



Saltsjöbaden



HÖSTPROGRAM 2019

Tiden flyger iväg och snart är hösten här! Då är det dags för nya SPF-aktiviteter. I detta programblad finner du allt från seniorgympa till traditionellt Luciafirande. Här kommer några exempel: Vi kommer att ha föredrag om fallolyckor, ensamsegling på världshaven och om praktiska frågor rörande framtidsfullmakt. Vi besöker Sven-Harrys konstmuseum och Båatska palatset. Mycket att se fram emot alltså!

Även i höst blir det en båtresa. Den här gången blir det en härlig dagstur med M/S Flora genom Dragets kanal och sedan en kryssning i Nynäs-hamns skärgård. Vi hoppas på bra väder den dagen.

Nytt för i år är att vi bjuder alla nya medlemmar på en välkomsträff. Även gamla medlemmar är välkomna. Vi vill att det ska bli ett trevligt mingel med nya och gamla vänner. Träffen blir i november.

Vi uppskattar om du meddelar oss ifall du inte kan komma på den aktivitet som du har anmält dig till. Då blir det en plats för någon annan.

För utförligare information om vår SPF-förening hänvisar vi till 2019 års utskickade vårprogram. Följ oss dessutom gärna på vår hemsida www.spfseniorerna.se/saltsjobaden och på Facebook: SPFSaltsjöbaden.

Hoppas att vi får se just dig på höstens aktiviteter.

Välkommen!

Styrelsen för SPF Saltsjöbaden

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

TRÄFF FÖR NYA MEDLEMMAR

Vi är idag en förening med ca 600 medlemmar. Några faller ifrån av olika anledningar men många kommer också till.

De nya vill vi hälsa särskilt välkomna. Det gör vi på en välkomsträff den 6 november. Då samlas både nya och gamla medlemmar för mingel med kaffe och kaka. Vi får lära känna varandra. Vår ordförande Lars Tornérhielm säger några ord om föreningens verksamhet och om kommande aktiviteter under våren 2020.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna till träffen!



SPF 80-ÅRSJUBILEUM

När SPF Seniorerna bildades 1939 var det som en liten lokal förening i Göteborg som protesterade mot att fattiga pensionärers ekonomi var så usel. 80 år senare är vi en av Sveriges största ideella organisationer. Att SPF Seniorerna firar 80 år som förbund ska naturligtvis firas på olika sätt.

Förbundets firande går av stapeln den 2-3 september i Göteborg, platsen där allt en gång startade. Det kommer att hållas ett seminarium på eftermiddagen och dagen avslutas med en middag.

I samband med att SPF Seniorerna firar 80 år i september utlyser förbundet en rekryteringstävling. Under perioden 1 april - 15 augusti får den som rekryterar en ny medlem inte bara en Sverigelott utan har också

chansen att få komma till 80-års firandet i Göteborg. Ju fler nya medlemmar du rekryterar, desto större chans har du att vinna.

Stockholmsdistriktets firande sker den 26 september i ABF-huset.

Läs mer om hur 80-års jubileet ska firas på SPF Seniorernas hemsida www.spfseniorerna.se

VÅRA CIRKLAR

Flera av våra uppskattade cirklar fortsätter i höst.

Seniorgympa med friskvård

Gympan i IP-paviljongen i Neglinge börjar måndag 19 augusti kl 10.00 och torsdag 29 augusti samma klockslag.

Bridge på Berget

Bridgen börjar måndag 16 september kl 11.30 i Föreningslokalen på Ljuskärrsberget.

Golfcirkeln

Kontakta evahyden@hotmail.se för besked om när golfcirkeln startar och om eventuella andra golfaktiviteter inom SPF.

Bokcirkeln

Kontakta elisabetengstrom8@gmail.com för information.

Vi SPF-are tycker att cirklar är en trevlig form att mötas och umgås i och vill gärna starta fler cirklar. Har du förslag på någon sådan så får du gärna höra av dig till styrelsen.





KALENDARIUM

AUGUSTI

Fallolyckor i vardagen

Onsdag
28 aug
kl 13.00

Föredrag om olika slags fallolyckor, där vi får information om rätt fallteknik för att undvika att skada oss om olyckan är framme.

Föredraget hålls av Judoförbundet och Judo 4 Balance. Finns intresse kan en cirkel starta till en avgift om 995 kronor per person för åtta tillfällen. Var och en betalar för sig. Judoförbundet håller i cirkeln.

Lokal: Syrenparken 17, använd ringklockan. Förfriskningar med tilltugg serveras.

Anmälan: senast 21/8 till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

SEPTEMBER

Sven-Harrys konstmuseum

Onsdag
11 sep
kl 15.15

Gemensamt besök på Sven-Harrys konstmuseum där aktuell utställare är Gösta Adrian Nilsson (GAN). Vi har bokat en guidad visning kl 15.30. Föreningen betalar entréavgift och guide. Maxantal: 30 st.

