



Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i månaden (februari tredje) träffas vi på Klockargården i Huddinge kl 13.00

Månadsträffar

Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i varje månad (fjärde måndagen i februari) 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



*Vi fyller år!
Utan medlemmar
ingen förening*

Inbjudan till 50-årsjubileum

Sidan 7

Kallelse till årsmöte

Sidan 9

Inbjudan jubileumsmånadsträff

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 5

E-post: spf.huddinge@outlook.com

Plusgiro för resor: 28 93 57-6

Bankgiro: 501-1911

Medlemsavgift 2026 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 telefonnummer 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!

Kära vänner i SPF Seniorerna Huddinge!

Hösten är här även om det bara är september ännu.

Jag hittade en barnvisa om hösten och tycker att det är så vi ska uppfatta regnet och rusket – se det positiva och ta tillvara dagarna:

***Nu är det höst och regnet öser ner
vi ska ut och leka, hoppas det kommer mer
I våra stövlar ska vi plaska och stänka
i varje vattenpöl, kan du tänka***



Välkomna till en ny termin med allt vad det innebär för oss. Sommaren är alltid efterlängtat men inte särskilt pålitlig vare sig det gäller väder eller upplevelser, men jag hoppas att ni alla ser fram mot att få träffas igen. Vi gör i alla fall allt vi kan för att erbjuda trevliga aktiviteter, roliga resor och nya kunskaper i våra cirklar och kurser.

Under hösten har vi några nyheter att berätta om, även om de nog redan är kända. Föreningen SPF Seniorerna Huddinge firar 50-års jubileum i höst och det ska vi fira. Vi bjuder in till middag på Folkes den 3 oktober med underhållning och god mat. Dessutom ordnar vi ett annorlunda månadsmöte i oktober. Det blir uppträdanden, förtäring och nostalgi för hela slanten. Mer information finns i häftet.

Den andra satsningen gäller valet 2026 – det gäller att vara långsiktig! Vi ska bjuda in politiker från Huddinges olika partier till våra kommande månadsmöten för att låta dem svara på frågor och berätta om sin politik inför nästa mandatperiod.

Dessutom ska vi förstås ha kvar våra populära träffar och möten av olika slag. Kanske utöka med extra tillfällen där intresset är stort. Detta häfte innehåller allt vi känner till när det trycks men mycket kan hända under en termin.

Håll utkik på Hemsidan och kolla den information som vi skickar ut på mail till alla medlemmar.

Välkommen till SPF Seniorerna i Huddinge i höst!

Knut-Olov Axelsson/ordförande

Kalender

September

Fre 19	13.00 Bingo	28
Lör 20	10.00 V75	29
Tor 25	11.00 Vandring.....	26
Fre 26	13.00 Fredagsträff Naturfotografen	18
Lör 27	14.00 Gofika	31

Oktober

Fre 3	18.00 Jubileum på Folkes.....	7
Lör 4	06.30 Rättviks marknad.....	föregående häfte
Mån 6	12.00 Årtsoppa Skogås/Trångsund	33
Tis 7	09.00 Det nya Stockholm - Södra delen	40
Ons 8	08.00 Bror Hjorts Hus och Atelje	föregående häfte
Tor 9	11.00 Seniorshopen.....	31
Lör 11	10.00 V 75	29
Mån 13	13.00 Jubileumsmånadsmöte med Södra Bergens Balalaikor.....	14
Tor 16	10.50 Utflykt till Vikingamuseet	36
Tor 16	14.00 Stickcafé	30
Fre 17	15.00 Afternoon tea	33
Mån 20	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Tor 23	18.00 Pub Huddinge.....	32
Fre 24	13.00 Bingo	28
Lör 25	14.00 Go-fika	31
Tor 30	11.00 Vandring.....	26
Fre 31	13.00 Fredagsträff med Eliz Lindström.....	18

November

Tis 4	09.15 Lasse Åberg Museum.....	40
Lör 8	10.00 V 75	29
Mån 10	13.00 Månadsmöte Mikael Edfelt om Lasse Berghagen	14
Fre 14	09.15 Banne mej – Mattias Enn hyllar Brita Borg.....	41
Sön 16	11.45 Länge Leve Radion.....	41
Mån 17	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Ons 19	18.00 Biokväll, Benny Andersson & Orsa Spelmän 30 år tillsammans	36
Tor 20	14.00 Stickcafé	30
Tor 20	18.00 Gubbröra	30
Fre 21	13.00 Bingo	28
Tor 27	11.00 Vandring.....	26
Fre 28	13.00 Fredagsträff med Ingrid Törnkvist om Svingel.....	19
Lör 29	15.00 Adventskaffe	33

December

Ons 3-4	17.30 Julbordskryssning Birka Gotland	42
Lör 6	10.00 V 75	29
Mån 8	13.00 Månadsmöte med En Glad Ton	14
Ons 10	18.00 Nobelmiddag	31
Vecka 50	11.45 Julbord, restaurang 3 fem 2, Sågbäcksgymnasiet	34
Mån 15	13.00 Månadsträff Skg/Trå Julkul med Sörenz.....	15
Tor 18	14.00 Stickcafé	30
Fre 19	13.00 Bingo	28
Lör 20	13.00 Jultallrik.....	34
31-1	09.07 Nyårsresa till Göteborg med operan Trollflöjten	43

