



Våren 2026

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

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 20 januari, kl.13.30**

Ola Gäverth, journalist, född och uppvuxen i Sundborn, Falun. Det var när han jobbade som guide på Carl Larsson-gården som det stora intresset för falukonstnärer startade. Den här gången berättar han för oss om Axel Fridell.

Axel Fridell, född i Falun 1894, levde ett dramatiskt liv. Han festade bort sina studier på Konstakademien och blev relegerad. Trots det, blev han en hyllad konstnär. Hans sista verk, Tidningsläsaren, är idag det dyraste svenska grafiska bladet som säljs på auktion. Det föreställer Mr Simmons – en man vars skönhet gav honom fri kost och logi. Men vem var han? Och vart tog han vägen? Bilder på Axel Fridell, och själva tavlan "Mr Simmons" finns på Internet och är idag utan upphovsrätt och fria att använda.

* **Tisdag 24 februari, kl.13.30 - ÅRSMÖTE**

Välkommen till Årsmöte den 24 februari kl.13.30! Vill du skicka in en **motion** ska den vara inskickad senast den 27 januari. Skicka den till Christin Lundqvist, lundqvist52.cl@gmail.com

Handlingarna som ska behandlas på årsmötet kommer att finnas på hemsidan (SPF seniorerna Skärholmen) två veckor innan mötet.

Efter årsmötet blir det **underhållning av Per Speleman**.

* **Tisdag 24 mars, kl.13.30**

Bland isbjörnar, lejon och svenska fåglar.

Anders Andersson är en välkänd ekonomijournalist som blivit naturfotograf. Han inleder med några handfasta och lönande privatekonomiska råd. Sedan berättar han till sina naturbilder om spännande fotoäventyr på Svalbard, i Afrika och i svenska fågelmarker.

Mötet avslutas med Quiz.

* **Tisdag 21 april, kl.13.30**

"Fridas visor" - Finlandssvenska Frida underhåller med visor och sånger vi alla känner igen. Det blir även en och annan allsång att sjunga med i.

* **Tisdag 19 maj, kl.13.30**

Daniel Yngwe underhåller oss med sin sång och sin saxofon i ett potpurri av kända svenska och utländska **countrylåtar**. **Vi kommer även hinna med ett Quiz.**

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. **Anmäld 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 i samverkan med Skärholmens stadsdels Äldrefältare**



*** Aktivitet som ordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.**



Programgruppen planerar att göra en gemensam utflykt i slutet av maj eller början av juni, vi ber att få återkomma om detta.

Onsdag 28 januari kl. 11

Vi besöker **Spårvägmuseet** Gasverkstorget 1 Norra Djurgårdsstaden
Entrépris 60 kr, betalas på plats. Ingen föranmälan. Vi ses på tunnelbanestationen Skärholmen kl 10, åker till Ropsten och byter till buss 57.

Ev frågor till **Elisabet Emanuelsson** eliseman00@gmail.com eller 0702305594

Onsdag 11 februari

Livrustkammaren, Slottsbacken 3, med bland annat utställningen "Hatt Couture".



Seniorrabatt på onsdagar (entré 90 kr). Ingen föränmälan. Avslutas med fika/lunch i Gamla Stan för de som vill. T-bana från Skärholmen kl 11.00. Buss 2 från Slussen till Slottsbacken.
För mer information Christina Flink, 070-694 96 00.

Måndag 16 mars kl. 11

Spritmuseum



På museet kan vi se tre olika utställningar: Made i Sweden, en utställning om svenska vin- och ciderproducenter med möjlighet till avsmakning. True crime, om förbudstiden på 1920- och 1930-talet och langning, smuggling och lönnbränning. Dryckeslandet Sverige- permanent utställning.

Entré 140 kr, betalas på plats. Lunch på museets restaurang 135 kr. Vi ses på **Skärholmens tunnelbanestation kl 10**. Ingen föränmälan. Ev frågor till **Elisabet Emanuelsson** eliseman00@gmail.com eller 0702305594.

Fredag 24 april

Millesgården Museum

Förutom den ordinarie utställningen presenteras en stor utställning om **Aino och Alvar Aalto**, två framstående namn inom 1900-talets design. Läs mer på millesgården.se!

