

SFR
SENIORERNA
Lidingöskeppet



Skeppsposten
2023:3

Innehåll:

Sid 2	Styrelsen
Sid 3	Berit Berggren, ordf.
Sid 4	Anslagstavlan
Sid 5-7	Månadsmöten
Sid 7-8	Hänt sen sist
Sid 10-12	Studiebesök
Sid 13	Natur och kultur
Sid 14	Friskvård
Sid 15	Kafé Källan
Sid 16	Senaste nytt från KPR
Sid 17	Projektet Äldrepolitik satsar på arbetsgrupper
Sid 18	Kontaktpersoner

Styrelsen

Berit Berggren, ordförande	burit.berggren@gmail.com	076 816 86 57
Helene Carlsund, vice ordf	helene.carlsund@telia.com	070 553 21 25
Ann-Mari Hevrenng, kassör	a.hevrenng@gmail.com	070 876 55 71
Solveig Andrén	solveigandren@outlook.com	070 744 54 00
Ingrid Elowsson	elowsson.spf@gmail.com	070 487 42 26
Lena Malmebrand	lena.malmebrand@hotmail.com	070 243 40 66
Björn Markstedt	bjoern.markstedt@gmail.com	072 387 48 58
Anki Sandin	styrkvinnan@gmail.com	073 757 83 83

Adjungerade

Rolf Englund webbansvarig	medborgare.englund@gmail.com	076 632 10 66
Marie Fernulv friskvård	marie.fernulv@gmail.com	070 844 44 07
Solveig Hållberg friskvård	solveig.hallb@gmail.com	073 680 10 64



Fullunch

Måndagen den 11 December kl 13.00 samlas vi inför julen i Ansgarskyrkan.

Det dukas fram glögg, en härlig jultallrik, dessert och dryck därtill.

Anmälan senast 30/11 till Anki Sandin

Mail: styrkvinnan@gmail.com Mobil: 073 757 83 83

**Pris: 280:- Betalning sker med Swish: 123 127 98 01
eller till vårt plusgiro: 915445-1**

Välkommen till ett vinter-nummer av Skeppsposten!

Liksom förra året ger vi ut en Skeppspost i november som innehåller information om aktiviteter fram till mars 2024.

Sedan vi sågs senast har vår medarbetare och ledamot i Kommunala Pensionärsrådet Ulf Ulfvarson gått bort.

Ulf valdes till styrelseledamot på årsmötet 2018 och har sedan dess varit vår klippa i äldre- och handikappfrågor och sett till att föreningens åsikter framförts i KPR. Vi kommer att sakna honom, hans lugn och hans kunskaper och hans egen ruta i Skeppsposten.

Höstens aktiviteter har varit framgångsrika. Månadsmötena med Claes Elfsberg och Gunnar Lidbergs Hotkvartett besöktes av minst 70 personer varje gång.

Torsdagspromenaderna har varit till två helt olika intressanta miljöer Bosöns Dalakoloni och stadsdelen Hjorthagen.



Ulf Ulfvarson 1931 - 2023

Studiebesöket till Slussenrummet med modell över Slussenbygget var populärt och har gått i tre repriser. Många tillfällen att se och lära nytt för den nyfikne.

Vi har haft nöjet att hälsa många nya medlemmar välkomna till föreningen även i år. Vi hade ett välkomstmöte med lunch för dem i Föreningsgården den 16 oktober.

Vi hoppas att både nya och gamla medlemmar skall besöka våra olika aktiviteter och också hitta nya vänner

Berit Berggren
Ordförande
SPF Seniorerna Lidingöskeppet

ANSLAGSTAVLAN

Kallelse till

ÅRSMÖTE 2024

SPF Seniorerna Lidingöskeppets
årsmöte 2024

hålls i Föreningsgården,
Larsbergstorget 9

Måndagen den 26 februari 2024 kl. 13.

Varmt välkommen!

Mötesplatsen i centrum Lidingö Stadshus

Här händer mycket och finns ett stort utbud av aktiviteter för seniorer.