Januari 2026

Lör 10	10.00 V 75	29
Mån 12	13.00 Månadsmöte Operadonnorna underhåller	15
Tor 15	14.00 Stickcafé	30
Fre 16	15.00 Afternoon tea	33
Mån 19	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Fre 23	13.00 Bingo	28
Fre 30	13.00 Fredagsträff om Hälsan	19
Lör 31	14.00 Go-fika	31

Februari

Lör 7	10.00 V 75	29
Lör 14	18.00 Alla Hjärtans Fest	35
Mån 16	13.00 Årsmöte/månadsmöte Stefan Lindeborg.....	15
Tor 19	14.00 Stickcafé	30
Fre 20	13.00 Bingo	28
Fre 20	18.00 Surströmming	35
Mån 23	13.00 Månadsträff Skg/Trå	15
Fre 27	13.00 Fredagsträff om benskörhet	19
Lör 28	14.00 Go-fika	31

Mars15

Mån 9	13.00 Månadsmöte med Allan&Mange.....	15
Lör 14	10.00 V 75	29
Ons 18	07.10 Flygmuseét Linköping/Nyköping.....	43
Tor 19	18.00 Pub Huddinge.....	32
Fre 20	13.00 Bingo	28

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	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	Olle Olofsson	070-636 99 15

Valberedning

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



SPF Seniorerna Huddinge firar
50-årsjubileum!

Vi inbjuder våra medlemmar till en

Festkväll

Fredagen den 3 oktober kl. 18



Middag med underhållning på Folkes i Huddinge C

Meny:

Förrätt

Rökt renstekstoast med pepparrot, crème fraiche och friterad kapris

Varmrätt

**Majskyclingsbröst med konfiterade körsbärstomater, tryffelsås och
parmesanrostad potatis**

Dessert

Vaniljpannakotta med blåbär och rostad vit choklad

Välkomstdrink, bordsvatten/lättöl och ett glas vin

**New Generation med Rosa Körberg står för
underhållning**

Alla är välkomna att berätta minnen från tiden i SPF Seniorerna!

Pris 550 kr per person

Då platserna tyvärr är begränsade gäller ”först till kvarn”

Prel. Anmälan till Eva Andersson

evaandersson08@yahoo.com eller 070-658 51 35

Ange namn och telefonnummer

Betalning efter bekräftelse senast den 17 september till Plusgiro 28 93 57-6

Ange kod: fest och namn

Varmt Välkomna önskar Styrelsen



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 Fredagsvärd	Agneta Rockhammar Vakant	070-713 86 86
Hörselombud	Gunnar Rosengren	076-275 57 17
Läsecirkel	Vakant	
Mattcurling	Annika Hellberg Sune Jacobsson	070-717 43 01 073-768 01 07
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 Ingrid Rosenqvist Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg Yvonne Gullberg	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 23 070-274 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
Studiebesök	Marianne Nordqvist	073-063 97 40
Squaredans	Rolf Holger	070-897 25 36
Synombud	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 Seniorerna Huddinge kallar medlemmar till

Årsmöte

**måndagen den 16 februari 2026 klockan 13.00
i Klockargården, Huddinge**

***Motioner till årsmötet ska ha kommit styrelsen tillhanda
senast 4 veckor före mötet***

***Föredragningslista, ekonomihandlingar, årsberättelse samt
valberedningens förslag är tillgängliga på föreningens
expedition för medlemmar från och med den 2 februari 2026***

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	
Syn- och hörselinstruktör		Trångsunds Vårdcentral	08 123 454 00
Finns ej. Sök på		Äldremottagning	08 123 454 50
Hörselskadades kansli	08 702 30 50	Telefontid tisd + torsd 13-14	
Huddinge bibliotek	08 535 305 00	Flemingsbergs Vårdcentral	08 123 425 00
Skogås bibliotek	08 535 348 80	Äldremottagning	08 123 425 30
Flemingsbergs bibliotek	08 535 337 80	Vårby Vårdcentral	08-123 38 800
Vårby bibliotek	08 535 357 76	Äldremottagning	08-123 38 890
Segeltorps bibliotek	08 535 330 60	Telefontid vardagar 13.30-14.30	
Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge	08 123 800 00	Segeltorps Vårdcentral	08 578 385 54
Folk tandvården	08 123 155 00	Äldremottagning	072 247 16 37
centrala Huddinge		Telefontid vardagar 10-11	
Folk tandvården Skogås	08 123 168 60	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.	
SL kundtjänst	08 600 10 00	Apoteket Hjärtat	
Nix privata ärenden	010 181 03 06	Huddinge	077 140 54 05
Huge – felanmälan	08 502 360 10	Flemingsberg	077 140 54 05
alla ärenden		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	sid 6
Inbjudan jubileum OBS! Anmälan!	sid 7
Funktionärer	sid 8
Kallelse till årsmöte.....	sid 9
Viktiga telefonnummer	sid 10
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 12
Väntjänst.....	sid 12
Trygghetsringningen, Digital fixare, Händige fixaren	sid 13
Månadsmöten.....	sid 14
Månadsträffar Skogås/Trångsund	sid 15
Teater	sid 17
Fredagsträffar	sid 18
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 24
Promenader.....	sid 26
Samarbete med Pinglorna, cykelförening för pensionärer	sid 26
Körsång.....	sid 27
MåBra	sid 27
Spel och dobbel.....	sid 28
Umgås - träffa nya och gamla vänner	sid 30
Inbjudan till jubileumsmånadsträff OBS! Anmälan!	sid 32
Utflykt Vikingamuseét.....	sid 36
Biokväll	sid 36
Föreningen SPF Huddinge 50 år - historik	sid 37
Bioträffen	sid 38
SeniorNet	sid 39
Resor.....	sid 40