På Millesgården är det **seniorfredag fr 13.00 - 17.00 och då betalar vi 85:- i inträde** vilket är halva priset och dessutom är det 10% rabatt i museibutiken. Vi träffas i **T-bane-hallen i Skärholmen 12.20 och tar tåget som går 12.30 mot Ropsten**. Därifrån tar vi buss till Millesgården. Det går också bra att åka Lidingöbanan till Torsvik eller Baggeby. Därifrån är det en promenad på ca 10 min. Från Torsvik är det branta backar och många trappor. Anmälan till **Christin Lundqvist**, lundqvist52.cl@gmail.com eller sms 0703477581.

Lördag 30 maj

Bondens marknad



Vi gör ett besök på Bondens Marknad på Katarina Bangata. Vi inleder med 11-kaffe på Gunnarssons Konditori, Götgatan 92. Ingen föränmälan. T-bana från Skärholmen kl 10.33 till Skanstull.

För mer information Christina Flink, 070-694 96 00.

LUNCHUTFLYKTER

Tisdag 3 februari kl. 13.00

Lunchutflykt till **restaurang Tarantella**, Bredängstorget 23, med **Christina Flink**, 070-694 96 00. Ingen föranmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.50 till Bredäng kl 12.55.

Tisdag 3 mars kl. 13.00

Lunchutflykt med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600, till **restaurang Veroni** i Best Western hotellet, Gamla Södertäljevägen 214, Kungens Kurva. Ingen föranmälan. Buss 710 från Skärholmens busstorg kl 12.47. Avstigning Jäderhorns väg kl 12.52.

Tisdag 31 mars kl. 13.00

Lunchutflykt med **Christina Flink** till **restaurang Borgmästar'n**, Stora Nygatan 35 i Gamla Stan. Ingen föranmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.30 till Gamla Stan kl 12.52.

Tisdag 28 april kl. 13.00

Lunchutflykt till restaurang **Spinaci** Vårby allé 53. Ingen föranmälan. Buss 707 från Skärholmen till hållplats Botkyrkavägen eller tunnelbana till Masmo. Restaurangen finns i samma hus som Lidl och Vårby färg.
Ev. frågor till **Elisabet Emanuelsson**, eliseman00@gmail.com eller 0702305594.

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.

Onsdagen 21 januari kl.12.00 – En promenad i "Mitt gamla Huddinge"

Vi träffas på busstorget i Skärholmen (buss 710) för gemensam färd till Kvarnbergsplan där promenaden sedan börjar. Avslutas med fika/ lunch på Café Spröd i Fullersta Gård eller på Folkes på Sjödalstorget

Onsdagen 25 mars kl. 12.00 – Drottningholms slottspark

Vi träffas utanför Skärholmens T-bana (vid Prisma), för gemensam färd med tunnelbana till Brommaplan därefter buss (176, 177 eller 323) till Drottningholms Slottspark. Avslutas med fika/ lunch på "Karamellan Café och Restaurang" på Drottningholms slott

Onsdagen 20 maj kl.12.00 - Tantolunden

Vi träffas utanför spärarna på Zinkensdamms T-baneutgång, för gemensam promenad till och i Tantolunden. Avslutas med fika/ lunch på restaurangen Uven på Hornsgatan

AKTIVITETER

Onsdag 18 mars kl. 14-16.

**** HLR-utbildning.** Utbildningen hålls på **Medborgarkontorets Hub**, Måsholmstorget 20. **Äldrefältaren är ansvarig.**

* Litteraturcirkel



Litteraturcirkeln startar **torsdagen den 22 januari** och pågår **12 torsdagar till den 16 april** med uppehåll för skärtorsdagen. Vi träffas i Mikaelikyrkan kl **10.00-12.00**. Den som vill vara med eller få mer information hör av sig till ledare är **Ingela Heurgren** e-post: Heurgren.ingela@gmail.com mobil: 070-827 84 48.

