan du som är 70 år eller äldre få kostnadsfri hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet. Det kan vara att sätta upp gardiner, byta glödlampor, flytta möbler spika upp tavlor, halsåkra mattor. Du beställer tid telefonnummer 08-535 312 60 alla vardagar mellan kl. 8.00 och 9.00. Övrig tid kan man tala in ett meddelande.

Digitala fixaren är en tjänst som finns för dig som är 69 år eller äldre. 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 bilder till datorn eller hjälp med mobiltelefoner, Ipads och datorer. Du kan nå fixaren på kontorstid.

Hemsida: huddinge.se/digitalfixare

E-post: digitalfixare@huddinge.se

Telefon: 08-535 312 53

Månadsmöten

Under våren träffas vi andra måndagen i månaden kl 13.00 på Folkes i Hud-dinge centrum

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

Allan Allsång & Mange Mingel ställer in och vi ställer om till

Trio 40 Love

Sånggruppen har sjungit tillsammans i 14 år och bjuder på klassiska låtar som vi alla kan sjunga med i på månadsmötet den **9 mars kl 13** på Folkes.

Idag har de som gästartist med sig Fredrik Ebbestad som medverkat i coverbandet OTTO, ett tributeband till bandet TOTO.

Vi ser fram emot allt från ABBA till Rock!



Upptäck De Andersons — den holländsk-svenska duon som får ditt hjärta att dansa

Anna Ågren och Roel Dullaart har sedan 2012 charmat den nederländska publiken med sina färgstarka och stämningsfulla konserter och erövrar nu den svenska scenen.

Vi träffar dem på månadsmötet den **13 april**. De presenterar Musikens bästa från Taube till The Beatles. En ljuvlig konsert fylld av visor, sväng, skrätt och allsång. Här bjuds det bland annat på älskade visor av Cornelis, Taube och Siw Malmqvist, samt ikoniska låtar av Elvis, The Beatles och ABBA.



Anna Ågren och Roel Dullaart. Foto Leo Hughes

Det blir en personlig, lekfull och hjärtnära konsert som garanterat sprider glädje.

Per Speleman **- en fartfylld dragospelstrubadur**

som gästar oss på månadsmötet den **11 maj**. Per Speleman är en uppskattad dragospelstrubadur och en enmansorkester med en bred repertoar inom visor, dansband, pop, svenskpop och allsång, från tidigt 1900-tal till idag. Han är känd för sitt digitala dragspel, sång och glada, engagerande framträdanden för alla typer av fester.

Nu blir det fart!



"Ge mig en dag av vindar och sol" **- om vispoeten Olle Adolphson**

Edvin Adolphson var hans far, Evert Taube hans mentor och Maj Sjövall han första förälskelse. Under mer än ett halvsekel befann sig Olle i hjärtat av det svenska kulturlivet. Med visor som Trubbel, Gustav Lindströms visa och Nu har jag fått den jag vill ha, var han en lyhörd uttolkare av livslust och melankoli.

Nils Assarsson och Astrid Waleij, från Olle Adolphson-sällskapet, sjunger ett urval av Olle Adolphsons visor till gitarrackompanjemang och berättar om hans liv och verk på månadsmötet den **14 september**.



Månadsträffar **Skogås/Trångsund**

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

Kaffe kostar 20:-
Ta med eget fikabröd

- 16 mars
- 20 april
- 18 maj
- 21 september



Sommar i Fullerstaparken

SPF Seniorerna i samarbete med Huddinge kommun välkomnar alla seniorer, till utesåsongen 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, kort eller swish. Det finns stolar. Medtag egen kaffekorg eller lunchkorg om Du vill. Vi risk för regn är vi i Röda kors stugan. Frågesport nästan varje gång.



- 29 maj** Fredagsträff på Sundby Gård. Underhållning av Huddinge Messingsorkester
- 12 juni** Sommarbingo med Göran Andersson. Brickor säljs på plats, 30:-/st
- 26 juni** Rogge Roll Duo, det svänger ordentligt!
- 3 juli** Humlegården som "börjar om från början".
- 10 juli** Jessica Ahl sjunger och berättar om "Siwan och jag". En hyllning till Siw Malmkvist och Pippi Långstrump.
- 17 juli** Ingen sommar utan Sörenz med allsång och gympa.
- 24 juli** New Generation spelar hitsen vi minns.
- 31 juli** Sommarbingo med Göran Andersson. Brickor säljs på plats, 30:-/st.
- 7 aug** Underhållning av Bosse Wetter.
- 14 aug** Rolf Ilrot besöker oss än en gång.
- 21 aug** Sommaraktiviteterna avslutas tillsammans med Huddinge Messingsorkester.