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 Civilförsvarensföreningen.

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 sökte 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



Digitala fixaren

Vad är den Digitala 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 tavlor, halksäkra 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 (februari tredje) träffas vi kl 13.00 i Klockargården.

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

Jubileumsmånadsmöte

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!



Lasse Berghagen – Människan, livet och musiken

Lasse Berghagens livsresa och hans bästa låtar framförda av artisten Mikael Edfelt på månadsmötet den **10 november**. Mikael bjuder på spelglädje och underhållning på högsta nivå.

Vi ser fram emot en stund med härlig musik tillsammans.



Jul, jul strålande jul

Vi hälsar kören En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts välkommen till månadsmötet den **8 december**.

Så här i luciatider önskar vi träffa lucia med uppvaktning. Kommer det någon eller några? Det är frågan!



Glam, sång och starka känslor

OPERADONNORNA, åtta pigga pensionerade sångerskor från Operans värld delar med sig av sitt operativ i en föreställning full av upptåg och personlig charm.

Vi bjuds på musikaliska godbitar från operascenen med inslag av musikal, kabaré och visa på månadmötet den **12 januari**.

Missa inte detta musikaliska äventyr.



Årsmöte

Vårt årliga årsmöte äger rum den **16 februari**, den tredje måndagen i månaden. Se kallelse till årsmötet på sidan 9.

Efter årsmötet träffar vi trubaduren Stefan Lindeborg. Stefan underhåller med sång, gitarr och lite snack...



Allan Allsång & Mange Mingel

Redan efter entrén skapar dessa herrar en feststämning och med sin breda repertoar höjer de stämningen i lokalen på månadmötet den **9 mars**.

De underhåller med svensktopp, jazz, pop, rock'n roll och smäktande ballader.

Och vi, publiken, får vara med hela tiden.



Månadsträffar Skogås/Trångsund

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

Kaffe med smörgås kostar 40:-.

- 15 september
- 20 oktober
- 17 november
- 15 december med Sörenz julkul
- 19 januari
- 23 februari (fjärde måndagen)






STURES TRÄDGÅRD AB


Hos oss hittar du allt för en blomstrande vardag – vackra blommor, gröna växter, jord, redskap och inspiration till din trädgård.


Som medlem i SPF Huddinge får du:


- **10 % rabatt på hela köpet, när du handlar för minst 400 kr vid uppvisande av giltigt medlemskap.**
Gäller ej presentkort, blomsterförmedling, sorgbinderi, redan nedsatta varor eller flerköpspris (ex jord).

Välkommen in och upplev personlig service och ett brett utbud som gör det enkelt att odla glädje – året runt!

 Djupåsvägen 2, Huddinge

 **08 – 711 03 13**

 www.sturestradgard.se

 **Stures Trädgård AB – Din lokala trädgårdshandlare med hjärtat i grönskan.**

Öppettider

Vardagar 09.00 - 18.00

Helger 10.00 – 16.00

Avvikande öppettider kan förekomma

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.

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!



Två kvinnoöden från Huddinge

På fredagen den **31 oktober** berättar Eliz Lindström om Carolina Forsmark, mästertjuven och arsenikmörderskan torparhus-trun Anna-Greta Kjellström. Två Huddingekvinnor som dömdes till döden resp långt fängelsestraff.

Ofta är de öden som drabbar fattiga inte kvar i historieböckerna. Men vi får ta del av deras öden denna fredag.



Kvinnan på bilden är mästertjuven Carolina Forsmark

Om en okänd svensk hjälte i det kalla krigets Berlin

TV-journalisten Ingrid Thörnqvist berättar på fredagsmötet den **28 november** om Carl-Gustaf Svingel, en okänd svensk, som hjälpte människor att på hemliga vägar ta sig ut genom muren i det delade Berlin. Ingrid tar med oss i jakt på svaren om denna "röda nejlika" som återförenade splittrade familjer och frigav politiska fångar. Carl-Gustafs resa började i barnhemmet i Hjärtum och slutade i storpolitikens Berlin.



Boken om Carl-Gustaf Svingel med dedikation finns till försäljning i anslutning till föredraget för 200 kr.

Hur står det till med dej då?

- Jo, det är bra men jag hör lite dåligt. Du då. Hur mår Du?
- Det är bra fast jag börjar bli så himla glömsk. Å så har jag hemskt ont i ett knä.
- Du vinner!

