



Hösten 2025

Välkomna alla seniorer
i Skärholmen, Vårberg, Sättra och Bredäng!
Förening 743 i SPF SENIORERNA

SPF SENIORERNA SKÄRHOLMEN

c/o Christin Lundqvist

Frimurarvägen 26

127 60 Skärholmen

Plusgiro 33 14 90-3**Hemsida** www.spfseniorerna.se/skarholmen**E-post** spf.skholm@outlook.com**STYRELSEN**

Styrelsen, årsmötet 2024	Uppdragsroll	Telefon
Christin Lundqvist lundqvist52.cl@gmail.com	Ordförande	070-347 75 81
Fredrik Ridderstolpe figge@ridderstolpe.nu	Vice ordförande	070-455 53 23
Lars Malmqvist larsmalmqvist50@gmail.com	Sekreterare	073-141 43 41
Astrid Klamann Karlsson astrid4709@gmail.com	Vice sekreterare	070-240 79 77
Britt-Marie Strandberg Mia.strandberg@outlook.com	Kassör Medlemsregister	070-587 77 35
Gertie Unhagen Deiving l.deiving@gmail.com	Programombud	073-650 06 95
Hajrudin Kasumovic Hajrudin1938@gmail.com	Ledamot	070-698 44 02

Funktionärer

Gunbritt Gustafsson	Klubbvärd	072-277 74 80
Anita Malmqvist	Klubbvärd	08-710 69 33
Lennart Berg	Revisor	072-920 40 17
Birgit Lundquist	Revisorssuppleant	070-567 47 89
Christina Flink	Valberedning	070-694 96 00
Anette Eidehall	Webbredaktör	073-658 04 46
Lars Vallin	Inköpare	070-860 31 36
Christin Lundqvist	Programkommitté	070-347 75 81
Gertie Unhagen Deiving	Programkommitté	073-650 06 95
Marketta Berg	Programkommitté	070-529 53 17
Christina Flink	Programkommitté	070-694 96 00
Elisabet Emanuelsson	Programkommitté	070-230 55 94
Bo Karlsson	Programkommitté	073-944 40 21
Monica Ahlberg Lindqvist	Programkommitté	076-943 09 88

Skärholmens Pensionärsråd (SPR)

Christin Lundqvist	Ledamot	070-347 75 81
Christer Flink	Ledamot	070-530 63 11
Gertie Unhagen Deiving	Ledamot	073-650 06 95
Lennart Berg	Ledamot	072-920 40 17
Lars Malmqvist	Ersättare	073-141 43 41
Kenneth Strömberg	Ersättare	070-484 31 30
Carina Johansson	Ersättare	076-298 4080

Nya medlemmar i SPF Skärholmen

Reidar Persson, Kirsten Forberg, Annika Brolin, Else-Marie Andersson, Jocelyn Gniadek, Kerstin Sjölund, Kjell Sjölund, Leif Stensson, Ruth Stensson, Karin Roseborg

SPF Seniorernas medlemsförsäkring och medlemsrabatter

Du vet väl att SPF har en **gratis medlemsförsäkring!** Det är en mötesförsäkring vid olycksfall då du deltar i SPF-träff och vid resa till eller från träff eller deltar i annat arrangemang som anordnas av SPF Seniorerna-distrikt eller SPF Seniorerna-förening. Kolla gärna upp övriga försäkringsmöjligheter via SPF Seniorerna. Glöm inte att **utnyttja medlemsrabatterna** från SPF Seniorernas förbund och Stockholmsdistriktet.

SPF:s Hemsida

Besök hemsidan för att ta del av information om aktiviteter och träffar. Du kan enkelt hitta förbundet Stockholmsdistriktet och din lokala förening. Webbadressen till SPF seniorerna Skärholmen är: www.spfseniorerna.se/skarholmen.

VÄLKOMNA TILL FÖRENINGENS VERKSAMHET !

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffar sker i **Mikaeli kyrkans församlingssal** (Skärholmsgången 2) vid busstorget med början **kl. 13.30**. Entré **60 kr** och för det får du kaffe med en smörgås och aktuell information. Dessutom är det alltid någon form av underhållning samt lotteri. Tänk på att det är besvärligt för kassören att hantera stora mängder med småmynt, så betala gärna med lämpliga valörer av pengar. Inga slantar under 10 kr. Man kan också betala med kort, eftersom föreningen har en bankdosa.

