



Hösten 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. 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 25 augusti, kl.13.30**

"**Gott & Blandat**" - **Rolf Ilroth** underhåller oss med sång, gitarr och lite humor. Han bjuder på låtar från då och nu.

## \* **Tisdag 22 september, kl.13.30**

**Lars-Olof Wahlund**, professor i geriatrik.

Föreläser om demenssjukdomar, bland annat Alzheimer. Vanlighet och ärftlighet, tidiga symptom. Vad kan man själv göra för att minska risken. Behandling? Vad är bra demensvård?

**Avslutas med Quiz i mindre grupper.**

## \* **Tisdag 20 oktober, kl.13.30**

"**Vi växte upp med Rock & Roll**" - **Björn Hemstad** väcker genom sin musik och sina berättelser många gamla minnen till liv med ett nostalgiskt bildspel som handlar om hur det var att växa upp på 50- och 60-talet. Från Bill Haleys Rock Around the Clock, Elvis och Little Gerhard.

## \* **Tisdag 24 november, kl.13.30**

**Bedrägerier. "Försök inte lura mig"** - Polisen/Polisens volontärer föreläser gärna om bedrägerier och bedrägeriförsök för pensionärsföreningarna för att ge en uppdatering om läget. Hur vi kan öka medvetenheten om olika brottstyper och hur man kan försvåra för bedragarna, samt hur vi kan stärka förmågan att stå emot bedrägerier.

**Avslutas med Quiz i mindre grupper**

## \* **Tisdag 8 december, kl.13.30 - Julavslutning**

Vi gästas av "**Mammakören**" eller som dom själva säger "Sveriges gulligaste kör". Kören består av ett antal föräldralediga mammor / pappor som tycker om att sjunga tillsammans med sina små barn. Dom kommer att sjunga traditionell julmusik. Körledare är Malin Thorsson.

Efter deras uppträdande serveras kaffe och landgång samt alkoholfri glögg till den som önskar. **Entre 100:-** Meddela ev allergier eller specialkost till nedanstående.

**Viktigt! Anmälan sker på anmälningsblankett vid månadsmötet den 24 november eller till Monica Ahlberg Lindqvist senast 30/11 Tel /sms 076 9430988**

**Månadsmötet avslutas med ett Quiz i mindre grupper.**

## 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 anmälningdatum 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](http://www.spfseniorerna.se/skarholmen).

**\*\* Aktivitet i samverkan med Skärholmens stadsdels**

**Äldrefältare**



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



**Onsdag 16 september kl 13.30**

Hagalunds Tvätterimuseum



Sveriges enda tvätterimuseum ligger vid **Albysjön strand** i Huddinge. Museet skildrar livet före tvättmaskinen, och hur Södertörn blev ett tvättericentrum i början av 1900-talet. Vi får en guidad visning. Efter visningen serveras kaffe med dopp för 50 kr till dem som förbokat, betalas på plats.

Adress Masmovägen 20-22. Tunnelbana Masmo, buss 740 eller 865 till hållplats Masmo. Det finns några p-platser nära museet.

Avgift 100 kr. Max 20 personer. **Anmälan senast 8 september** på lista på månadsmöte eller till Elisabet Emanuelsson, e-post [eliseman00@gmail.com](mailto:eliseman00@gmail.com) eller **0702305594**. Sista betalningsdag 8 september till pg 331490-3, ange ditt namn och Tvätterimuseet.

## Fredag 9 oktober kl 12.00



Besök på **Bonniers Konsthall, Torsgatan 19**. "Bonniers Konsthall är en ledande konstinstitution för samtida konst i Sverige med mångårig tradition av att introducera det nya och ge plats för det oväntade. Vi visar framstående svensk konst med särskilt fokus på unga konstnärer och introducerar betydelsefulla internationella konstnärskap för vår publik."

Konsthallen har gratis inträde för pensionärer på fredagar enligt info på hemsidan. Vad de har för utställning till hösten får vi se på hemsidan längre fram. Möjlighet för fika/lunch på Konsthallens café efter besöket. Vi träffas vid **T-bana Skärholmen vid Prisma, tar tåget 11.16** mot Ropsten, byter vid Gamla stan 11.41 till linje 17 mot Åkeshov.