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>

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.

En litterär och musikalisk vandring i Roslagen

Jan von Schewen tar oss med på en berättelse om Roslagens figurer som över tid passerat revy där. Hans farfarsfar blev genom Evert Taubes visa, Kalle Schewens vals, en förgrundsfigur för skärgården.

Jan är själv nedärvd roslagsbo. Han kåserar om Taube och de människor som korsade hans väg. "Vem var Evert Taube, hur blev Evert Taube Evert Taube" och vilka miljöer och personer kan vi anta gav honom inspiration till hans visor inte minst genom kontakter med Albert Engström, Bruno Liljefors, Carl Larsson, Anders Zorn och August Strindberg.

Jan sjunger visor av såväl Taube såväl som egna låtar på fredagsträffen den **27 mars**.



Rimma Markova — poet och författare

Rimma är rysk-svensk poet och författare, bosatt i Sverige i över 30 år. Hon är utbildad lärare i bild och ryska och jobbade många år som modersmålslärare, nu är hon pensionär.

Hon skriver dikter, prosa, artiklar om konst m.m. Hon har sammanlagt 14 böcker och av dem åtta på svenska. Hennes berättelse "Den svarte vikingen" användes i svenska skolor i 20 år.

Rimma har erhållit utmärkelser som till exempel Årets folkbildare i Stockholm, Årets poet och Internationella Kulturcentrums stipendiet. Från februari 2022 skriver hon antikrigsdikter. Hennes diktsamling "Bol" (Smärta) publicerades i Kiev på ett ukrainskt förlag.

Rimma berättar om sitt författarskap på fredagsträffen den **24 april**.



Sköna maj, välkommen till Sundby Gård

Vi träffas i vår igen på Sundby Gård fredagen den **29 maj kl.13**. Och där för att hälsa oss välkomna, finns Huddinge Messingsorkester, vårt eget husband.

Stolar finns. Ta med egen kaffekorg. Ta med sol.



Glömsta fabrik

En liten och ytterst intressant fabrik. Här uppfanns det och producerades olika produkter. Men inte nog med det. I Huddinge satt fabriksägaren och översatte den store Swedensborgs skrifter från latin till svenska.

Vår historiska ciceron Eliz Lindström guidar oss in i Glömsta fabriks historia **fredagen den 25 september**.

Ett föredrag mellan trädgårdsmöbler och änglar.



Bilden visar en dusch

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 350 kr , Herr 290 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

Dina fötter är värd den omsorg o kärlek de kan få för att må bra

*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.fotohalsa@outlook.com www.mari-fot-halsa.se

MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

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

**SPF-medlemmar får 15%
på tisdagar**

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 pensionärsspriser. Se deras annonser!

Stures Trädgård AB ger Dig 10% rabatt på hela köpet, när du handlar för minst 400:- vid uppvisande av giltigt medlemsskap. Gäller ej presentkort, blomsterförmedling, sorgbinderi, redan nedsatta varor eller flerköpspris (ex jord)

Camillas **Make-up & fotvård**

Välkommen till Camillas Make-up & fotvård

Jag erbjuder medicinsk fotvård, zonerapi, 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 är i Björnkullahallen **onsdagar mellan kl. 12 och 14.30 med start den 7 januari**. Fr o m maj spelar vi utomhus. Vi spelar **måndagar och onsdagar utomhus, kl. 11-13**, i Segeltorp hela sommaren och så länge vädret tillåter. Kom 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

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

Vårterminen startade tisdagen den 20 januari och **håller på till och med 26 maj**.

Vi träffas kl 14.00 i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 varannan tisdag (jämna veckonummer). **Höstterminen startar 1 september och håller på till och med 8 december**.

Vi avslutar passet med kaffe och kaka till en kostnad av 30 kr. P.S. Bekväma kläder är bra att ha på. D.S.