Vi samlas vid museet kl 15.15. Adress: Eastmansvägen 10 i Vasaparken. T-bana: Odenplan eller S:t Eriksplan, kort promenad genom Vasaparken eller buss 3 från Slussen alt buss 53 från Henriksdal. Restaurang och café finns i entréplanet.

Anmälan: senast 2/9 till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

Båttur med M/S Flora

**Onsdag
25 sep
kl 09.15**

Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Detaljerad rutt informeras om på kommande affisch på Syrenparken och på Tippens anslagstavla.

Avresa med buss från Syrenparken 17 kl 09.15, därefter upphämtning kl 09.30 vid Circle K-macken i Saltsjöbaden. Vid Nacka Forum sker upphämtning av deltagare från SPF Nacka kl 10.00.

Kl 11.30 serveras lunch på restaurang Hembygdsgården i Nynäshamn och kl.13.00 sker avgång med M/S Flora från hamnen i Nynäshamn. Båtturen tar ca 2 timmar inkl. guidning ombord samt kaffe med dopp.

När vi är åter i hamnen tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisk, sillar och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former. Därefter hemresa med buss.

Andra SPF-föreningar i Nacka är mycket välkomna att följa med!

Pris per person: 725 kronor vid minimum 35 deltagare. Blir det färre anmälda så ökar kostnaden. Antal deltagare minst 20 och högst 48.

I priset ingår: bussresa från Saltsjöbaden, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe, båttur ca 2 timmar inkl. eftermiddagskaffe, besök på Nynäs rökeri och hemresa till Saltsjöbaden.

Anmälan: senast **23/8** (pga bokning av M/S Flora) till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88. Meddela om du vill ha kött- eller fiskrätt till lunch samt om du är gluten- eller laktoskänslig.

OKTOBER

Ensamsegling på världshaven

**Onsdag
9 okt
kl 13.00**

Kom och lyssna till Eva Kullgren som berättar om sin ensamsegling på världshaven. Under fem år var hon ute ensam med sin segelbåt s/y Olina och lärde sig mycket, bland annat att "omöjligt är bara ett hjärnspöke" som hennes bok också heter.

Eva Kullberg kommer att sälja sina böcker som heter Mormor seglar iväg och Mormor åker till Svarta havet i samband med föredraget.

Lokal: Syrenparken 17, använd ringklockan. Förfriskningar med tilltugg serveras.

Anmälan: senast **2/10** till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

Studiebesök på Bååtska palatset

**Onsdag
23 okt
kl 13.45**

Besök på Bååtska palatset på Blasieholmen, adress Blasieholmsgatan 6. Vi får en guidad visning av detta privatpalats som fått sitt namn efter riksskattemästare

Seved Bååt, vilken lät bygga huset år 1662. Svenska Frimurarorden köpte palatset 1874.

Visningen tar ungefär 90 minuter med 7-8 stopp där vi går igenom palatsets historia, ägarlängder samt palatsets användning under olika perioder. Vi får även en kort sammanfattning om frimureriets historia i Sverige. Unika interiörer som allmänheten inte har fått tillträde till tidigare visas. Vi guidas klockan 14.00. Samling cirka 13.45. Obs! Ej tillåtet med fotografering. Hiss saknas.

Pris: 100 kronor per person som föreningen betalar. Ange vid anmälan om du är medlem i Frimurarorden eftersom det är gratis för deras medlemmar. Max antal deltagare utom medlemmar: 15 personer.

Anmälan: senast **16/10** till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

För de som så önskar finns möjlighet att äta lunch på Blasieholmens Restaurang och konferens på Blasieholmsgatan 4 C före vår guidade visning. Dagens lunchbuffé serveras mellan klockan 10.30 - 13.30. Pris: 115 kronor för lunch inklusive dryck, sallad/hembakat bröd och kaffe.

NOVEMBER

Välkomsträff för nya medlemmar

**Onsdag
6 nov
kl 15.00**

Vi hälsar nya och gamla medlemmar hjärtligt välkomna till en träff på Restaurang Handelshuset, Neglingevägen 33.

Vår ordförande Lars Tornérhielm säger några välkomstord. Vi får kaffe med kaka och pratar tillsammans om SPF Saltsjöbadens verksamhet, vad vi gör och vad vi vill göra. Det blir ett bra tillfälle för att lära känna varandra. Kort information om kommande vårprogram kommer att ges.

Ingen anmälan. Bara kom!

**Onsdag
13 nov
kl 13.00**

Musik med ”Grabbarna från Eken”

En energifylld och sprudlande musikupplevelse av "Grabbarna från Eken" som utgör den ungdomliga duon med hjärta för den svenska och irländska vismusiken. De är utbildade vid Stockholms Musikpedagogiska Institut respektive Kungliga Musikhögskolan.

Lokal: Syrenparken 17, använd ringklockan. Förfriskningar med tilltugg serveras.