Fredagen den 30 januari har vi bjudit in ett antal föredragshållare som informerar och svarar på frågor om aktuella företeelser som hör ihop med åldrandet.

Älskade skelett

Katarina Burton besöker oss fredagen den **27 februari** och informerar om Osteoporos (benskörhet) och hur hon lever med sin diagnos.

Katarina går igenom på ett personligt och övergripande sätt:

- Sin historia
- Hur skelettet fungerar
- Vad Osteoporos är
- Fakta och vårdens hantering
- Riskfaktorer
- Hur man kan ta reda på
- Vad man kan göra själv och vad Katarina gör.

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

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

Stures Trädgård AB

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 spelar **måndagar och onsdagar utomhus, kl. 10-12**, i Segel-
torp hela sommaren och så länge vädret tillåter.

Därefter spelar vi i Björnkullahallen **onsdagar mellan kl. 12 och
14.30 med start den 1 oktober**.

Vårterminen startar den 7 januari 2026.

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



Mattcurling

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

Annika Hellberg

Bowling

Bowlingen fortsätter tillsammans med PRO centrala Hud-
dinge. 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: 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



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

I höst startar vi tisdagen den **2 september kl 14.00** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och fortsätter att träffas **varannan tisdag (i veckor med jämnt veckonummer)**.

Vårterminen startar tisdagen den 20 januari 2026. Samma plats och tid som under hösten. Sittgympan leds 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 hösten kommer vi fortsätta med promenader längs vägar runt i Huddinge. De kommer att genomföras **torsdag 25/9, torsdag 30/10 och torsdag 27/11. 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 i Stuvstakyrkan

Terminsstart är tisdagen den 2:e september, därefter varje tisdag. Julavslutning har vi den 9:e december. MåBra-verksamheten finns till för alla oavsett fysisk status och föreningstillhörighet.

Tisdag 9 september — Praktikertjänst beskriver sina senaste tjänster. Ansvarig på Stuvsta Vårdcentral informerar

Tisdag 23 september — "Glömsta skyddshem för flickor". Eliz Lindström från Huddinge kommun berättar

Tisdag 7 oktober — Musikunderhållning och allsång. Gruppen Sirius besöker oss igen och spelar och sjunger

Tisdag 21 oktober — Information om framtidsfullmakt och testamente. Familjens Jurist kommer på besök

Tisdag 4 november — Den nye Digitala fixaren kommer på besök. Per Tärnström presenterar sig och beskriver sin roll. OBS! Ta med dig mobil, padda eller dator. Ställ frågor.

Tisdag 18 november — Ekonomi - skall jag spara på ålders höst? Göran Larsson ger oss tips!

Tisdag 2 december — Släktforskning - hur funkade det? Per-Owe Areskär ger oss en inblick i mysteriet.

Tisdag 9 december — Julfest. Sång och musik

Hela programmet finns på vår hemsida under aktiviteter

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: 19 september, 24 oktober, 21 november och 19 december.
I vår 23 januari, 20 februari och 20 mars

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

På måndagar spelar vi tävlingsbridge mellan 12.30-16.00 i SPF:s lokal på Patron pehrs väg 8-10. Höstterminen startar den 1 september 2025 och vårterminen börjar den 12 januari 2026

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



Vi spelar trivsam bridge för den som kanske har lite erfarenhet **tisdagar 10.00-13.00**

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** och håller på till den **16 december**. Start efter jul **13 januari 2026**.

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

Välkommen att titta in och börja spela!

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 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 stalltips och tittar på tidigare resultat. Kaffe till en kostnad av 30:-.

Datum 20 september, 11 oktober, 8 november, 6 december. Under 2026 har vi den 10 januari, 7 februari och 14 mars.

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



Umgås — träffa nya eller gamla vänner!

Släktforskning

Våra släktforskningsträffar är på **onsdagar mellan 14-16** i vår föreningslokal under ledning av Birgitta Winblad. Höstens träffar startar den 3 september. Nya och gamla forskare välkomnas.

Kaffe och kaka 30:-/gång. Abonnemang hos Arkiv Digital betalas vid start. Har kostat 395:- hittills.

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

Vi startar i vår den 28 januari 2026.

Kontakta Ewa Hjelm för info och 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 höst 17 september och i vår 14 januari 2026.

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



Gubbröretträff

"Gubbröretträff" blir det den **20 november 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 räkfrossa 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 13 november till mig på mail soren.ekelund@gmail.com eller mobil 0705 94 40 43.



Sticka, virka eller fika?

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas den tredje torsdagen varje månad.

Vi ses **18 september, 16 oktober, 20 november, 18 december, 15 januari och 19 februari**. Vi ses 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.



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...!!!

Vi träffas **lördag eftermiddag kl. 14.00 den 27 september samt 25 oktober. Därefter 31 jan, 28 febr, 28 mars, 25 april och 30 maj.**

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

Kostnad : 50 kr



Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob under gemytliga former hos **Seniorshopen torsdag den 9 oktober 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 proffsmannekånger.....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.

Vi bjuder in till vår Nobelmiddag

- Festernas fest -

Den **10 december kl 19** träffas vi i vår blå sal på Patron Pehrs väg 8-10 för att umgås med vänner och njuta av god mat.

