



Saltsjöbaden

Vårprogram 2024



SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna har idag ca 250 000 medlemmar i 26 distrikt och nästan 800 föreningar runt om i landet. Din lokala förening är SPF Seniorerna Saltsjöbaden. SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.

Hej käre medlem!

Här kommer nu vårens program!

Den gångna hösten har vi kunnat genomföra all planerad verksamhet. Nu ser vi fram emot en händelserik vår med allt som erbjuds i detta program. Glöm inte att genast notera i din kalender vilka aktiviteter du vill delta i. Nytt för i år att anmälningstiden öppnar först när aktiviteten närmar sig. Om du anmäler dig via telefon så sms-ar man den som står som ansvarig för aktiviteten, annars e-mail till densamma. Detsamma gäller återbud.

På våra medlemsfikor har vi någon person som berättar om något intressant. Det kan till exempel vara en resa, en ovanlig händelse, erfarenheter från ditt yrkesliv eller ett intresse/hobby du har. Har du något som du vill dela med dig av är du välkommen att höra av dig till Yvonne Edlund.

Jag vill som vanligt uppmana till deltagande i vår gympa på måndagar och torsdagar. Vi fortsätter med terminskort som vi kommer att subventionera. Priset blir 650:-. Nu finns också möjlighet att delta i Linedance för 200:-/ termin.

Vi är nu drygt 575 medlemmar. Vi blir gärna fler. Bjud gärna in vänner, grannar eller andra som du känner till, att bli medlemmar. Hoppas vi ses i vår på någon/några av våra aktiviteter!

Detta skrevs den 5 december. Det var en bister vinterdag med minus 9 grader och ca 30 cm snö.

Lars Tornérhielm
Ordförande SPF Seniorerna Saltsjöbaden

Vår förening

Namn: SPF Seniorerna Saltsjöbaden

Lokal: Träffpunkt Saltsjöbaden, Sturevägen 12

Postadress: SPF Seniorerna Saltsjöbaden
c/o Tornérhielm
August Plyms väg 12
133 33 Saltsjöbaden

E-post: saltisspf@gmail.com

Telefonsvare: 073-071 78 88 Sms:a i första hand. Annars, var vänlig tala tydligt och uppge namn, telefonnummer och vad ärendet gäller.

OBS! Anmälan till aktiviteter sker till ansvarig för aktiviteten som står under respektive aktivitet. Även ev. återbud!



Swish: 123-378 13 74

Bankgiro: 121-0202

Org. nummer: 8024112156

Hemsida: <http://spfseniorerna.se/saltsjobaden>

Facebook: SPFSaltsjöbaden

Styrelse: se sista sidan

Vår förening genomför studiebesök, föredrag och underhållning samt kortare resor. Vad som är aktuellt under våren 2024 presenteras i detta programhäfte. Eventuella ändringar i programmet meddelas genom e-post eller via vår Facebooksida. E-post ger oss ett enkelt, snabbt och billigt sätt att nå ut med gemensam information till alla medlemmar samtidigt. För den som känner sig osäker beträffande e-post och sociala medier finns hjälp att få på biblioteket i Saltsjöbadens Centrum på måndagar kl. 13.00–15.00 från och med 8 januari. Då är det ofta vår ordförande som hjälper till där.

Huvuddelen av våra programaktiviteter är avgiftsfria för dig som är medlem. Är någon aktivitet avgiftsbelagd så framgår det i beskrivningen av respektive aktivitet samt ofta i e-post från ordförande. Om avgift ska betalas, t ex på plats, gäller i första hand Swish och i andra hand kontanter.

Har du svårt att ta dig till våra aktiviteter så kan du ringa någon i styrelsen så ordnar vi med hämtning och samåkning.

Inbjudningar till aktiviteter kan även komma från SPF Stockholmsdistriktet eller från annan förening i Nackas närområde.

Utöver programaktiviteterna har vi även olika slags cirklar som träffas återkommande under våren. För att delta i våra cirklar måste du vara medlem hos oss. Följande cirklar finns för närvarande:

Bridge på Syrenen

Vi spelar och äter medhavd lunch i bridgerummet, plan 2, Syrenparken 17. Alla spelar mot alla. För närvarande är cirkeln fulltalig. Cirkelledare är Annika Cederborg. Hör av dig till henne på telefon 073-391 29 12 eller acederborg050@gmail.com om du vill veta mer.