Kaféet är öppet måndag till fredag kl 10 – 15

Några exempel:

Torsdagsdisco 23 november kl 13.30

Hörselns dag 28 november kl 13-16

Kurs ”att handla på nätet”: 28 november, 5 december,
12 december kl 10-12 anmälan till Hampus Kvist 08-731 49 89

Nyhetsbrev varje månad kan hämtas på mötesplatsen
Alternativt begäras att få på mail

Anmäl till anne.rick@lidingo.se

Lidingöskeppets Månadsmöten

Kontaktperson: Helene Carlsund

Tel: 070 553 21 25

E-post: helene.carlsund@telia.com

Vi träffas i Nya Föreningsgården,
Larsbergstorget 9. (om inget annat anges)
Ingen föransmälan behövs.

Kaffeserveringen från kl 13.00.

Programmet börjar kl 14.00.

Pris: Medlemmar 70 kr, övriga 90 kr.



Helene Carlsund

Måndagen den 15 januari 2024

Anders Wahlgren

Berättar om sin nya bok

”Sanna ögonblick”

Anders Wahlgren är filmregissör och författare. 2022 var han hos oss och höll ett föredrag om sin bok "Staden vi har till låns". Nu kommer Anders att tala om sin nya bok ”Sanna ögonblick”. Den handlar om hans filmer och varför han gjorde dem. Filmerna om Stockholm, "Staden i mitt hjärta" om den stora förändringen i city på 1960-70 talet och hans spelfilmer som "Moa" om författarinnan med Gunilla Nyroos i rollen som Moa. Där till en film om konstnärerna Sigrid Hjertén och Isaac Grünewald samt "Förbjuden Kärlek" – om Axel Munthe och drottning Victoria på Capri för att nämna några.



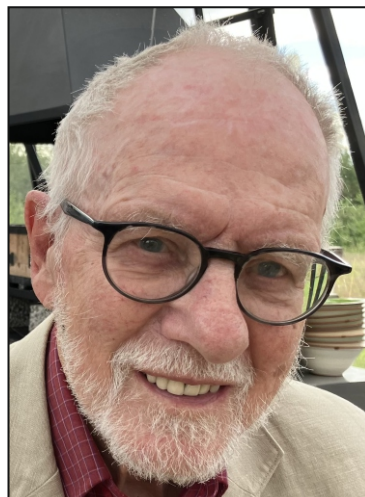
Anders Wahlgren

Måndagen den 12 februari

Rune Forsbeck

Besöker oss och berättar om Nelson Mandelas liv.

Få har levt ett så skiftande och spännande liv som Nelson Mandela (1918–2013). När han under drygt tjugosju år satt inspärrad på Robben Island och i andra sydafrikanska fängelser, sökte såväl organisationer som enskilda verka för hans frigivning. Denna kom äntligen 1990, och 1994 valdes han till president i Sydafrikas första, i sann mening, demokratiska val. I föredraget om hans liv möter vi bland andra Walter Sisulu, Oliver Tambo, Winnie Mandela, Albert Luthuli, Steve Biko, Allan Boesak, Desmond Tutu, F.W. de Klerk, Olof Palme och Ingvar Carlsson.



Rune Forsbeck

Måndagen den 11 mars

Eva-Karin Gyllenberg

Hur många gator finns det egentligen i Stockholms stad och vem är det som bestämmer vad de nya kvarteren ska heta? Kanske är du nyfiken på hur det kom sig att Pelle Svanslös, Alfons Åberg, Klas Klättermus och Pippi Långstrump fick gator i just Mariehäll och varför fick Mumintroll som Filifjonkan och Snorkfröken inte vara med?

DN-journalisten Eva-Karin Gyllenberg, ledamot i Stockholms namnberedning, ger svaren och bjuder på mängder av fakta om Stockholms kvarters- och gatunamn.



Eva-Karin Gyllenberg

Måndagen den 15 april

Staffan Klingspor

Vi får besök av Staffan som har baskern käckt på svaj. Han sjunger och spelar franska sånger

Han kommer att underhålla oss med sitt musettedragspel, romantiska och spirituella låtar såsom franska örhängen. Staffan kommer även att berätta om artisterna.



Staffan Klingspor



Vi söker Veteraner som är plus 65.

Hör av er till oss för att boka in en jobbintervju då vi pratar om vad ni vill göra och er bakgrund



Vi gör vardagen enklare!

Är du senior och boende på Lidingö finns Veterankraft till för dig

- Trädgårdsarbete
- Hantverkstjänster
- Seniorassistans
- Städning
- Veckohandla
- Eller om du behöver någon som lyssnar och är medmänniska
- ... & mycket mer

VI FIXAR RUT & ROT-AVDRAGET!



veterankraft

lidingo@veterankraft.se | tel: 08-525 21 300

HÄNT SEN SIST!