En kunglig skål utlovas!

Klädsel: mörk kostym

Pris: 350:-, betalas på plats kontant/kort

Ingår: 3-rätters middag, välkomstdrink och kaffe

Dryck: medtag egen dryck

Anmälan:

Senast 23 november, anmäl också ev.matallergier, till Greta Tellström 070-594 40 43 eller greta.tellstrom@taggsvampen.se

Antal: max 30 gäster mottages

Meny: skickas ut vecka 49 till de som är gäster på Nobelmiddagen



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 23 oktober 2025** samt den **19 mars 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.

Inbjudan till Jubileumsmånadsträff

Tänk vad tiden går, vi fyller femti år – i år

Vi ska ordna en fest, visst vill Du bli vår gäst

Månadsträffen i oktober, ska bli dån vi inte glömmer

Sång och spel och mycket mera, tårta kommer vi servera

Ingen avgift denna gång, kom och hjälp oss i vår sång

Hundrafemti kan vi vara, vill Du komma ska Du svara

Senast 6/10 vill vi veta, att Du kommer, vad Du heter

Eva tar emot ditt svar, mail är bäst om Du det har

Var välkommen kära Du, till vårt jubileum nu!

Eller med andra ord: **Välkommen på vårt jubileumsmöte i Klockargården den 13 oktober kl 13.00. Denna gång gratis inträde men anmälan krävs.**

Av säkerhetsskäl kan vi vara max 150 deltagare, därför anmälan denna gång till [Eva Andersson 070-658 51 35](mailto:Eva.Andersson@yaho.com) eller evaandersson08@yahoo.com

Afternoon tea – en stund av njutning

Afternoon tea föddes på 1800-talet, när en hertiginna blev hungrig mellan lunch och middag. Det lilla mellanmålet med te, scones och godsaker blev snabbt en älskad vana.

Vi träffas både i oktober och januari.

En mysig eftermiddag med gott te, hembakta scones, sandwiches och givetvis, lite sötsaker att avsluta med.

Vi träffas **fredagen den 17 oktober** och **fredagen den 16 januari 2026 kl. 15**. Båda gångerna träffas vi i SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Tag med egen kopp!

Pris 100:-/per gång. Betalas på plats, kort/kontant.

Anmälan senast 8 oktober för oktober och fredagen den 10 januari för januari till Agneta Rockhammar, 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.

Max 40 gäster.



Adventskaffe

Lördagen den 29 november kl. 14 serveras det adventskaffe med lussekatt, pepparkaka och så klart en mugg med glögg, med eller utan.

Priset för detta är 70:-. Betalas på plats, kort /kontant.

Max 40 gäster.

Anmäl dig senast 20 november till Agneta Rockhammar, 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.



Ärtsoppa – Skogås/Trångsund

Ärtsoppa med varm punsch **måndagen den 6 oktober kl. 12** i Skogås-lokalen.

Pris 60:-.

Tag med egen dryck till soppan om du vill ha något annat än punsch.

Anmälan senast 1 oktober till Lillemor Söderholm på tel 076-811 36 73 eller lillemorsoderholm@yahoo.se.



Dataträffar i höst

Under hösten planerar vi att ordna träffar för att diskutera IT-frågor ur olika aspekter. Planeringen är inte klar ännu men mer information kommer senare på mail och på hemsidan. **Vi startar den 23 september kl 14:00** och träffas sedan tisdagar varannan vecka till den 18 november. Kostnaden är inte fastställd ännu. Anmäl till Knut-Olov Axelsson, knut-olov.axelsson@telia.com senast 19 september. Antalet deltagare är begränsat.

Julmat, serverat på ett fat

En jultallrik som ett litet julbord – upplagt och klart.

På jultallriken hos oss hittar du smör, ost och sill och mer därtill.

Lördagen den 20 december kl. 13 öppnar vi dörren till vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 och välkomnar dig in till ett julbord i den mindre tappningen.

Kostnad: 100:-, betalas på plats kort/kontant

Dryck: får Du ta med själv

Anmälan: senast 13 december till Inga Tellström
070-611 67 13 eller inga.tellstrom@telia.com.

Max 40 gäster.



Julbord på Sågbäcksgymnasiet – Restaurang 3 fem 2

Datum: Någon dag under v 50.....

Tid: På plats 11.45. Kl. 12 startar julbordet.

Kostnad : ?

Anmälan: Senast.....? Till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35.
Ange ev. allergier. Först till Kvarn.....

Betalning: Görs troligen på plats..... I priset ingår: Julbord, vatten ,lättöl

Samarbete: Restaurangskolan och SPF

Nästa höst är det val - vad kan vi göra åt det?

Jo, vi kan försöka få veta så mycket som möjligt om vad våra partier i Huddinge vill göra för oss seniorer.

Även om det är över ett år kvar tänker vi redan i höst börja inbjuda representanter för partierna till våra månadsmöten. Två partier vid varje tillfälle får möjligheten att under 15 minuter presentera vad man gjort och vad man vill göra för Huddinge. Styrelsen kommer att be om svar på frågor och krav som partierna får i förväg men det ska även finnas möjlighet för medlemmarna i publiken att ställa frågor.