Seniorgympa med friskvård

Mycket uppskattad gympa i danslokalen vid Saltsjöbadens IP med proffsig instruktör, Therese Norman. Betala kontant eller med Swish till instruktören. Anmälan behövs inte – bara kom! Obegränsat antal gånger.

Tid: måndagar och torsdagar kl. 10-11, 8 januari - 6 juni

Bokcirklar

Nu har vi två bokcirklar som träffas återkommande ca en gång i månaden och diskuterar då en bok som alla i cirkeln har läst. Båda bokcirkelarna är för närvarande fulltaliga men vi startar gärna en ny cirkel om intresse finns. Hör av dig till Elisabet Engström, elisabetengstrom8@gmail.com eller tel. 070-221 00 65, om du vill ha mer information eller få hjälp att komma igång med en ny bokcirkel.

Golf

Vi kommer att ha tävlingar tillsammans med Ingarö, Nacka och Värmdö under säsongen, mer information kommer.

Boka gärna in 14/6 då vi arrangerar tävlingen hos oss på SGK. Alla är välkomna!

Vid frågor kontakta Anne Ankelstam på tel 070-280 92 24 eller via mail till anne@ankelstam.se

Linedance

En ny aktivitet startar, Linedance, med vår vice ordförande, Maggie Norheden. Den äger rum i danslokalen på Saltsjöbadens IP tisdagar 12.30–13.30. Den startar 9 januari och slutar den 14 maj.

Kostnad 200:-/termin, som betalas kontant eller med Swish till Maggie. Om du vill vara med, kom då till första tillfället. Efter det kan du bestämma dig om du vill fortsätta och vi bestämmer antalet tillfällen.

KALENDARIUM

Januari

Tisdag 23/1 kl 14.00

Medlemsfika med musikkryss

Måndag 29/1 kl 11

Besök på Dramaten

Februari

Tisdag 6/2 kl 14.00

Medlemsfika med Peter Winai

Tisdag 13/2 kl 11.45

Liljevalchs

Tisdag 20/2 kl 14.00

Medlemsfika med Fredrik Zimmerdahl

Måndag 26/2 kl 14.00

Årsmöte Vår Gård

Mars

Onsdag 6/3 kl 14.00

Medlemsfika med Eva-Karin Gyllenberg

Onsdag 13/3 kl 14.00

Medlemsfika med Pia Rosén

Tisdag 19/3 kl 14.00

Medlemsfika med Tulla Grünberger

April

Onsdag 3/4 kl 14.00

Medlemsfika med Linnea Sallay

Onsdag 10/4 kl 13.00

Waldemarsudde, Marie Kröyer

Tisdag 16/4 kl 14.00

Medlemsfika med Ulf Livstrand

Tisdag 23/4 kl 11.00

Guidad visning på Skogsö Kyrkogård

Torsdag 25/4 Heldag

Bussresa till Strängnäs. Se separat inbjudan.

Maj

Onsdag 15/5 kl 13.00

Besök i Uppenbarelsekyrkan.

Måndag 20/5–torsdag 24/5

Hälsovecka

JANUARI

Medlemsfika tillsammans med Bengt Wilhelmson och musikkryss

Bengt spelar popballader, svensktoppslåtar, visor och några jazzlåtar från 50–70-talet. Vi löser musikkryss när Bengt sjunger och spelar.

Datum: tisdag 23 januari

Tid: kl 14.00

Plats: Träffpunkten, Sturevägen 12

Kostnad: SPF sponsrar

Anmälan: Ingen anmälan





Bakom kulisserna på Dramaten

Följ med på en guidad visning av Dramaten där vi får veta lite om mycket. Förutom besök i de publika utrymmena får vi veta mer om tekniken såsom ljud och ljus, peruk och mask, skradderi, se delar av teatern som bara kan ses tillsammans med en guide.

Datum: måndag 29 januari

Tid: kl 11.00

Plats: Dramaten, Nybroplan

Kostnad: SPF sponsrar

Anmälan: Senast 15/1 till gunilla@sahlin.org eller
Anmälan är bindande.

FEBRUARI

Medlemsfika med Peter Winai

Peter Winai är organisationsforskare, rådgivare och författare. Peter har arbetat i olika sfärer till stor del i internationella konfliktområden. 2013 debuterade Peter som författare och det är om sina böcker han vill berätta.

- Datum:** tisdag 6 februari
Tid: kl 14.00
Plats: Träffpunkten, Sturevägen 12
Kostnad: SPF sponsrar
Anmälan: Ingen anmälan

Besök på Liljevalchs och Vårsalongen

Vi får en guidad visning av Vårsalongen.