Det är så hemska och svåra skeenden i vår omvärld och här hemma.

Kriget i Ukraina, Natofrågan som stöts och blöts, extremhetta och översvämningar, terrorhotet, det ökade dödliga våldet med dessa skjutningar och bombningar som bara fortsätter och det verkar inte finnas något slut på ländet....

Man känner sig så liten och otillräcklig i allt detta. Hur kan jag påverka och kan jag påverka?

Det man gör blir så futtigt på något sätt. Men det gäller att inte gräva ned sig och älta allt bedrövligt och svårt. Inget blir bättre av det. Vi måste ju fortsätta leva och göra det så gott och bra som möjligt.

För att orka tror jag att man måste fokusera på sin vardag och att bry sig om varandra mer. Försöka nå de som är ofrivilligt ensamma. Göra roliga trevliga saker tillsammans på alla nivåer. Prata med varandra i alla sammanhang, komma på möten och aktiviteter som ordnas.

På en promenad, en fika, eller en lunch kan man till exempel ventilerat mycket och diskutera allt mellan himmel och jord. Detta löser naturligtvis inte de stora frågorna men det känns bättre.



Vi har upplevt många varierande och trevliga aktiviteter, mycket intressanta studiebesök och månadsmöten sen sist. Dessa har presenterats i Skeppsposten.

När det gäller resor och endagsturer skickas erbjudan och presentation ut på mail till våra medlemmar.

Här följer exempel på en resa som gjordes i somras.

Lena Malmbrand

SPF-resa till Vallonbruken i Uppland

31 augusti 2023 –1 september 2023



Erik XIV:s fängelse i Örbyhus slott.

Kl. 7.30 var vi åtta Lidingöbor som hämtades av en Gimobuss i Lidingö Centrum.

Totalt var vi 21 pigga och trevliga pensionärer och en jättebra busschaufför Anders 1. SPF i Vallentuna anordnade denna resa.

Strax efter kl. 10 var vi i Dannemora och fick en guidad tur i Mineralmuseet där vi fick se en otroligt stor och fin stensamling med stenar från när och fjärran.

Samlingen är från en enda samlare. Vidare till Österbybruk där det vankades lunch som bestod av köttfärsbiffar, sås och potatis. Vi lät oss väl smaka. Därefter en intressant visning av Vallonmuseet och Smedsbostaden. Otroligt hur de levde förr i tiden med all trångboddhet.

Efter visningen av Smedsbostaden fick vi lyssna på Eva Wrede som höll ett intressant föredrag om vallonerna. Aktiviteterna denna dag avslutades med en fantastiskt vacker orgelkonsert i Lövstabruks kyrka. Samt en visning av den Cahmanorgel som den duktiga, kvinnliga organisten spelade på. Därefter bar det iväg till Gysinge herrgård där vi skulle övernatta.

Till middag vankades det sparris till förrätt och oxfile till varmrätt.

Efter frukost gav vi oss iväg till Nöjesparken Skogsvallen i Östervåla. Hasse som var boss för stället gav oss en fantastiskt rolig och intressant skildring av många artister som upp-trädde i denna nöjespark på 1950,-60, -70 och -80-talet. Vi gick också runt och tittade på mängder av skivomslag som prydde väggarna. Besöket avslutades med en frågestund och ett härligt gitarrspel av Hasse. Tala om nostalgi!!

Efter detta fantastiska besök åkte vi tillbaka till Gysinge bruk där vi fick en väldigt myggig och blöt guidad tur.

Efter lunch bar det av till Örbyhus slott där vi fick en guidad tur. Vi fick se var Erik den XIV satt fängslad. I början av sin fängelsetid fick han vistas i flera rum. Då skrev han, tecknade och komponerade. Men efter flera fritagningsförsök fick han bara ett rum att sitta i. Efter tre år blev han förgiftad av arsenik och dog 43 år gammal.

Alla guider på denna resa var mycket pålästa och trevliga.

Efter Örbyhus började vi rulla hemåt och vid ratten satt Anders 2. Han körde oss tryggt och säkert genom regnet. Jag är väldigt glad över att vi var med på denna resa. Vi fick uppleva mycket fint under bara två dagar.