* **Månadsträffen anordnas och subventioneras av SPF Seniorerna Skärholmen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.**



* **Tisdag 26 augusti, kl.13.30**

Jorden runt med TRIOLA "sånger från skogarna, över haven, från hjärta till hjärta"
TRIOLA sjunger folksånger från Sverige och lite andra hörn av världen. Tre sångerskor och musiker Kajsa, Pi MånaLi och Helene sjunger, kompar och spelar på bland annat harpa, munspel, gitarr, mungiga och ukulele.

* **Tisdag 23 september, kl.13.30**

Anders Degerfeldt ambulanssjukvårdare och utbildare föreläser om förstahjälpen. "Det du gör innan ambulansen kommer kan rädda liv"

* **Tisdag 21 oktober, kl.13.30**

Slagsta gille kommer och spelar folkmusik för oss.

* **Tisdag 18 november, kl.13.30**

Två ledare från Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet besöker oss. De ska ge oss lite tips på enklare övningar för att få in i vår vardagsmotion, för att behålla styrkan eller rent av bli starkare. Vi kan dessutom få bättre balans och öka vår rörlighet. Övningarna kan genomföras när vi väntar på att äggen ska koka, kaffet bli klart eller när vi borstar tänderna. Enkelt och effektivt! De avslutar med ett Quiz. Tag med penna!

* **Tisdag 9 december, kl.13.30**

Kalasfolket underhåller med rockig folkmusik och julmusik i ny tappning.

STUDIEBESÖK OCH ANDRA KULTURELLA AKTIVITETER

För att delta i studiebesök måste du vara medlem eller vänmedlem. Kostnader för studiebesök är subventionerade av föreningen. Andra anmälda som icke är medlemmar eller vänmedlemmar får stå på väntelistor för att delta i mån av plats och får betala fullt pris för aktiviteten.

Bindande anmälan sker på månadsträff eller till den som står som aktivitetsansvarig. **Anmälld deltagare som lämnar återbud senare än sista anmälningsdatum är betalningsskyldig.** Vill du ha sällskap på resan, så träffas vi vid tunnelbanan i Skärholmen eller busstorget.

Våra studiebesök avslutas ofta med valfri fika eller lunch till självkostnadspris.

Våra arrangemang planeras ganska långt i förväg så vi reserverar oss för eventuella ändringar. Se den senaste informationen på föreningens hemsida www.spfseniorerna.se/skarholmen.

* Aktivitet som ordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Torsdag 28 augusti, Torekällberget, Kvarnbacken 8, Södertälje

Upplev 1800-talet i Södertälje! Friluftsmuseet består av "staden" och "landet". Vandra bland kulturhistoriska byggnader, miljöer, trädgårdar och lantrasdjur. Vi kan besöka handelsboden och äta lunch på Lindbloms café. Det är **fri entré** och ingen föranmälan. Vi träffas i **T-banehallen i Skärholmen och tar tåget kl 9.46**, stiger av i Fittja och byter kl 10.00 till buss 748 mot Södertälje centrum. Vi stiger av vid Köpmangatan och därifrån går vi 18 minuter för att

komma till Torekällbergets friluftsmuseum. Total restid 56 minuter enligt SL/reseplanering. Eventuella frågor: **Marketta Berg**, e-post marketta_berg@hotmail.com, mobil 070-529 5317.



Onsdag 10 september ca kl 9, båtutflykt till Vaxholm

Vi åker med Vaxholmsbolagets båt från Strömkajen ca kl 9.00, efter ungefär en timmes resa är vi Vaxholm. Där vandrar vi runt i den lilla staden, äter lunch och tar SL-buss tillbaka till Stockholm. Var och en betalar för båt, lunch och buss. Anmälan till **Elisabet Emanuelsson** 0702305594 eller eliseman00@gmail.com. Sista anmälningsdag 8 september. Tid för avresa från Skärholmen meddelas vid anmälan. Tidtabellerna är inte klara för hösten.



Tisdag 7 oktober kl 11.00, "Sveriges museum om förintelsen", Torsgatan 19

I Sverige lever många med folkmordet som en del av sin familjehistoria. I utställningen får vi möta tidigare okända vittnesmål och deras unika föremål. Vi får följa 7 människors livsöden under andra världskriget. Låt oss inte glömma deras och andras öden.