- Datum:** tisdag 13 februari
Tid: kl 11.45
Plats: Liljevalchs på Djurgården
Kostnad: SPF sponsrar
Anmälan: Senast 6/2 till Katarina Englén,
katarina.englen1@gmail.com, 073-322 15 78
Max 20 personer



Medlemsfika

Döstäda – så här gör du!

Fredrik Zimmerdahl, antikhandlare i Lund, ger handfasta tips om vad som är viktigt att tänka på om dina ägodelar. Vikten av de historier som hör till objekten, dess proveniens. Dagens trender i vår globala verklighet. Furumöbler, Lisa Larson och småländska plåtlampor kan vara dagens vinnare.

Tag med bilder av eller bär med dig det du vill visa Fredrik.

- Datum:** tisdag 20 februari
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan



Årsmöte på Vår Gård

Se bifogad kallelse.

- Datum:** måndag 26 februari
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Vår Gård, Saltsjöbaden
- Anmälan:** Se bifogad kallelse



MARS

Medlemsfika

Stockholm på trekvart- konst och konstigheter i Stockholm

Eva-Karin Gyllenberg har varit journalist på DN i 40 år där hon i huvudsak skrivit om Stockholm och framför allt kultur, inte minst om konst och litteratur. Eva-Karin kommer att berätta om ett projekt som inte riktigt blev som det var tänkt.



- Datum:** onsdag 6 mars
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan

Medlemsfika

Sonna Rosén- kvinnlig inredningsarkitekt på 40-talet

Pia Rosén berätta om sin mor som var inredare på 40-talet och framåt. Vi har nog träffat på hennes alster bl.a. i offentliga inredningar. Stolen Solfjädern kan man bland annat finna på Artipelag.

- Datum:** onsdag 13 mars
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten,
Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan

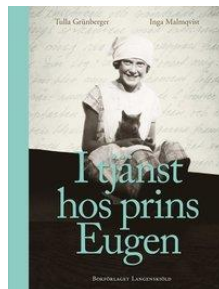


Medlemsfika

I tjänst hos prins Eugen

Tulla Grünberger har tillsammans med Inga Malmqvist skrivit en bok om Ingas svärmor, Irma Samuelsson, som var kokerska hos Prins Eugen på Waldemarsudde.

- Datum:** tisdag 19 mars
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan



APRIL

Medlemsfika

En musikalisk confetti

Kom och lyssna på Linnéa Sallay. Hon är en mångsidig operasångerska som nu kommer till oss och bjuder på ett härligt à capella program med sång och fiol. Vi får lyssna på allt ifrån romanser, musikal, visor, folkmusik till evergreens samt en och annan allsång. Linnéa tycker om att väva ihop de olika musiknumren med intressant historik & lite frågesport.

- Datum:** onsdag 3 april
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan



Besök på Waldemarsudde och utställningen om Marie Kröyer

Marie Kröyer var på sin tid omtalad i Skandinavien på grund av sitt dramatiska liv tillsammans med P.S. Kröyer och Hugo Alfvén. Få känner idag till omfattningen av hennes konstnärskap. Här får vi se bredden i hennes spännande arbete med konst, design och inredning.

Vi har också möjlighet att besöka Prinsens kök.

- Datum:** onsdag 10 april
- Tid:** kl 13.00
- Plats:** Waldemarsudde, Djurgården
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** **Från** 6/3 till 3/4 till Katarina Englén,
katarina.englen1@gmail.com,
073-322 15 78 Max 25 personer



Medlemsfika

Lär mer om ädelstenar

Kom och lyssna på Ulf Livstrand som arbetar på Kaplans Auktioner. Ulf kommer att berätta om ädelstenar, särskilt diamanter och smyckesindustrin. Han kommer också att berätta om Australiens ädelstensfyndigheter.

- Datum:** tisdag 16 april
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** SPF sponsrar
- Anmälan:** Ingen anmälan



Guidad visning på Skogsö kyrkogård

På mångas begäran upprepar vi höstens stilla vandring på vackra Skogsö kyrkogård. Lars Sjöberg guidar runt och berättar om kapellet, kyrkogården och kända och okända personer som ligger begravda på kyrkogården.

- Datum:** tisdag 23 april
Tid: kl 11.00
Plats: Skogsö kyrkogård
Kostnad: SPF sponsrar
Anmälan: Ingen anmälan



Tag gärna med matsäck. Den kan ätas i rummet under kapellet efter rundvandringen.

