



Saltsjöbaden



HÖSTPROGRAM 2018, DEL 1

Här kommer ett programblad med intressanta aktiviteter under första hälften av hösten 2018. Ett nytt blad, del 2, för årets sista månader får du i september. Då kommer bl a information om höstens samtalsträff, vårt traditionella Luciatåg mm. Mer att se fram emot alltså!

I detta programblad finner du nya aktiviteter och eventuella uppdateringar av informationen i det programhäfte som du fick i början av året. Om du skriver ut detta blad kan du vika det och stoppa in det i vårprogrammet så har du all information samlad.

Som du ser kommer vi att ha ett extra årsmöte i augusti. Den viktigaste frågan då är att välja ny ordförande. Vi håller årsmötet på Saltsjö Pir efter besöket på Leksaksmuseet.

Även i höst blir det båtresor, en till Vaxholm, och en skaldjurskryssning. Vi startar också en ny cirkel som handlar om hur vi ser på vår tidsanvändning.

Följ oss gärna på vår hemsida www.spfseniorerna.se/saltsjobaden

Hoppas att vi får se just dig på höstens aktiviteter.

Välkommen!

Styrelsen för SPF Saltsjöbaden

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

NY CIRKEL

Du är välkommen till studiecirkeln ”**Tidsverkstaden**”. Tillsammans ser vi på vår tidsanvändning och får en möjlighet till förändring - om vi vill. Du får tid för tyst, egen reflektion, får berätta och lyssna i rundor samt åtagande för den som vill. Alla får lika mycket tid. Cirkeln omfattar 5-10 träffar med ett tema för varje gång. Antal deltagare: 6-10 st. **Cirkeln startar i oktober 2018.**

Upplysningar och anmälningar på telefon 070-606 21 92 till Kristina Linder som leder cirkeln.

FORTSATTA CIRKLAR

Seniorgympa med friskvård drar igång på nytt den **3 september**.

Bridge på Berget – kontakta cirkelledare Annika Cederborg, tel 073-391 29 12 eller 076-101 40 54 för besked.

Golfcirkeln – kontakta evahyden@hotmail.se för besked.

Bokcirkeln – kontakta elisabetengstrom8@gmail.com för besked.

I övrigt samma information som i Vårprogram 2018.

FRISKA NACKA

På Friska Nackas hemsida <http://www.friskanacka.se/> skriver Ulf Bråsjö, Järla IF: ”*Nu pågår planeringen för fullt inför årets säsong av Friska Nacka. Det blir 5 områden med 25 stolpar som vanligt, men vi har anpassat upplägget en del för att nå ändå flera deltagare. I Fisksätra/Saltsjöbaden blir det extra-aktiviteter som använder sig av våra*

stolpar och de fem kartorna ligger nu anpassade så att platserna passar också för de lokala pensionärsorganisationerna, som planerar egna medlemskampanjer.”

I vårt Vårprogram 2018, sid 7, fick du en första beskrivning av kampanjen för vår förening. Här kommer kompletterande information.

På samtalsträffen den **16 maj på Handelshuset** kommer du att få information om vad som gäller. Där och då kan du köpa en karta för 20 kr. Ifyllda kartor ska vara oss tillhanda senast den 15 oktober. På höstens samtalsträff den **7 november på Sweet & Pure** blir det prisutdelning till de tre främsta. Du som inte kan komma den 16 maj kan beställa kartan via mail till ingegerd@thorngren.eu.

AKTIVITETER AUG – OKT

AUGUSTI

Leksaksmuseet i Fisksätra

Torsdag
16 aug
kl 11.00

Pris:
90 kr

I slutet av maj öppnar det nya Leksaksmuseet i Fisksätra Marina. Naturligtvis ska vi besöka det! Vi har bokat en visning med egen guide. Guiden kommer att berätta om leksakernas historia, huvudsakligen ur ett svenskt perspektiv. Därefter går vi runt i museet och får information om de olika samlingarna, med fördjupningar för utvalda föremål. Max 15 deltagare pga små utrymmen. Anmäl dig i god tid så att du säkert kommer med!.