Visning av Ekermanska Malmgården i Tantolunden på Södermalm

Högalids Hembygdsförenings ordförande Stella Fares kommer att visa Malmgården (Ekermans gränd 3) och berätta om dess historia tre gånger under våren. I visningen ingår även vårt fängelsemuseum med verktyg från Långholmens fängelse.

Pris 75 kr/person. Visningen tar ca 1 timme. Ingen föranmälan.

- Söndagen den 8 mars kl 13.00
- Söndagen den 29 mars kl 13.00
- Söndagen den 19 april kl. 13.00



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 26/3, torsdag 23/4 och torsdag 28/5 samt torsdag 24/9. 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

Golftävling

Vi planerar att ha en golf tävling även i år på Viksbergs golfbana. **Preliminärt datum är den 24 september** och förhoppningsvis gemensam start s.k. kanonstart, och spelformen slag-golf. Vi återkommer under året med mer information om detta.

Sören Ekelund

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. Mail-adress är: ylyssdal@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



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.

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

Fredag den 27 februari kl. 14.00

Konvojen

Året är 1941. Hitlers krigsmaskin verkar vara ostopptbar. 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

MåBra-verksamheten i Stuvstakyrkan

Varje tisdag till och med våravslutningen 12 maj

- Kl 11.00 Promenad i olika grupper. Under maj finns möjlighet att välja "rörelseglädje" med Mark.
- Kl 12.00 Lättgympa eller styrketräning med gummiband. Kjäll eller Mari-Anne leder.
- Kl 12.15 Soppa, Smörgås, kaffe och kaka serveras till ett pris av 70 kr. Betalas med swish eller kontant.
- Kl 13.00 Jämna veckor är det ett program. Det finns i sin helhet på SPF Seniorerna Huddinges hemsida. Udda veckor kan det bli ett spontant insatt program.

3 februari, Hörhjälpmedel – hur får jag det att fungera? Information av Bengt Gustafsson som har erfarenhet av att leva med hörselnedsättning.

17 februari, Gunilla Kassberg berättar om sin uppväxt och sitt yrkesval som läkare i psykiatri med specialitet missbruk.

3 mars, Hur kan vi ta hand om vår miljö och minska vår egen påverkan? Gunilla Eitrem

17 mars, Sång och musik tillsammans med Ove Sommar.

31 mars, Hur skyddar vi oss mot bedrägerier och otrygghet? Polisen informerar.

14 april, Hur kan vi påverka vår hjärnhälsa?

21 april, Släktforskning – hur funkar det? Per-Owe Areskår ger oss en inblick i mysteriet.

28 april, Utflykt med Mark till Axelsbergs parkourpark. Anmälan krävs. Avresa med buss ca 10,00 och åter för lunch till 12,00.

12 maj, Vårfest. Anmälan krävs

SPF Seniorerna Huddinge samarbetar dessutom med

Huddinge Square Swingers

Squaredans – inte bara nyttigt utan dessutom så roligt. Om du är intresserad av att prova på ring Rolf Holger 070-591 70 78.

Pinglorna, cykelförening för pensionärer

Cykelturer på onsdagar mellan kl 10-14. Presenteras i Aktuelltbladet.

En Glad Ton

En blandad, fyrstämmig kör. Välkommen att prova. Kören övar på torsdagar kl 10-12. Ev frågor besvaras av Kerstin Nilsson 070-531 91 12 eller k.h.nilsson@telia.com.

SeniorNet

SeniorNet är en ideell IT-förening som träffas i Huvudbiblioteket, Kommunalvägen 28 kl 13.00. Vill Du veta mer kontakta Sven Niklasson 070-975 00 11 eller huddinge.SeniorNet@gmail.com.

Spel och dobbel!

Bingo

Ett lättsamt spel där alla kan vara med. Helt enkelt en bra stund tillsammans med dina SPF vänner. Förutom bingospel så finns det gott kaffe med hembakt dopp.

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

OBS! Från och med mars kostar en bingobricka 30:-.

Bingodagar: **20 mars, 10 april, 22 maj och 18 september**

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

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

Anmälan: Marianne Nordqvist 073-063 97 40

Välkomna på bingo önskar Göran, Eva och Marianne



Bridge

På måndagar spelar vi tävlingsbridge mellan 12.30-16.00.