Anmälan: senast 6/11 till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

**Onsdag
27 nov
kl 13.00**

Framtidsfullmakt – vad är det?

Föredrag av Pär Rahmström, advokat och ordförande i Demensförbundet, som berättar om framtidsfullmakt med mera. Tillfälle till frågor ges.

Lokal: Syrenparken 17, använd ringklockan. Förfriskningar med tilltugg serveras.

Anmälan: senast 21/11 till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.

DECEMBER

Lucia

Fredag
13 dec
kl 12.00

Vi firar Lucia på traditionellt vis med Luciatåg kl 12.00 på Syrenparken . Södra Latins kör sjunger för oss. Glögg, som SPF står för, serveras tillsammans med kaffe med bröd som Annika Hellman från Saltsjöbadens bokhandel bjuder på. Annika bjuder även på boktips inför julen.

Lokal: Syrenparken 17, använd ringklockan.

Anmälan: senast 6/12 till saltisspf@gmail.com eller 073-071 78 88.



FRAMÅTBlickar MOT 2020

Kommande aktiviteter kommer att beskrivas närmare i vårprogrammet.

ÅRETS FÖRSTA AKTIVITET

Onsdag 22 januari blir det musikunderhållning av Marianne Z och Tre Herrar. "Minnen i jazzton" kallas deras repertoar med ett gemensamt namn. Det är låtar som väcker gamla minnen till liv.

Vi ses som vanligt kl 13.00 i Syrenparken!

Marianne Z och Tre Herrar finns på CD-skivor med musik av bl a Duke Ellington, George Gershwin, Cole Porter och musik ur Monika Zetterlunds repertoar. Senaste CD kallade de "Jazz och Visor på svenska".

ÅRSMÖTE 2020

SPF Seniorerna Saltsjöbaden håller årsmöte i Församlingshemmet, Saltsjöbadens kyrka, måndag 10 februari kl 13.30. Kallelse kommer att skickas ut inför årsmötet.

Efter årsmötesförhandlingarna lyssnar vi på trion "Vassrugg".

Föreningen bjuder sina medlemmar på snittar och vin/vatten.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna!

Senast anmälningstid samt eventuell annan information av betydelse kommer att anges i kallelsen till årsmötet.

REVISORER OCH VALBEREDNING

Revisorer

Ann Ahlberg

ann.ahlberg@telia.com

Birgitta Husén

bihusen@gmail.com

Valberedning

Eva Öhbom-Ekdahl

eva.ohbom.ekdahl@nacka.se

Ingegerd Thorngren

ingegeerd@thorngren.eu

Kaysa Hälldin

kaysa.halldin@gmail.com

KOM IHÅG DINA LOKALA RABATTER

- ❖ ICA Supermarket i Saltsjöbaden Centrum har 10 % seniorrabatt på dina inköp varje tisdag kl 8.00 – 12.00.
- ❖ Sweet & Pure i Saltsjöbaden Centrum ger 10 % rabatt på lunchen måndag–fredag när du visar ditt medlemskort i SPF.
- ❖ På Grand Hotel Saltsjöbaden får du 10 % rabatt på dagens lunch måndag–fredag. För att få rabatt måste du boka bord och uppge rabattkod ”SPF2019”.
- ❖ Du får 10 % rabatt på HEL-Friskvård, Byvägen 54. De har bl a naprapat och sjukgymnast och utmärkt massage.
- ❖ Du får 10 % rabatt på lunch på Restaurang Saltsjö Pir, Brantvägen 3, Fisksätra efter kl 13.00.
- ❖ Du får 10 % rabatt varje lunch alla dagar på Mybar i Saltsjöbaden Centrum.

STYRELSE

Lars Tornérhielm

lars.tornerhielm@gmail.com

Ordförande

073-640 04 18

Cathrine Swenzén

mmp.swenzen@telia.com

Vice ordförande

070-618 26 27

Elisabeth Östergren

elisabeth.ostergren@ownit.nu

Sekreterare

070-369 10 99

Siv Flodqvist

siv.flodqvist@gmail.com

Medlemsregisteransvarig

073-367 03 53

Anna-Greta Berg

annagreta.berg@gmail.com

Programgrupp

072-747 32 14

Jan Nyman

mattmarjan@gmail.com

Kassör

070-638 42 60

Kristina Linder

kristina.pearson@gmail.com

Programgrupp

070-606 21 92

Ann-Margret Larsson

amlaspviksnas@gmail.com

Ledamot

070-676 21 05

Elisabet Engström

elisabetengstrom8@gmail.com

Webbredaktör

070-221 00 65

- ❖ Följ SPF Seniorernas verksamhet i medlemstidningen Senioren.
- ❖ Glöm inte att utnyttja SPF Seniorernas erbjudanden, till exempel genom Smart Senior.

Vi samarbetar med Saltsjöbadens bokhandel.