Guidad visning kostar gemensamt 2500:- Summan kommer fördelas på antal medlemmar som deltar, max 15 personer. Fyller vi alla 15 platserna blir summan 170:- vid färre deltagare ökar kostnadsfördelningen. **Sista anmälan på månadsmötet 23 september, alternativt sms till Monica Ahlberg 076 9430988. Anmälan är bindande.**

Torsdag 23 oktober, Konstakademien, Fredsgatan 12

Konstakademien är den äldsta av Sveriges kungliga, nationella akademier med nära 300 år av samtid. Konstens utveckling från 1735 fram till idag. **Fri entré, men föränmälan krävs. Medtag legitimation.** Akademien bedriver en verksamhet med utställningar, program, café och samverkansprojekt. Vi åker från T-Skärholmen kl 10 till T-Centralen. Anmälan och eventuella frågor: **Marketta Berg**, e-post marketta_berg@hotmail.com, mobil 070-529 5317.

LUNCHUTFLYKTER

Torsdag 14 augusti kl 12.45

Lunchutflykt till **Café Anna Giertz i Hågelbyparken** med **Elisabet Emanuelsson**. Ingen föränmälan. Vi ses vid ingången till parken ca 12.40. Buss 707 från Skärholmens busstation, kolla aktuell tidtabell. Ev. frågor till Elisabet tel: 070-230 5594 eller eliseman00@gmail.com

Tisdag 2 september kl. 13.00

Lunchutflykt med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600, till **Långbro Vårdshus**. Ingen föränmälan. Buss 173 från Skärholmens busstorg kl 12.39. Avstigning Långbroparken kl 12.58.

Tisdag 30 september kl 13.00

Lunchutflykt med **Christina Flink** till **restaurang Stora Vikingen**, Hornsgatan 35-37. Ingen föränmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.30 till Mariatorget kl 12.49.

Lördag 11 oktober kl 13.00

Brunch på Skärholmens Gård. Anmälan på lista på månadsmöte eller till **Christina Flink**, 070-694 9600, senast lördag 4 oktober. Kostnad kr 295:- som betalas av var och en på plats.

Tisdag 4 november kl 13.00

Lunchutflykt med **Christina Flink** till **restaurang Le Beirut** i Heron City. Ingen föränmälan. Buss 710 från Skärholmens busstorg kl 12.47. Avstigning Kungens Kurva kl 12.51.

RESOR

SPF Stockholmsdistriktet anordnar resor och utflykter för samtliga distriktets medlemmar. Kansli tel. 08-720 7730, hemsida [SPF - Seniorerna Stockholmsdistriktet \(spfseniorerna.se\)](http://spfseniorerna.se)

KULTURVANDRINGAR

Promenad med SL och till fots. **En onsdag varannan månad** tar vi en lugn promenad med efterföljande fika/ lunch. Ledare **Bo Karlsson**, tel. 073-944 40 21, e-post bosse0720@gmail.com

Onsdagen 20 augusti kl.12:00 Östra delen av Gamla stan

Vi träffas utanför spärrarna på Gamla stans T-baneutgång mot Mälartorget, för gemensam promenad på östra delen av Gamla stan. Avslutas med fika/ lunch på något lämpligt ställe i Gamla stan.

Onsdagen 15 oktober kl.12:00 Lilla Essingen

Vi träffas utanför spärrarna på Liljeholmens T-baneutgång mot Tvärbanan, för gemensam färd med tvärbanan och buss till Lilla Essingen. Avslutas med fika/ lunch på något lämpligt ställe på Lilla Essingen

Onsdagen 3 december kl.12:00 Riddarholmen och norra delen av Gamla stan

Vi träffas utanför spärrarna på Gamla stans T-baneutgång mot Riddarholmssidan, för gemensam promenad på Riddarholmen och Gamla stan. Avslutas med fika/ lunch på något lämpligt ställe i Gamla stan.

AKTIVITETER

*** Litteraturcirkel**

Just nu är litteraturcirkeln fulltecknad. Den startar **torsdagen den 18 september** och pågår i 12 veckor till den 4 december i Mikaelikyran kl 10.00-12.00. Den som vill vara med kan anmäla sig på väntelistan. Ledare är **Ingela Heurgren** e-post: Heurgren.ingela@gmail.com mobil: 070-827 8448.

Biljard

Spelas i **Biljardpalatset på S:t Eriksgatan 52 från den 4 september** Kostnad **ca 20 kr/timme**. Vi träffas på **torsdagar kl. 12** i receptionen. Nya spelare är välkomna att prova på. Kontakta **Rolf Lindeborg**, tel. 070-032 9716 för information.