Vårterminen börjar den 12 januari 2026 och till hösten startar vi den 7 september.

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

Tisdagar spelar vi trivsam bridge mellan kl 10.00-13.00.

Passar bra för Dig som kanske spelat eller kanske gått en kurs tidigare. Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt.

Vi startar 13 januari och håller på till den 16 juni.

Planerar att börja ht-26 den 11 augusti.

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

Båda grupperna spelar i SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10.

Välkommen att titta in och börja spela!



Skat

SKAT spelar vi 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!



V85 spelklubben med Lasses luringar

(luring, en relativt otippad häst som är värd att se upp med)

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

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

Datum under 2026

- **7 mars**
- **11 april**
- **30 maj**
- **12 september**

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



Gillar Du sällskapsspel?

Det verkar finnas ett ökande intresse för att spela sällskapsspel både bland unga och gamla.

Fia-spel och Kinaschack t.ex. men även gamla kändisar som **Uno, Alphapet och Monopol** är omtyckta. Men också nya spel som man lär känna hos barn och barnbarn.

Under våren startar vi en provomgång för att se hur stort intresset är.

Vi spelar ett antal tisdagseftermiddagar.

Vid stort intresse kan även lördagar vara aktuella.

Föreningen har inga egna spel utan vi använder de som vi deltagare tar med er.

Vi ska umgås, inte tävla och fika! Kostnad att delta är 30 kr/tillfälle.

Kontakta Knut-Olov Axelsson 070-397 73 83 eller knut-olov.axelsson@telia.com för att veta om det finns plats.



Umgås — träffa nya eller gamla vänner!

Släktforskning

Släktens historia väcker nyfikenhet. De svenska arkiven är välfyllda och källorna tillgängliga för alla som är intresserade.

Våra släktforskningsträffar är på onsdagar mellan 14-16 i vår föreningslokal under ledning av Birgitta Winblad. Kaffe och kaka 30:-/gång. Abonnemang hos Arkiv Digital kostar 495:-. Ta med egen dator. Träffarna, 13 st, genomförs som en studiecirkel i samverkan med Vuxenskolan.

Vi startade i vår den 28 januari. Till hösten blir startdatum onsdagen den 16 september. Nya och gamla forskare välkomnas. Kontakta Ewa Hjelm för info/anmälan 070-309 57 98



Akvarellmålning

Vi är en grupp SPF-are som tycker om att måla akvarell tillsammans. Vi träffas **onsdagar 10-12.30**. Vi startar i vår 14 januari 2026. Till hösten börjar vi måla den 16 september.

Vill Du vara med hör av dig till Elisabeth Nilsson 070-404 19 91



Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob under gemytliga former hos **Seniorshopen onsdag den 11 mars mellan 11-16.00 samt torsdagen den 24 september** i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Kaffe/bröd för 30:- betalas på plats. Anmäl dig gärna till Eva Andersson (evaandersson08@yahoo.com eller 070 658 51 35) om du vill ha kaffe med något därtill..... annars är det bara att komma.

Sticka, virka eller fika?

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas en torsdag varje månad (utom i juli). Vi ses **19 mars, 16 april, 21 maj, 25 juni, 20 augusti och 17 september** mellan 14-16. Fika 40:-.

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.



Till mångas glädje återkommer **LADIES NIGHT!**

GLITTER OCH GLAMOUR !

Ta på eller ta med något som glittrar

Fredagen den **13 mars kl.18** träffas vi i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10

Det blir vin och och lättare måltid samt karaoke. Allt detta till ett pris av 200:-. Betalas på plats kort/kontant.

Anmälan senast den 6 mars till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com



Gofika — en guldkant i tillvaron

Alla kaffe - och bullsugna välkomna till en eftermiddagsstund tillsammans - i glada vänners lag att njuta av hembakat från vår "husbagares" egna bageri.....Kom och njut...!!! Kostnad : 50 kr

Vi träffas **lördag eftermiddag kl. 14.00 den 28 mars, 25 april. I höst blir det andra lördagen d v s 12 september, 10 oktober, 14 november och 12 december. Kl 14 består.**

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



Vinprovning med Cantina del Re

Vi hälsar Helena Öman välkommen den **10 april kl 18**. Som Helena sa, det är en tradition att besöka oss. Som vanligt provar vi vin, smakar en utsökt ost- och charkttallrik och kan handla goda italienska delikatesser med oss hem.