Har Du någon fråga som Du vill att vi ställer till politikerna? I så fall kanske vi kan ta med den bland de frågor vi skickar ut i förväg. Kontakta i så fall Knut-Olov Axelsson 070-397 73 83, Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller Sören Ekelund 070- 594 40 43.

Alla hjärtans fest

kallas Valentins dag här hos oss, en dag som vi laddar för fest!

Lördagen den 14 februari kl. 18 träffas vi på den hjärtliga platsen Patron Pehrs väg 8-10.

Anmälan senast 7 februari till Ewa Hjelm 070-309 57 98 eller ewahjelm@gmail.com

Pris: 180:-. Betalas på plats kort/kontant

Välkomstdrink – Landgång – Bus.

Tveka inte – boka nu och säkra en plats till februaris roligaste och hjärtligaste evenemang!

Max 40 gäster.



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 20 februari 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!!!!!!

Välkommen till Vikingamuseét

Dagsutflykt till museet "Vikingaliv" på Djurgården, torsdagen den 16 oktober. Ett museum som tar dig med på en resa tillbaka till vikingatiden! Här möter du både historia och myt.

Pris 325:-/person (ord. 410kr) I priset ingår entré, visning och lunch. Efter guidningen och besöket äter vi lunch i restaurang Eld.

Du anmäler dig genom att maila eller ringa Nisse Carlén – halleberget@telia.com ; 0730-412433 - senast den 2:a oktober. Ange då också eventuella matallergier. Därefter betalar du in de 325 kronorna på PRO-Fullerstas bankgiro nr 5595-6429. Ange namn när du betalar!

Det praktiska: Vi samlas kl. 10.50 utanför museet, som ligger på Djurgården, vid vattnet mitt emellan mellan Vasamuseet/Nordiska museet och Liljevalls.

Visningen börjar 11.00 och tar c:a 20 minuter, sen har vi 40 minuter att se museet på egen hand. Då kan du också vara med om "Ragnfrids saga", som berättar om en vikingafamilj och dess liv och äventyr. Kl 12.00 äter vi sen den gemensamma lunchen.

Du tar dig dit och hem på egen hand, men några av oss samlas på Huddinge station kl 09.40 för att ta oss kollektivt in, med pendeltåg till City och spårvagn därifrån till hållplats Liljevalls/Gröna Lund.

Minst 10 deltagare, och det finns ett maxtak också, så dröj inte med anmälan!

Reseledare är Nisse Carlén Tel.: 0730-412433

Samarbete PRO/SPF Huddinge



Biokväll

Fredagen den **19 november kl 18** bjuder vi in er till en biokväll med Anders Hanser i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Biobiljetten kostar 175:-/person, betalas kort/kontant. Vår biobar håller öppet under kvällen. 20:-/glas+lite chips.

Filmen som visas:

**Benny Andersson&Orsa Spelmän
30 år tillsammans
(cirka 1 timma lång)**



Anders Hanser presenterar sin unika och mycket underhållande film. Anders har följt gruppen alltifrån de första repetitionerna i Hansers stuga i Orsa 1987 till medverkan i tv-inspelningen av Moraeus med mera 2017. Det är också Kalle Moraeus historia från det han är elva år och träffade Anders. Som förspel filmen Ossmol, om orsamålet, det försvinnande lokala språket.

Lokalavdelning 221, 50 års jubileum 2025

Historik

Svenska Folkpensionärernas Riksförbund SPRF bildades 1939 men döptes den 1 juli 1986 om till Sveriges Pensionärs Förbund SPF.

Svenska Folkpensionärernas Riksförbund lokalavdelning i Huddinge bildades den 27 oktober 1975. Britt Hansson pensionärskonsult i Stockholmsdistriktet av SPRF, inbjöd då till ett första möte för intresserade Huddingepensionärer. Den nystartade Huddingeföreningen fick nummer 221 i SPRF:s medlemsmatrikel. En interimsstyrelse valdes vid starten och på årsmötet den 26 januari 1977 valdes föreningens första ordinarie styrelse. Huddinge SPRF-förening antog namnet Orlången. Namnet SPF Orlången kom 2009 att ersättas med SPF Huddinge. Ny logga och stadgar infördes 2015 och betonar uttrycket "Seniorer" istället för pensionär.

Medlemsutvecklingen

Vid starten hade föreningen 42 medlemmar. 2025 cirka 1150 medlemmar.

SPF Seniorerna i korthet

SPF Seniorerna är Sveriges äldsta riksorganisation för pensionärer. SPF Seniorerna företräder de äldre i pensionärsråd inom landsting och kommuner är remissorgan och deltar regelbundet i överläggningar med regeringen och andra centrala myndigheter.

SPF Seniorerna är en partipolitisk och religiöst obunden ideell organisation som arbetar för att på bästa sätt tillvarata pensionärernas intressen, förbättra deras status i samhället och höja deras livskvalitet. SPF Seniorerna arbetar målmedvetet för att medlemmarna ska känna gemenskap, vänskap och stimuleras till aktiviteter så att den fysiska och mentala hälsan kan vidmakthållas så länge som möjligt.