Allt gott önskar jag er läsare!

Helene Carlsund

Studiebesök 2024

Resansvarig: Ingrid Elowsson
Tel: 070 487 42 26

E-post: elowsson.spf@gmail.com

Resansvarig: Birgitta Sandin

Tel: 073 987 56 68

E-post: birgitta@guldkajan.net

Betalning: Dagsresor och studiebesök till SPF Seniorerna Lidingöskeppets plusgiro 915445-1 när ni fått meddelande från oss att ni har fått plats på resan/studiebesöket.



Ingrid Elowsson

Onsdagen den 3 januari 2024

Vasa till Bernadotte



Vi inleder det nya året med ett besök på Stockholms slott och ser: I den stora jubileumsutställningen "Vasa till Bernadotte 1523 - 1973 - 2023 Kultur i rikets tjänst" visas spektakulära föremål som tar dig med på en resa från då till idag. Vi ses på den Yttre borggården kl 14,25 där en guide möter upp kl.14.30

Anmälan senast 28 december. Pris 235 kr, som betalas in på plusgiro 915445-1, efter besked från Ingrid. Ange slottet på talongen. Väl mött den 3 januari 2024 på Stockholms slott!

Ingrid Elowsson

Torsdagen den 15 februari 2024

Vi gör en utflykt på vår ö nämligen till Högberga gård där vi först kl 12.30 äter en god lunch tillsammans. Efter det får vi en visning av Högberga gårds vinfabrik.

Vi får även smaka på deras vin.

Lunchen kostar 345 kronor och detta pris inkluderar visning av vinfabriken.



Anmälan senast 8 februari 2024 till Ingrid Elowsson.

Mail: elowsson.spf@gmail.com. Begränsat antal platser! Efter besked från Ingrid betalas 345 kr in på plusgiro 915445-1. Ange Högberga på talongen.

Välkomna!

Ingrid Elowsson

Tisdag den 5 mars 2024

Besök på Ersta Museum

Kl 12.00 besöker vi Ersta museum där vi får en guidad tur.

Ersta museum skildrar Ersta diakonis historia och nutid och väver samman följande områden:

- **Kvinnohistoria**
- **Sjukvårdshistoria**
- **Socialhistoria**
- **Kyrkohistoria**

Utställningen innehåller bland annat historiska bilder, autentiska föremål, ljudlandskap och information om framtidsplanerna för Ersta sjukhus.

Pris: Kr 65:-, som betalas in på plusgiro 915445-1 efter besked från Ingrid.

Märk talongen Ersta.

Anmälan senast 26 februari 2024.

Begränsat antal platser!



Buss 2 från Slussen, stig av vid hållplats Ersta sjukhus. Du kan även promenera från Slussen, först uppför Katarinavägen, sedan Fjällgatan till Erstagatan 1M.

Museet är det vänstra porthuset innanför valvet.

Varmt välkomna!

Ingrid Elowsson

Här kommer ett tips till de som ej hade möjlighet att se Monet's utställning på Artipelag. Den finns i höst till i början av nästa år vid Sjöhistoriska.

Datum:
2023-10-06 till 2024-01-21
Address.
Vid Sjöhistoriska
Djurgårdsbrunnsvägen 14
115 27 Stockholm

Öppettider:
Tisdagar - Onsdagar 10,00-20,00
Tisdagar - Lördagar: 10,00-21,00
Söndagar: 10,00-20,00
Entrén stänger en timme innan
utställningen stänger.
För mer info och boka biljett
www.monets-garden.se



**Ett tips är att besöka
MILLESGÅRDEN
och utställningen**

**KAFFE FASETT
"The Power of Pattern"**

30 september – 28 januari

**Öppettider:
Tisdag till Söndag 11 – 17**

*Kaffe Fasett är en amerikansk
konstnär, en av samtidens mest
färgstarka och innovativa inom
textilkonsten.*

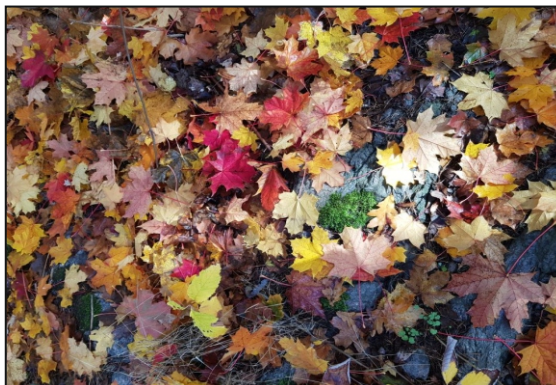
Utställningen omsluter besökaren med ett överflöd av färger
,mönster och texturer. Måste upplevas!