Inbjudan till bussresa till Strängnäs

Resan sker i samarbete med PRO Saltsjöbaden

- Datum:** torsdag 25 april
Tid: kl 8.45 från Sturevägen 12 och 9.00 från Cirkel K
Hemkomst ca 17.00

Kostnad ca 600:-/person

Se separat inbjudan via mail



MAJ

Guidad visning av Uppenbarelskyrkan i Saltsjöbaden och en minikonsert

Vi samlas i kyrkan och får först en minikonsert och därefter en guidad visning av kyrkan.

Den som önskar, kan om vädret är tjänligt, avsluta med medhavd picknick vid källan.

Datum:	onsdag 15 maj
Tid:	kl 13.00
Plats:	Uppenbarelskyrkan
Kostnad:	SPF sponsrar
Anmälan:	Ingen anmälan



Hälsovecka den 20-24 maj

Program kommer under våren



Vänföreningar i Nacka

Vi samarbetar med följande vänföreningar i Nacka:

SPF Seniorerna Nacka, Boo och Svanen Älta

Ibland har vi gemensamma aktiviteter, se respektive programpunkt. Våra vänföreningar har egna program och du är välkommen att delta i deras aktiviteter. De ordnar även trevliga resor och utflykter. Du får vara beredd att betala den avgift som respektive förening har bestämt för deltagare från annan förening. Sök efter respektive vänförening genom att klicka på Föreningar på SPF:s hemsida: <http://www.spfseniorerna.se>. Medlemmar från vänföreningarna betalar 100 kr för deltagande i SPF Saltsjöbadens aktiviteter.

Kom ihåg dina lokala rabatter

- ICA Supermarket i Saltsjöbaden Centrum har 10 % seniorrabatt på inköp varje tisdag kl 8.00–12.00.
- Du får 10 % rabatt på HEL-Friskvård, Byvägen 54 om du anmäler att du är medlem i SPF när du bokar tid. Rabatten gäller för tider kl 10.00–14.00. Var beredd att visa upp medlemskortet. De har bl a naprapat och sjukgymnast.
- Du får 10 % rabatt på lunch på Restaurang Saltsjö Pir, Brantvägen 3, Fisksätra efter kl 13.00.
- Du får 10 % rabatt på alla behandlingar som t ex massage samt analys och träning för att minska smärta och öka rörligheten med Optimummetoden på Nacka Wellness i Neglinge Center, Vikingavägen 17F. Boka tid hos Therese Norman via appen Bokadirekt eller ring 070-449 08 26.
- Hälsokraft i Saltsjöbadens centrum ger 10 % rabatt på tisdagar kl 10–13.

Revisorer, valberedning och representanter

Uppdrag	Namn
Revisor	Lars Berglund
Revisorsersättare	Jan Bergqvist
Valberedning	Cathrine Swenzén (sammankallande) Anna-Greta Berg
Seniorrådet i Nacka	Ordinarie: Maggie Norheden Ersättare: Lars Tornérhielm
Representant i Södertörnsgruppen	Maggie Norheden
Representant i Nackas SPF-föreningar	Lars Tornérhielm
Representant i Stockholms- distriktets olika möten	Ordinarie: Lars Tornérhielm Maggie Norheden Ersättare: Elisabeth Östergren

Styrelse

Uppdrag	Namn
Ordförande	Lars Tornérhielm lars.tornerhielm@gmail.com 073-640 04 18
Vice ordförande	Maggie Norheden maggie.nor@outlook.com 073-621 53 29
Kassör	Gunilla Broström gunilla.b.brostrom@gmail.com 070-376 26 29
Sekreterare	Elisabeth Östergren elisabeth.ostergren@ownit.nu 070-369 10 99
Medlemsregister- ansvarig	Marianne Lönn marianne@lonn.org 073-651 58 81
Programgruppsansvarig	Yvonne Edlund yedlund@telia.com 070-773 03 40
Programgrupp	Katarina Englén katarina.englen1@gmail.com 073-322 15 78

Programgrupp

Gunilla Sahlin

gunilla@sahlin.org

070-714 15 69

Webbredaktör

Ingegerd Salomonsson

ingegerd.salomonsson@gmail.com

070-355 14 74

Hälso- och Friskvård

Gunnar Kihlblom

gunnar@kihlblom.se

073-431 06 70