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 19 september 2025 kl 14.00.

Margrete den första

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

Fredag den 26 september 2025 kl. 14.00

Möte i Rom

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

Fredag den 24 oktober 2025 kl 14.00

Konklaven

En av världens mest hemliga och historiska händelser är att välja ny påve.

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

Fredag den 28 november 2025 kl 14.00

Tea with Mussolini

År 1935 har en grupp äldre brittiska kvinnor, som italienarna kallar Scorpioni, valt att bosätta sig i Italien, närmare bestämt Florens, för att förena sina bittiska värderingar med sin kärlek till italiensk konst och kultur. Livet för Scorpioni förändras dock markant när andra världskriget bryter ut, närmare bestämt när Italien förklarar krig med Storbritannien och Frankrike. Trots att alla Scorpioni tas i något slags förvar av italienarna i kvarteren hamnar de slut på ett bekvämt hotell. 1 tim 57 min.

Fredag den 30 januari 2026 kl 14.00

Gula änkan

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

SeniorNet Huddinge

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 KI: 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.

28 Augusti 13.00 Öppet hus, Café Nytorp

Digital historia lokalt och globalt Annika

11 September 13.00 Support-verkstad, Biblioteket

Vi hjälps åt att lösa problem på telefoner, plattor och datorer

25 September 13.00 Öppet hus, Biblioteket

Polisen säkerhet och brott (Huddinge aktuellt) Sonja

9 Oktober 13.00 Support-verkstad, Biblioteket

Vi hjälps åt att lösa problem på telefoner, plattor och datorer

23 Oktober 13.00 Öppet hus, Biblioteket

Al special Sven o Annika

6 November 13.00 Support-verkstad, Biblioteket

Vi hjälps åt att lösa problem på telefoner, plattor och datorer

20 November 13.00 Öppet hus, Biblioteket

Hur för man över bilder mm från en telefon till dator eller annan telefon. (vi visar på olika lagringsmöjligheter - (bringar ordning)

4 December 13.00 Support-verkstad, Biblioteket

Vi hjälps åt att lösa problem på telefoner, plattor och datorer

Sven Niklasson

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.

DET NYA STOCKHOLM – SÖDRA DELEN – TISDAG 7 OKTOBER 2025

Datum: Södra delen – tisdag 7 oktober

Tid: 9.00

Plats: Cityterminalen, Stockholm

Kostnad: 680 kr

Anmälan : Senast 16 september – Södra delen till Eva Andersson 070 658 51 35 evaandersson08@yahoo.com

Betalning: Senast 16 september – Södra delen

Ange namn på samtliga betalande

I priset ingår: Auktoriserad Stockholmsguide, bussresa, förmiddagsfika.

Välkommen att följa med på våra klassiska Stockholmsturer "Det nya Stockholm" med auktoriserad Stockholmsguide. Vi startar turen från Cityterminalen och någon gång under mitten av turen stannar vi för fika stopp på en trevlig plats där kaffe och kaka dukas upp. Rundturen tar ca 3 timmar.

Samarbete Ekman Resor, SPF/PRO



LASSE ÅBERG MUSEUM

Datum: Tisdag 4 nov. 2025

Tid: 9:15 framför spärarna

Plats: P-tåg från Huddinge via Centralen mot Bålsta – sen buss till Museet

Kostnad: 120 kr inträde samt ev. lunch 130 kr

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

Betalning: Vid resan samt på plats inträdet.

I priset ingår: Inträdesavgift.

Samarbete PRO och SPF



BANNE MEJ – MATTIAS ENN HYLLAR BRITA BORG PÅ EN LUNCHKONSERT I UPPSALA

Datum: Fredag 14 nov. 2025. Tid: 9.15

Plats: Huddinge Busstation, längs tegelväggen, hpl. 726

Kostnad: 595 kr vid minst 30 pers. 625 kr vid minst 25 pers.

Anmälan: Senast 1 okt. till Eva Andersson,evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35

Betalning: Senast 20 okt. till SPF Huddinge. PG 289357 – 6. Ange namn på samtliga du betalar för.

I priset ingår: Bussresa från hemorten t/r Uppsala, Dagens lunch inkl. sallad, smör, bröd,vatten, kaffe/kaka. Biljett till lunchkonsert.

PROGRAM: 9.15 avresa från Huddinge Busstation

10.45 – 12.00 serveras lunch i UKK:s Restaurang,entrè plan.

12.15 konsert

13.30 Avresa med buss hemåt.

Resan sker i samarbete med Högbergs Buss, Uppsala, SPF Botkyrka och PRO samt SPF Huddinge.

LÄNGE LEVE RADION – 100 ÅR AV HUMOR, MUSIK OCH SÅNG MED MIA POPPE,NICLAS STRAND OCH JOHANNA OCH THOMAS WIDÉN

Datum: söndag 16 nov. 2025

Tid/plats: 11.20 Skogås C

11.45 Huddinge Bussterminal, längs tegelväggen.

12.00 Stuvsta C, Segersminnevägen 1 C

12.15 Segeltorp, P-platsen efter skolan, Häradsvägen.

Kostnad: 1.535 kr. Anmälan: Senast 16 okt. till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35

Ange ev. allergier/kostavvikelser samt påstigningsplats – Skg, Hu, Stu eller Seg.