Biljard



Spelas i **Biljardpalatset på S:t Eriksgatan 52** från **den 8 januari**. 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 12 januari** samt håller på till mitten av juni. Vi spelar 3 serier som tar drygt en och en halvtimme och kostar **ca 110:- 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



Startar **den 9 januari** och pågår till **27 mars**. Vi spelar i **Liljeholmens idrottshall** på **fredagar kl. 14.00-15.30**. Från **den 30 mars** (om vädret tillåter) spelar vi på **Vårbergs idrottsplats** på **måndagar kl. 14.00-16.00** **hela sommarhalvåret och in i oktober**. Boule är lätt att lära och en motionsform som är skonsam mot kroppen. Sommartid, tag med egna klot och fika, då vi tar paus i "halvtid". Utomhus är gott om plats för nya spelare som vill prova på. För mer information kontakta gärna **Ulla Kollberg**, mobil **0702 019 733** eller kollulla@gmail.com.

ÖVRIGA AKTIVITETER

EFTER "3" PÅ TARANTELLA

En gång i månaden är det tänkt att vi ska kunna träffas på restaurang Tarantella i Bredäng, efter kl. 15 för att umgås, dricka öl eller vin, samt kanske äta något lätt.

Torsdagar: 22 jan, 19 feb, 12 mars, 9 apr, 7 maj och 11 juni.

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 föredrag 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 våren 2026 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.. Information på Hallundafolketshus.se.

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	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 I.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
Yvonne Olofsson	Klubbvärd	070 870 38 08
Eva-Lotta Weidenberg	Klubbvärd	
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

Karin Mukka, Lena Scherman, Margareta Ström, Odd Ström, Jadranka Bozovic, Annica Hamrin, Monica Stålhammar, Christina Wernell-Sjölund, Göran Sjölund, Ahmed Mohammed Mumin, Jan-Anders Lillqvist och Birgith Renner.

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.

Ladda ner SPF-appen och godkänn att få notiser så ser du i mobilen så fort en Nyhet läggs in på hemsidan. Instruktioner hur du gör finns på hemsidan.

KALENDARIUM

Fredagar 9 januari
Måndagar 12 januari
Torsdagar 22 januari
Torsdagar 8 januari

Boule - till 27 mars inomhus – 30 mars utomhus till okt
Bowling – till mitten av juni
Litteraturscirkel – till 16 april
Biljard börjar

JANUARI

Torsdag 8 januari
Fredag 9 januari
Måndag 12 januari
Tisdag 20 januari
Onsdag 21 januari
Torsdag 22 januari
Torsdag 22 januari
Onsdag 28 januari

Biljard börjar
Boule börjar
Bowling börjar
Månadsmöte – Ola Gäverth
Kulturvandring – "Mitt gamla Huddinge"
Litteraturscirkeln börjar
"Efter 3" på Tarantella
Spårvägs-museum

FEBRUARI

Tisdag 3 februari
Onsdag 11 februari
Torsdag 19 februari
Tisdag 24 februari

Lunch på Tarantella
Livrustkammaren
"Efter 3" på Tarantella
ÅRSMÖTE – Per Speleman underhåller

MARS

Tisdag 3 mars
Torsdag 12 mars
Måndag 16 mars
Onsdag 18 mars
Tisdag 24 mars
Onsdag 25 mars
Tisdag 31 mars

Lunch på Veroni
"Efter 3" på Tarantella
Spritmuseum
HLR-utbildning – Äldrefältaren är ansvarig
Månadsmöte – Föreläsare Anders Andersson
Kulturvandring – Drottningholms slottspark
Lunch på Borgmästar'n

APRIL

Torsdag 9 april
Tisdag 21 april
Fredag 24 april
Tisdag 28 april

"Efter 3" på Tarantella
Månadsmöte - "Fridas visor" – Frida underhåller
Millesgården
Lunchutflykt – Spinaci

MAJ

Torsdag 7 maj
Tisdag 19 maj
Onsdag 20 maj
Lördag 30 maj

"Efter 3" på Tarantella
Månadsmöte – Daniel Yngwe – countrylåtar
Kulturvandring – Tantolunden
Bondens Marknad

JUNI

Torsdag 11 juni

"Efter 3" på Tarantella

Välkommen till våra sammankomster/Styrelsen