Kaffe Fasett

Natur- och kulturpromenader

Promenadansvariga:
Marie Fernulv
Mobil: 070 844 44 07
Solveig Hållberg
Mobil: 073 680 10 64



En härlig promenad i höstens färger.

SPF:s NATUR- OCH KULTURPROMENADER HÖSTEN 2023

Dag	Datum	Samling	Område	Anmärkning	Ansvariga
Torsdag	16 nov	Ropsten kl 10	Västra Norrmalm	Servering	Gun & Lena
Torsdag	30 nov	Stadshuset Lidingö kl 10	Lidingö	Avslutning med soppa. Föreningsgården, Larsberg	Solveig & Marie

VÄLKOMMEN till fina utflykter med trevliga promenadskamrater!
OBS! Om programmet ändras med kort varsel, sänds medlemsmail ut om detta!

Natur och Kulturpromenaderna fortsätter i vår med början i mars.
Program i nästa nummer av Skeppsposten.

Om du undrar över något eller inte har mail!
Ring gärna Marie Fernulv 0708-44 44 07
eller Solveig Hållberg 0736-80 10 64

**”SPF Seniorerna samarbetar
med Vuxenskolan”**

SPF
SENIORERNA
Lidingöskeppet

Studieförbundet
Vuxenskolan

Friskvårds- aktiviteter

Kontaktperson:

Solveig Hållberg,
Tel: 073 680 10 64
Mail: solveig.hallb@gmail.com

Bordtennis

Tisdagar och torsdagar kl 9.00–11.00.
Plats: Brandmännens motionslokal,
Vasavägen 62–72.
Kostnad: 550 kr per termin.
Enstaka gång 30 kr.
Kontaktperson: Gerda Woxén,
Tel: 070 549 02 77.

Boule

Måndagar och onsdagar kl 13.00
Plats: Boulebanan mellan
Bodalsskolan och
Carl Malmstensskolan.
Ingen avgift.
Vi spelar när vädret tillåter.
Kontaktperson: Bernt Flodmark,
Tel: 070 939 18 14.

Linedance

Plats: Ansgarskyrkans multihall
Torsdagar kl 14.30-15.30
Fredagar kl 10.30-11.30

Ledare: Ann-Mari Hevrenge,
Tel: 070 876 55 71

Motionsgymnastik

Torsdagar 10.00 – 11.00
Plats: Anskarskyrkans multihall
Kostnad: 400 kronor.
Ledare: Margita Norhammar
Tel: 070 509 28 29

Golvgymnastik

Måndag kl 10.00.
Plats: Gångsätra sporthall



Sittgymnastik

Måndag kl 14.00.
Plats: Ansgarskyrkan
Kostnad: 300 kr
Kontaktperson: Anders Gustafson
Tel: 073 926 13 08.

Vattengymnastik och motionssimning

Plats: Gångsätra simhall
Måndag kl 11.00
Måndag kl 13.00
Måndag kl 14.00
Torsdag kl 14.45
Kostnad: 500 kr plus medlemskap i
Hjärt- och lungföreningen, 200 kr.
Information:
Anders Gustafson,
Tel: 073 926 13 08.



Stavgång

Tisdagar med samling kl 10.00
Plats: Föreningsgården,
Larsbergstorget 9.
Alla välkomna. Ingen avgift.
Ta med egna stavar.
Information ledaren:
Gun Wallner,
Tel: 073 758 94 63,



Kafé Källan "Träffpunkt Tor"

Kaféet har öppet mellan kl 13.00 och 15.00.



UNDERHÅLLNING KAFÉ KÄLLAN ONSDAGAR KL 13.00

NOVEMBER 29

"SÅNG OCH SPEL I JULETID"

Katarina Ahlén, Jonas Rinnskog
och Elin Larsson underhåller

DECEMBER 6

"JUL"

Lena Bergqvist underhåller

JANUARI 24

BLANDADE KÅSERIER

Sickan Nyman underhåller

Träffpunkt Tor, Ingång Kafé Källan, Friggavägen 18 A

Kaffet kostar 30:-och endast kontant betalning

PROGRAMGRUPP.