Anmälan senast 12/8 till saltisspf@gmail.com, 073-071 78 88 eller lista Syrenparken.

Extra

**16 aug
kl 12.30**

Gemensam lunch för alla medlemmar

För dem som vill boka vi bord **kl 12.30** för gemensam lunch på Saltsjö Pir. Var och en betalar sin egen lunch.

Saltsjö Pir

Anmälan senast 12/8 till saltisspf@gmail.com, 073-071 78 88 eller lista Syrenparken.

**16 aug
kl 13.30**

Extra årsmöte 2018

SPF Saltsjöbaden håller extra årsmöte för att välja nya ledamöter till styrelsen, främst ny ordförande. Årsmötet hålls på restaurang Saltsjö Pir i Fisksätra. Denna information utgör **kallelse** till det extra årsmötet. Handlingar kommer att skickas ut via mail i laga tid före årsmötet.

Saltsjö Pir

SEPTEMBER

**Onsdag
5 sep**

Båtresa till Vaxholm

Vi åker gemensamt med båt till Vaxholm. När vi kommer till Vaxholm går vi till någon trevlig restaurang där vi äter lunch tillsammans. Var och en betalar sin egen lunch. Efter detta går vi runt i staden och tittar på några sevärdheter. Återresan kan ske antingen med båt eller buss till Tekniska Högskolan. Resan betalar var och en för sig, förslagsvis med SL-kortet.

För vidare information om avgångstider, avreseplatser samt för **anmälan** kontakta Ingrid Odén, 073-949 21 26 eller ingrid.moden@gmail.com **senast 1/9**.

Skaldjurskryssning

Måndag
17 sep –
18 sep

Följ med på skaldjurskryssning med Birka Cruises. I priset 650 kr ingår skaldjursbuffé på kvällen, frukost samt plats i 2-bäddshytt insides. För de som önskar ut-sideshytt med fönster blir priset 715 kr/person. Båten avgår från Terminalen på Stadsgårdskajen kl 17.00 och vi beräknas vara åter kl 14.00 dagen därpå. Vi har för-bokat 5 st 2-bäddshytter insides samt, för de som önskar, 5 st 2-bäddshytter utsides med fönster, dvs totalt 20 platser. **Obs! Detta specialerbjudande gäller endast för SPF-medlemmar i Stockholmsdistriktet.**

Pris:
650 kr/
person
eller
715 kr/
person

Anmälan och betalning till vårt Bg 121-0202 för önskat alternativ ska vara oss tillhanda **senast 15/8**. Anmälan är bindande. Vid anmälan vänligen uppge födel-sedatum. ID-handling skall tas med och uppvisas vid ombordstigning.

Om depressioner på äldre dagar

Onsdag
19 sep
kl 13-15

Har du eller känner du någon som tappat livsglädjen? Hur vet man att man har drabbats av en depression? Kan långvarig nedstämdhet behandlas? Nu erbjuder vi dig en möjlighet att få svar på dessa frågor och att även ställa egna frågor rörande detta. Varför inte diskutera ämnet tillsammans? Föredraget leds av psykiatriskö-terskan Eeva Espalani. Hon har lång erfarenhet av äldrepsykiatri och arbetar på Äldrepsykiatriska mottag-ningen vid Nacka Sjukhus. Paus efter ca 45 minuter då det serveras förfriskningar och Eeva kan eventuellt svara på några personliga frågor.

**Medlems-
pris:**
50 kr
Gäst:
70 kr

Syren-
parken

Anmälan senast 15/9 till saltisspf@gmail.com,
073-071 78 88 eller lista Syrenparken.

OKTOBER

En utrikeskorrespondents vardag

Onsdag

3 okt

kl 13.00

Utrikeskorrespondenten Bertil Karlefors började på SVT 1978. Han har nu 35 års erfarenhet av journalistik, framför allt utrikesrapportering. Bertil har skildrat och bevakat stort och smått över stora delar av världen. Först i SVT:s Aktuellt sen i TV4:s Nyheterna. Sedan dess har han skrivit boken ”RUN! RUN! RUN! Journalist i fält”. Nu kommer han till oss och berättar om detta.