Bowling

Spelas helgfria måndagar från kl 11.00 och startar **den 18 augusti** samt håller på till och med den 22 december. Vi spelar 3 serier som tar drygt en och en halvtimme och kostar **ca 100:- per gång**, som betalas i hallen. Alla är välkomna oavsett om du är nybörjare eller har spelat tidigare. Ingen anmälan behövs. Lokal: **Bowlinghallen i VårbyGård**, Bäckgårdsvägen 47. För mer information så kontakta **Lars Malmqvist** på mail: larsmalmqvist50@gmail.com eller telefon: 073 141 43 41.

Boule

Spelas på **Vårbergs idrottsplats** på **måndagar kl 14.00 – 16.00** hela sommarhalvåret och in i oktober. **Från den 10 oktober** spelar vi på **Liljeholmens idrottshall på fredagar kl. 14.00-15.30**. Boule är lätt att lära sig och en motionsform som är skonsam för kroppen. Sommartid, tag med egna klot och fika, då vi tar paus i "halvtid". Utomhus är det gott om plats för nya spelare som vill prova på. För mer information kontakta gärna **Ulla Kollberg**, tel. 08-646 68 98 eller 0702 019 733 eller kollulla@gmail.com.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Morgonklubb Senior finns i **Skärholmens Sim- och Idrottshall**. Senior yoga och styrketräning för 55+. Gruppträning **Stabil senior** tränar balans, styrka och rörlighet. För schema och kostnad se Stockholms stads hemsida, www.stockholm.se eller besök simhallen för information.

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föreläsningar och andra aktiviteter, med i vissa fall rabatt, i samarbete med SPF Seniorerna Skärholmen. Dessa aktiviteter annonseras på vår hemsida.

Björken aktivitetscenter

Adress: Portholmsgången 3 (seniorboendet)

Aspen aktivitetscenter

Adress: Frösätrabacken 7, aulan

Program för hösten 2025 kan hämtas på Medborgarkontoret och kommer att finnas online via Stockholms stads webbsida.

Bio på dagtid

Bio Aspen, Hägerstensvägen 100A

På de allra flesta tisdagar öppet för sopplunch och matinéfilmer! Besök www.bioaspen.se. Se aktuellt program under "Bio".

Vissa dagar har Bio Aspen särskilda visningar för seniorer. I samband med det serveras lunch innan filmen visas. Kostnad 90:- för lunch och 90:- för filmen (OBS reservation för prisändringar). Vi kommer meddela om och när vi följs dit, på SPF-appen och på månadsträffarna.

CaféBio – Hallunda Folkets Hus

100:- kr för film, kaffe/te och hembakad kaka. Kassan öppnar 12.00, filmen börjar 13.00, på tisdagar.

KALENDARIUM

Måndagar		Boule spelas utomhus hela sommaren, från den 10 oktober inomhus
Torsdag	14 augusti	Lunch på Café Anna Giertz i Hågelbyparken
Måndag	18 augusti	Bowling startar
Onsdag	20 augusti	Kulturvandring - Östra delen av Gamla stan
Tisdag	26 augusti	Månadsmöte - Musikunderhållning med TRIOLA
Torsdag	28 augusti	Utflykt till Torekällberget
Tisdag	2 september	Lunch på Långbro Vårdshus
Torsdag	4 september	Biljard startar
Onsdag	10 september	Utflykt till Vaxholm
Torsdag	18 september	Litteraturcirkel startar
Tisdag	23 september	Månadsmöte - Första Hjälpen
Tisdag	30 september	Lunch på Stora Vikingen
Tisdag	7 oktober	Besök på Förintelsemuséet
Lördag	11 oktober	Brunch på Skärholmens Gård
Onsdag	15 oktober	Kulturvandring - Lilla Essingen
Tisdag	21 oktober	Månadsmöte - Slagsta gille
Torsdag	23 oktober	Besök på Konstakademien
Tisdag	4 november	Lunch på Le Beirut
Tisdag	18 november	Månadsmöte - Korpens träning och Quiz
Onsdag	3 december	Kulturvandring- Riddarholmen och Gamla stan
Tisdag	9 december	Månadsmöte - Kalasfolket

**Välkommen till våra sammankomster!
/ Styrelsen**