Pris för vinprovning med tilltugg 385:-/person. Betalas på plats (kontant eller kort).

Anmälan senast den **2 april** till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.



Gubbröreträff

"Gubbröreträff" blir det den **16 april klockan 18.00** i SPF:s lokal Patron Pehrs väg 8-10 för en trevlig samvaro med högt i tak. För att variera blir det olika röror här går den.

Dryck måste ni som vanligt hålla med själv.

Kostnaden för att vara med blir 150:- och jag behöver ha bindande anmälan senast 9 april till mig på mail soren.ekelund@gmail.com eller mobil 0705 94 40 43.



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 19 mars** samt den **22 oktober 2026**

Av praktiska skäl begränsas antalet deltagare till 40 personer.

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

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–94 40 43 eller soren.ekelund@gmail.com senast en vecka innan.

Påskträff på självaste långfredagen

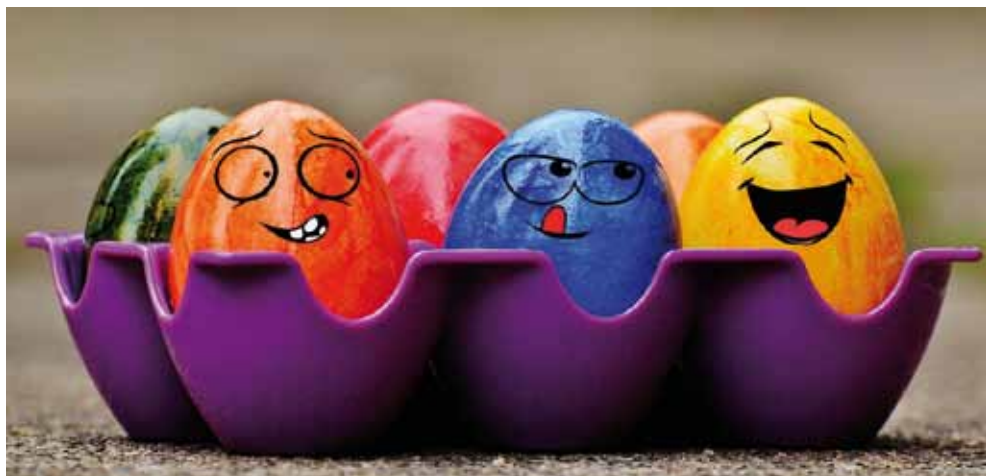
I sentida folktro gällde det att äta många ägg. Det gav hälsa och krafter. Vi nöjer oss med att äta ett ägg på vår påsktallrik. Hoppas att det räcker!

Vi ses långfredagen den **3 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 den 27 mars till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com.

Max 40 gäster. Först till kvarn gäller.



Friluftsdag i Fullerstaparken

Kom och upptäck nya äventyr

Vi träffas kl. 13 i Fullerstaparken **torsdagen den 4 juni**. Ingen föränmälan. Bara kom!

Varför en friluftsdag? Minskad stress, ökad aptit, bättre sömn och humör. Vad har man på sig? Lätta, luftiga långbyxor istället shorts. De skyddar mot mygg, rispor och skrapsår. Vad gör man på en friluftsdag? Träffas och trivs! Gemensamma aktiviteter som tipspromenad och utomhusspel (t.ex. kast med liten stövel).



Vi slutar kl. 14.30 med "prisutdelning" och picknick i det gröna

Välkomna önskar Yvonne och Ewa!

Sensommarfest Skogås/Trångsund

Fredagen den 21 augusti kl 13 startar festen i Stortorpsparken.

Som vanligt bouletterning (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

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 4 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 Västerbottensost.

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!!!!!!

Resor

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

Prospekt finns i SPF-lokalen samt delas ut i samband med flera av våra träffar.

Tisdag den 5 maj SKOR I KUMLA OCH BERGÖÖSKA HUSET I HALLSBERG

Avresa: 7.10 Skogås C, 7.45 Huddinge Busstation, längs tegelväggen, hpl, 8.00 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C, 8.15 Segeltorp, P-platsen efter Segeltorpsskolsn/Häradsvägen

Kostnad: 1.095 kr minst 30 pers, 1.235 vid minst 25 pers och 1.395 vid minst 20 pers.