Betalning: Senast 27 okt. till SPF Huddinge PG 28 93 57 – 6. Ange namn på samtliga betalande. I priset ingår: Bussresa, revybiljett, 2 – rätters middag inkl. lättöl eller läsk samt kaffe och radiokaka..

KL. 15.00 Middag KL.16 Föreställning

Följ med på en spektakulär och humoristisk krogshow som hyllar radions 100 – års jubileum.

När ljudvågorna sprids över Sverige 1925, så har ljudet haft stor påverkan på vår kultur...

Du får uppleva en resa genom historien med humor ,musik och sång.....

VÄLKOMNA MED PÅ EN NOSTALGISK RESA OM RADIONS PÅVERKAN PÅ VÅRT SAMHÄLLE.

Samarbete Rese Kompaniet och SPF/PRO



JULBORDSKRYSSNING PÅ BIRKA GOTLAND. 3 – 4 DEC. 2025

Datum: ons/tors. 3 – 4 dec. 2025

Tid: 17.30 avgång – samling minst 1 tim. innan dvs. senast 16.30

Plats: Viking terminalen

Kostnad: 960 kr. Tillägg: Singelhytt Inside standard 265 kr. 2 – bäddshytt Seaside standard 90 kr/pp. Singelhytt Seaside Standard 355 kr

Anmälan: Senast 2 nov. till Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com

070 658 51 35

Ange: Enkel/dubbelhytt samt ev. allergier. VIKTIGT! Även namn, adress, e – mail, mobilnr. Födelsedatum (år, mån, dag).

Betalning: Faktureras av ReseKompaniet. Vid ev. utskick per post tillkommer fakturaavgift på 25 kr.

I priset ingår: Båtresa Stockholm – Mariehamn t/r, del i 2 bäddshytt i kat. Inside standard, julbord inkl. vin, öl, läsk och kaffe, samt frukost samt bränsle o klimatavgift.

VÄLKOMNA MED.....

SÄTT LTE GULDKANT PÅ TILLVARON UNDER EN NÖJESTUR MED GOD MAT OCH DRYCK, VACKRA SKÄRGÅRDSVYER, DANS OCH TAXFREE-FYND.

NJUT AV ETT KLASSISKT JULBORD MED ALLT FRÅN SILL OCH KÖTTBULLAR TILL VEGETARISKA HÖJDARE OCH SMARRIGA DESSERTER.

Samarbete Rese Kompaniet /Viking line PRO och SPF



NYÅRSRESA TILL GÖTEBORG. 31 DEC./25 / 1 JAN. 26.

Datum: ons 31 jan./to 1 jan. 25/26

Tid: 9.07 med tåg från Centralen ankomst 12.41

Plats: Centralen, Stockholm

Kostnad: 8.250 kr Tillägg enkelrum 700 kr

Anmälan: Senast 15 okt. till Eva andersson
evaandersson08@yahoo.com, 070 658 51 35
Ev. allergier anmäls !

Betalning: Rese Skaparna fakturerar. Har till Kammar-
kollegiet fastställt resegaranti.

I priset ingår: Musik – och teaterkunnig reseledare. Tågresor Sthlm – Gbg t/r. Del i Dubbelrum med frukost. Nyårsmiddag (buffè) på Operan med 1 glas mousserande (M). Biljett till Göteborgs Operan – mitten parkett rad 11 – 12. Väckning med 1 glas mousserande (V). Stadsrundtur med lokal guide och buss. Lunch dag 2 (L)

Återresa: Göteborg – Stockholm 15.19 – 18.43

Hotell: Prel. Hotell: Hyatt Place Gothenburg Centrale

Fyrverkeri: Kl.17.00

Samarbete Rese Skaparna, SPF och PRO



FLYGVAPENMUSEUM LINKÖPING OCH F11 MUSEUM I NYKÖPING. 18 MARS 2026.

Datum: Onsdag 18 mars 2026

Tid: 7.10 Skogås C

7.45 Huddinge Busstation, längs tegelväggen

8.00 Stuvsta, Segersminnevägen 1 C

8.15 Segeltorp P Platsen efter Segeltorpsskolan,
Häradsvägen

Kostnad: 20 pers. minst 1.475 kr, 25 pers 1.285 kr, 30 pers 1.195 kr

Anmälan: Senaste anmälan 18 februari till Eva Andersson, evaandersson08@yahoo.com
070 658 51 35

Ange var du vill stiga på bussen samt ev. allergier.

Betalning: Senaste betalning 2 mars till SPF Huddinge PG 289357-6. Ange namn på samtliga du betalar för!

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl, bordsvatten, kaffe och kaka, guidad visningar på resp. museum samt eftermiddagskaffe och bulle.

VÄLKOMNA MED ALLA FLYGINTRESSERADE OCH ÄVEN DU SOM KANSKE ÄR SÅ DÅR LAGOM INTRESSERAD – KAN BLI....!!!!!!

SAMARBETE RESEKOMPANIET OCH 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!](#)