Välkommen!

Karin Mårtensson, tel: 070 683 18 09

(sammankallande)

Eivor Dahlstedt, tel: 073 158 82 40

Christina Larsson, tel: 073 693 86 74



Välkommen till

"Pocket by Pontus" i Stadshuset

Vi samlas och äter lunch,
samtalar och umgås klockan 13

Måndag 27 November

Tisdag 23 Januari

Onsdag 29 Februari

Måndag 25 Mars

Obs ingen föranmälan.



Minnesanteckningar möte med KPR den 5 September 2023.

Följande ämnen behandlades:

- Ny ersättnings/avgiftsmodell inom hemtjänsten
- Omställning av Baggeby gård till trygghetsboende
- Start av Träffpunkt Baggeby
- Service för seniorer 80+
- Träna Hjärna ny omgång

Inom hemtjänsten kommer en ny ersättnings/avgiftsmodell införas från januari 2025.

Genom att införa en samlad tidsram, i stället för tid per insats, kan utföraren använda den totala tiden per månad för att planera och anpassa stödet efter behov.

Omställningen av Baggebys servicehus till trygghetsboende pågår och i samband med det kommer Träffpunkt Baggeby att starta i de allmänna lokaler som redan finns i huset.

Viss ombyggnad behövs innan starten 2024.

Träffpunkten kommer att kunna nyttjas av de boende och övriga seniorer på Lidingö

Fr.o.m. 1 september införs ”illgänglig”service för seniorer 80+ dvs man kan få beslut om vissa serviceinsatser utan omfattande utredning. Insatserna kan vara trygghetslarm, matlåda, städning, tvätt och inköp till en tid om sex timmar per månad.

Träna Hjärna har startat en ny omgång med 50 personer. Föreläsningar kommer också att finnas. Lidingö stad är den kommun som genomför Fingermodellen fullt ut.

Berit Berggren,
ordförande och ledamot av KPR

SPF Seniorerna Lidingö utmanade Lidingö stad.

300 deltog i vårt möte den 21/9 2023 i Lidingö stadshus.

Torsdagen den 21/9 anordnade vi ett möte i Lidingö Stadshus, Gustav Dalensalen, 300 seniorer kom!

Vi hade bjudit in våra vänner i PRO och många av dem var med. En arbetsgrupp bestående av 10 SPF-medlemmar hade i 5 månader förberett mötet. En lång rad frågor hade skickats till staden innan mötet.

Huvudtalare var Daniel Källenfors och Peter Lönnqvist från staden (Kommunstyrelsens ordförande och ordförande i Omsorgs- och Socialnämnden).

Vidare talade Carl-Johan Westring, VD Silver Life.

STADENS PRESENTATION

Daniel Källenfors presenterade stadens övergripande mål, vilka satsningar som gjorts och vilka som planeras. Ett av målen är att samtala med Lidingöborna vilket dagens möte var ett exempel på.

Tyngdpunkten för mötet var boendefrågan. Peter Lönnqvist, ordförande i Omsorgs- och Socialnämnden samt ordförande i KPR (kommunala pensionärsrådet) gick igenom hur staden ser på boendesituationen under följande rubriker:

- Bo tryggt i hemmet
- Boendekedjan för åsrika
- Boendeformer (ordinärt boende, dvs vanligt boende och seniorboende 55+, särskilt boende, dvs. trygghetsboende samt vård- och omsorgsboende)
- Kompetensförsörjning
- Teknik som underlättar

FRÅGOR

Deltagarna lämnade in ett stort antal frågor som delvis besvaras på mötet av Peter Lönnqvist och medarbetare från hans nämnd.

Alla frågor finns på vår hemsida och de kommer att besvaras i dess helhet av arbets/samtalsgrupper i samarbete med staden för att senare skickas ut till Er.

SILVER LIFE

Carl-Johan Westring, VD Silver Life presenterade sin syn på hur Silver Life vill att ett äldreboende skall se ut. Bolaget har gjort noggranna marknadsundersökningar och har flera anläggningar i drift. Man erbjuder ett sammanhängande boende, hyresrätter, bostadsrätter och vård- och omsorgsboende. Målet är att kunna erbjuda vissa resurser för alla boende i de 3 olika boendeformerna. Vård- och omsorgsboendet är tillgängliga för alla i kommunen på samma villkor som andra vård- och omsorgsboenden.