Anmälan : Senast anmälan 5 april till Eva Andersson, evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35

Betalning: Senast 21 april till SPF Huddinge, PG 28 93 57 – 6. Ange "Skor" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår Bussresa, 1x kaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe, besök och visningar enl program.

Under 1930 – 1950 blomstrade den svenska skoindustrien – Närke var Sveriges absoluta skocentrum. Fanns 50 skofabriker verksamma som mest.

Bergööska Huset uppfördes i slutet av 1800 – talet – kanske mest känt för att konstnären Carl Larsson smyckat festsalens väggar med målningar – verkligen en upplevelse att se...!!!

Men hur hamnade Carl Larsson där...??? Jo Husets dotter Karin Bergöö träffade Carl Larsson i Paris...tyckte uppstodbesök i Bergööska huset...hann också göra väggmålningarna....

Samarbete ReseKompaniet, PRO och SPF Huddinge



Måndag 18 maj – torsdag 21 maj

ÖLAND – 4 DAGAR – SOLEN OCH VINDARNAS Ö.....

Avresa: 8.00 avresa Skogås C (Skg), 8.25 Huddinge Bussterminal, längs tegel väggen (Hu), 8.40 Stuvsta C, Segersminne vägen 1C (Stu), 8.55 Segeltorp, P – platsen efter S – skolan/Häradsvägen (Seg)

Kostnad: 7.695 kr minst 30 pers, 8.150 kr vid 25 pers, 8.775 kr vid 20 pers. Enkelrumstillägg 3 nätter 1.100 kr

Anmälan: Senast 31 mars till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35

Anmäl ev. allergier, påstigningsplats, PRO eller SPF Huddinge.

Betalning: ReseKompaniet fakturerar – har till Kammarkollegiet fastställd resegaranti.

I priset ingår Bussresa/helturistbuss, logi 3 nätter del i dubbelrum på Halltorps Gästgiveri, 3 x middagar, 4x luncher, 3 x frukostar, 1x eftermiddagskaffe med bröd, alla entréer och besök/ visningar enl. programmet, guide heldag (dag 2+3) samt halvdag (dag 4)

Dag 1: Resdag. Inkvartering Halltorps Gästgiveri – ligger mellan Färjestaden och Borgholm.

Dag 2: Besök Södra Öland.

Dag 3: Besök Norra Öland

Dag 4: Besök Östra sidan av Öland och "mitt – emellan" av Öland. Hemresa.

För mer information – se ReseKompaniets fakta blad !

SAMARBETE RESEKOMPANIET ESKILSTUNA, PRO OCH SPF HUDDINGE

Onsdag 20 maj

BLACKSTA VINGÅRD

Avresa:

8.15 Skogås C, vändplan vid Mariakyrkan, 8.45 Huddinge Busstation, längs tegelväggen, 9.00 Stuvsta C, Segersminnevägen 1C, 9.15 Segeltorp, P-platsen efter S – skolan/Häradsvägen

Kostnad: 1.150 kr minst 30 pers, 1.245 kr vid 25 pers, 1.475 kr vid 24 pers.

Anmälan:

Senast 16 april till Eva Andersson, evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35

Ange ev. allergi, påstigningsplats, PRO eller SPF Huddinge

Betalning:

ReseKompaniet fakturerar PRO resor.

I priset ingår

Bussresa, busskaffe med smörgås, guidad visning av vingården och fabriken samt vinprovning, lunch inkl. dessert och kaffe på maten.

SAMARBETE RESEKOMPANIET ESKILSTUNA, SPF HUDDINGE OCH PRO.



Fredag 23 maj

HISTORIA OCH KONST I VAXHOLM – VÅRUTFLYKT TILL SKÄRGÅRDENS PÄRLA I MAJ

Avresa: 9.30 OBS! Vid minst 10 deltagare hämtning i Huddinge...eller Cityterminalen, meddelas senare

Kostnad: 1.595 kr

Anmälan: Senast 11 april till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35
Anmäl ev. allergier samt PRO eller SPF...

Betalning: Senast 25 april till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange namn på samtliga betalande.