**Medlems-
pris:**

50 kr

Gäst:

70 kr

Förfriskningar serveras.

Syren-
parken

Anmälan senast 27/9 till saltisspf@gmail.com, 073-071 78 88 eller lista Syrenparken.

”Kakdrottningen”

Onsdag

17 okt

kl 13.00

Birgitta Rasmusson, hushållslärare och känd bland annat från TV 4-programmet "Hela Sverige bakar" där hon är en av två domare. Birgitta har varit med och skrivit den klassiska boken ”Sju sorters kakor”. Nu kommer hon till oss och håller föredrag om **Kafferepets historia**.

**Medlems-
pris:**

50 kr

Gäst:

70 kr

Vi träffas i Sällskapsrummet på Syrenparken. Efter föredraget serveras kaffe och två sorters kakor, vilket ingår i priset. Kaffet intar vi i Restaurangen.

Syren-
parken

Anmälan senast 11/10 till saltisspf@gmail.com, 073-071 78 88 eller lista Syrenparken.

STYRELSE

Ingegerd Thorngren
ingege@thorngren.eu

Ordförande

070-717 06 16

Elisabeth Östergren
elisabeth.ostergren@ownit.nu

Sekreterare, Ansvarig Ljus-
kärrsberget
070-369 10 99

Gulli Perneheim
gulli_perneheim@yahoo.se
Ansvarig Syrenparken, Pro-
gramansvarig, Representant i
”Trygg och Säker i Fisksätra-
Saltsjöbaden”, Ersättare i Nacka
Seniorråd, Reseansvarig, An-
mälningar, Föreningens e-post-
mottagare
08-650 96 54

Anna-Greta Berg
annagreta.berg@gmail.com
Teaterombud, Programgrupp
072-747 32 14

Kristina Linder
kristina.pearson@gmail.com
Hälsoombud, Programgrupp
070-606 21 92

Siv Flodqvist
siv.flodqvist@gmail.com

Medlemssekreterare

073-367 03 53

Jan Nyman
mattmarjan@gmail.com

Kassör
070-638 42 60

Gun Pehrson
gun.pehrson@hotmail.com
Representant i Nacka Seniorråd,
Programgrupp
070-730 28 50

Elisabet Engström
elisabetengstrom8@gmail.com
Hemsida, Facebook, Program-
utskrift, Bokcirkelansvarig
070-221 00 65

Ingrid Odén
ingrid.moden@gmail.com
Programgrupp, Ansvarig för
samtalsträffar
073-949 21 26

OBS Förändringar kommer att ske vid extra årsmöte 2018-08-16!

REVISORER OCH VALBEREDNING

Revisorer

Ann Ahlberg

ann.ahlberg@telia.com

Birgitta Husén

bihusen@gmail.com

Gunnar Walin

gunnar.walin@telia.com

Valberedning

Ann Mari Hjorth

annmari.hjorth@gmail.com

Irène Gylder

irene_gylder@msn.com

Eva Öbom-Ekdahl

eva.ohbom.ekdahl@nacka.se

FÖR SPF:ARE I SALTSJÖBADEN

- ❖ Om du på tisdagar tar med dig ditt medlemskort i SPF så får du 10 % rabatt på lunchen hos Sweet & Pure i Saltsjöbaden Centrum
<http://www.saltsjobadencentrum.se/butiker/sweet-pure-cafe/>
- ❖ På Grand Hotel Saltsjöbaden får du 10 % rabatt på Dagens lunch måndag – fredag. För att få rabatt måste du boka bord på tel 08-506 170 06 eller på deras hemsida <http://www.grandsaltsjobaden.se/> och uppge rabattkod ”SPF2018”.
- ❖ Vill du se foto från våra aktiviteter under året så finns de på Facebook SPFSaltsjöbaden.

Vi samarbetar med Saltsjöbadens bokhandel.