SAMTALSGRUPPER - ARBETSGRUPPER - REFERENSGRUPPER -

**KOM MED I NÅGON AV VÅRA GRUPPER!!
VILKET OMRÅDE INTRESSERAR DIG MEST?**

Nu utmanar vi oss själva. Vad är vi intresserade av? Boende, biståndsbeslut/handläggning, hemtjänst och stadens anslag till äldreomsorg (EKONOMI)? Vi startar nu några grupper och vi hoppas att Du vill vara med. Vi kommer att lära oss mer om de områden som intresserar oss, vi kommer att få lättare att planera för framtiden och vi kan med större tyngd föra fram våra synpunkter till staden. Ingen förväntas vara expert - du behöver bara vara intresserad av ett område. Förutom samtals/arbetsgrupper vill vi gärna att flera av våra medlemmar ingår i en referensgrupp där frågorna kommer att presenteras och Ni får framföra Era synpunkter.

Kontakta undertecknad om intresse finns.

Björn Markstedt Projektledare
072 387 48 58 bjoern.markstedt@gmail.com

Kontaktpersoner

Annonser	Lena Malmebrand	070 243 40 66	lena.malmebrand@hotmail.com
Boule	Bernt Flodmark	070 939 18 14	bernt.flodmark@gmail.com
Bridge	Christina Berner	070 240 73 70	christinaberner14@gmail.com
Brottsofferfrågor	Kerstin Kristoffersson	070 044 21 01	kristoffersson.kerstin@gmail.com
Båtutflykter	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Friskvård, adj.styrelsen	Solveig Hållberg	073 680 10 64	solveig.hallb@gmail.com
Hustegaholm	Ann-Mari Hevring	070 876 55 71	a.hevring@gmail.com
Kafé Källan	Karin Mårtensson	070 683 18 09	karin.martensson@gmail.com
Klubbmästare	Anki Sandin	073 757 83 83	styrkvinnan@gmail.com
KPR	Berit Berggren	076 816 86 57	burit.berggren@gmail.com
Kulturansvarig	Ingrid Elowsson	070 487 42 26	elowsson.spf@gmail.com
Månadsmöten	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
Projektleddare	Björn Markstedt	072 387 48 58	bjoern.markstedt@gmail.com
Promenader	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Skeppspostansvarig	Lena Malmebrand	070 243 40 66	lena.malmebrand@hotmail.com
Webbansvarig	Rolf Englund	076 632 10 66	medborgare.englund@gmail.com
Valberedning, ordf	Helena Bargholtz	070 343 97 67	helena.bargholtz@hotmail.com

*Kommunala pensionsrådet

Medlemsregistret

Medlemssekreterare vakant

info.spf.lidingo@gmail.com

Välkomna in till oss!

Vår vision:

Grönast på ön! ICA Kvantum Lidingö



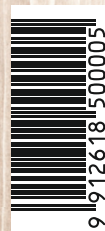
Frida & Per

ICA Kvantum Lidingö erbjuder alla SPF-medlemmar 5% rabatt på allt i butiken vid ett köptillfälle.
Gäller 21/11 – 10/12 2023. Gäller ej spel, lotter, tobak och receptfria läkemedel. Kan ej kombineras med andra rabatter.
Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.

5% rabatt

Namn

Personnummer



Vi finns även
på Facebook

ica.se/kvantumlidingo • Agavägen 3, Lidingö • Tel 08-684 466 00 • Öppet alla dagar 7–22

ICA
KVANTUM

Lidingö

SPF Seniorerna Lidingöskeppet

Adress: Nya Föreningsgården, Larsbergstorget 9, 181 39 Lidingö

E-postadress: info.spf.lidingo@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet

Årsavgift: 300 kr från 2023

Medlem i annan SPF-förening: 100 kr (Betalas till vårt plusgiro 91 54 45-1)

Webbadress SPF-distriktet: info@spfsthlm.se

Webbadress SPF-förbundet: info@spfseniorerna.se

Försäkringsregler: SPF Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

Nästa Skeppsposten 2024:1 utkommer omkring 18 mars

SPF
SENIORERNA

Lidingöskeppet