I priset ingår bussresa, kaffe/te och smörgås på Galleri Ridarhuset, stadsvandring med guide i Vaxholm, båtresa till Vaxholms Kastell t/r, lunch på Kastellet, guidning på Kastellet. Åter Cityterminalen ca 16.30 Huddinge.....?

För mer information se Björcks fakta blad !

SAMARBETE BJÖRCKS RESOR, PRO OCH SPF HUDDINGE

Lördag 27 juni

WIJ TRÄDGÅRDAR OCH OCKELBO MARKNAD

Avresa:

8.25 vid minst 10 deltagare från Huddinge..meddelas senare. Cityterminaleneller Huddinge.....meddelas senare....

Kostnad: 1.095 kr

Anmälan:

Senast 16 maj till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35 Anmäl ev. allergi samt PRO eller SPF !

Betalning: Senast 6 juni till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Wij" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår

Bussresa,entrè och guidad visning av Wij Trädgårdar i Ockelbo, lunch i Wij Trädgårdskök med varmrätt, bröd sallad, smaksatt vatten och kaffe. Besök Ockelbo Marknad.

Avresa från Ockelbo.....? Åter Cityterminalen ca kl. 19 ev. åter Huddinge.....?

Fakta om resan se Björcks Fakta blad !

SAMARBETE BJÖRCKS RESOR /SÖDERTÄLJE, PRO OCH SPF HUDDINGE.



Lördag den 11 juli

DAGKRYSSNING PÅ KINDA KANAL

Avresa: Cityterminalen kl 07.00 alternativt Hud-
dinge Bussterminal kl 07.20-07.30, längs tegel-
väggen vid minst 10 deltagare från Huddinge

Kostnad: 1.395 kr

Anmälan: Senast 29 maj till Eva Andersson
evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35 Obs ! Anmäl ev. allergier

Betalning: Senast 21 juni till SPF Huddinge PG 28 93 57- 6. Ange "Kinda" samt namn på
samtliga betalande.

I priset ingår bussresa, båttur på Kinda Kanal från Brokind till Linköping. Lunch ombord –
varmrätt, smör, bröd, måltidsdryck, kaffe,kaka.

Avresa ca 10.40 från Brokind med båt på en heldagstur mot Linköping. Lunch ombord.
Kinda kanal – livgivande pulsåder - ursprungligen en snabb transportväg för virke och
jordbruksprodukter. Renoverad – slussarna drivs för hand – slussportarna helt i trä. Vi får
uppleva ett kuperat landskap i Kinda bygden, slättland, passerar flertalet sjöar, ett dussintal
slussar, ett antal kyrkor, fornborgar och ett slott innan vi når Tullbron i Linköping ca kl. 16.

Åter i Huddinge ca 18.20

Samarbete Björcks Resor, Södertälje, PRO och SPF Huddinge.



Lördag 1 aug

ÅNGTÅG, VINERI OCH LINNÉ

Avresa: 8.45 OBS! Om minst 10 anmälda från Huddinge ev. ca 8.20. Meddelas senare. An-
nars Cityterminalen

Kostnad: 1.595 kr

Anmälan: Senast 20 juni till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35
Anmäl ev. allergier SAMT PRO eller SPF.

Betalning: Senast 11 juli till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Ångtåg" samt namn på
samtliga betalande.

I priset ingår: Bussresa,tågresa på musei järnvägen "Lennakatten" från Uppsala – Länna
Bruk. Lunch inkl. dryck och kaffe på Länna Bruks Restaurang. Visning av Länna Bruk.
Dryckeshandel. Eftermiddagskaffe och besök i trädgården vid Linnés Trädgårdar i Ham-
marby.

Start Östra Station Uppsala för färd mor Faringe – 33 km – med ångloket "Lennakatten".
Efter ca 1 timmes färd väntar lunch. Sen besök i Länna Bruk Dryckeshandel. Vidare mot Lin-
nés Hammarby med eftermiddagskaffe i trädgården.

Åter Huddinge ca 17.20.

SAMARBETE BJÖRCKS RESOR , SÖDERTÄLJE, PRO OCH SPF HUDDINGE

Måndag 17 augusti

KRYSSNING MED LUNCH SAMT ENKÖPINGS PARKER

Avresa:

9.05 avresa Skogås C (Skg), 9.30 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen (Hu), 9.45 Stuvsta C, Segersminnevägen 1 C (Stu), 10.00 Segeltorp, P-platsen efter S – skolan / Häradsvägen (Seg)

Kostnad:

1.295 kr minst 30 pers, 1.495 kr vid 25 pers, 1.695 kr vid 20 pers.

Anmälan:

Senast 11 juni till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35

Anmäl ev. allergier, påstigningsplats samt PRO eller SPF

Betalning:

Senast 2 aug. till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Kryssning" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår:

Bussresa, båtresa med lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe ombord, 1 timmes guidning i Enköpings Parker med Parktåget, samt entré, visningar Westerlundskas Gården.

Avresa från Enköping ca 17.30. Åter Huddinge ca 19 – 20.00

SAMARBETE RESEKOMPANIET, ESKILSTUNA, PRO OCH SPF HUDDINGE

Onsdag 23 september

INDUSTRI MÖTER IDEOLOGI – NY PULS I BRUKET OCH ARV FRÅN FOGELSTAD

Avresa:

7.50 avresa Skogås (Skg), 8.15 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen (Hu), 8.30 Stuvsta C, Segersminnevägen 1 C (Stu), 8.45 " Segeltorp, P – platsen efter S-skolan/ Häradsvägen (Seg)

Kostnad:

995 kr minst 30 pers. 1.095 kr minst 25 pers, 1.245 kr minst 20 pers

Anmälan:

Senast 23 aug. till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35

Anmäl ev. allergier, påstigningsplats (Skg) (Hu) (Stu) Seg) samt PRO eller SPF.

Betalning:

Senast 9 sept. till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Fogelstad" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår:

Bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch/ varmrätt/kaffe, entréer och guidningar enl. programmet.

Hemresa ca 16.30 från Hälleforsnäs. Åter Huddinge ca 18.00 – 19.00

SAMARBETE RESEKOMPANIET, ESKILSTUNA, PRO OCH SPF HUDDINGE

Fredag den 2 oktober

RÄTTVIKS MARKNAD

Tid: Meddelas senare (troligen ca 6.50)

Avresa: I dagsläget endast Huddinge Busstation ... (meddelas senare...bör vara minst 10 pers. för påstigning Huddinge) annars Cityterminalen.

Kostnad: 595 kr

Anmälan: Senast 22 aug. till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35

Betalning: Senast 11 april resp. 13 sept. till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Rättvik" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår Bussresa och besök på marknaden. OBS! Lunch och kaffe på egen bekostnad. Stannar för bensträckare och möjlighet till kaffe på egen bekostnad.

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....!!

Kl. 16.00 hemresa Åter i Huddinge ca 20.30

Samarbete Björcks Resor/ Södertälje, PRO och SPF Huddinge.



Tisdag 6 oktober

SKOTTVÅNGS GRUVA – ÅKERS BERGSLAG

Avresa: 9.00 avresa Skogås C (Skg), 9.25 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen (Hu), 9.40 Stuvsta C, Segersminnevägen 1 C (Stu), 9.55 Segeltorp, P – platsen efter S – skolan/ Häradsvägen (Seg)

Kostnad:

695 kr minst 30 pers, 775 kr minst 25 pers, 895 kr minst 20 pers.

Anmälan:

Senast 7 sept. till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com 070 658 51 35

Anmäl ev. allergier, påstigningsplats (Skg) (Hu) (Stu) Seg) samt PRO eller SPF.

Betalning:

Senast 20 sept.. till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange "Åker" samt namn på samtliga betalande.

I priset ingår:

Bussresa, lunch (kl 12.30) inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, guidning i Skottvång samt entré till Gruvmusèet

Hemresa 13.30 – 14 efter lunch på Skottvångs Vårdshus. Åter Huddinge ca 15 – 16

SAMARBETE RESEKOMPANIET I ESKILSTUNA, PRO OCH SPF HUDDINGE

Vaccination nära dig

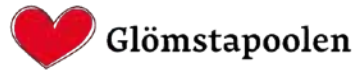
Vi på **Glömstapoolen** eftersträvar att rädda så många liv som möjligt genom förebyggande hälsovård. Som kund kan du vara trygg i att vi har utbildad och kompetent personal som alltid håller sig uppdaterade med det senaste inom vaccin och medicin. Vår mottagning ligger i **Huddinge centrum** på gatuplan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



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!](#)