Kliver av tåget 11.49 vid S:t Eriksplan, därefter 7 min promenad till Torsgatan 19. **Ingen föranmälan**. Ev. frågor till **Marketta Berg**, ( e-post [marketta\\_berg@hotmail.com](mailto:marketta_berg@hotmail.com) eller **070 529 5317**.)

## Fredag 20 november kl. 13.00



### TEKNISKA MUSEET

Drömlandet heter den nya utställningen som visar hur ett fattigt jordbruksland i Europas utkant öppnade sig mot världen och blev en global tekniknation. Här berättas **historien om hur teknik förändrade samhället på så många sätt**.

Läs mer på [tekniskamuseet.se](http://tekniskamuseet.se)! Det finns ett café på museet. Tyvärr har museet inte någon pensionärsrabatt så inträdet kostar 170:-.

Vi träffas i **T-banehallen** (ingången nära Svenska kyrkan) **kl 11.45**. Tåget går 11.56, byte till buss 69 vid T-centralen och vi kommer till Museet (Museivägen 7) 12.56. Har du frågor så kontakta **Christin Lundqvist**, [lundqvist52.cl@gmail.com](mailto:lundqvist52.cl@gmail.com) eller sms till 0703477581. Ingen föranmälan.

## LUNCHUTFLYKTER

### Torsdag 13 augusti kl 13.00

Lunchutflykt till **Café Anna Giertz i Hågelbyparken**. Vi ses vid ingången till parken ca 13.00. Ingen föranmälan. Buss 707 från Skärholmens busstation 12.25 enligt nuvarande tidtabell. Eventuella frågor till **Elisabet Emanuelsson** tel: **070-2305594** eller [eliseman00@gmail.com](mailto:eliseman00@gmail.com)

### **Tisdag 1 september kl 13.00**

Lunchutflykt med **Marketta Berg**, mobil 070-529 5317, till **Restaurang Jungfrusund**, som ligger mycket vackert vid Mälaren på Ekerö. Ingen föransmälan. **T-bana från Skärholmen kl. 12.18** till Fittja, byter i Fittja kl. 12.34 till buss 350 som åker över Mälaren till Ekerösidan och vi stiger av vid Jungfrusund.

### **Tisdag 8 september kl. 13.00**

Lunchutflykt till **restaurang Ciao Ciao Grande**, Storgatan 11 med **Christina Flink**, **070-694 96 00**. Ingen föransmälan. T-bana från **Skärholmen kl 12.16** till Östermalmstorg kl 12.42.

### **Tisdag 6 oktober kl. 13.00**

Lunchutflykt med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600, till **restaurang Grappolo D´uva**, Älvsjö Torg 19 A. Ingen föransmälan. Buss 173 från Skärholmens busstorg kl 12.24. Avstigning Älvsjö station I 12.52.

### **Tisdag 3 november kl. 13.00**

Lunchutflykt med **Christina Flink** till **restaurang Veroni i Best Western hotellet**, Gamla Södertäljevägen 214, Kungens kurva. Ingen föransmälan. Buss 710 från Skärholmens busstorg kl 12.47. Avstigning Jäderhorns väg kl 12.52

### **Tisdag 10 november kl. 14.30**

#### **Välkomna på Afternoon Tea på Café Lyran i Bredäng**

Vi bjuds på 3 olika snittar, Scones med marmelad och creme cheese. Minibiskvi med päron och vit choklad samt en citrontartelette.

Te serveras i kanna vid borden. Allt till en kostnad av **329 :-/ person**. som var och en betalar på plats.

**Anmälan sker på anmälningsblankett vid månadsmötet den 20 oktober eller på mobil till *Monica Ahlberg Lindqvist* tel / sms 076 9430988 **senast den 22 oktober**.**

Meddela om det är något som du inte kan äta.

#### **Obs ! Anmälan är bindande efter den 2 november..**

Buss 135 från Skärholmen och Bredäng mot Mälarhöjden stannar utanför café Lyran, därefter en kort promenad.

## **RESOR**

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

## **KULTURVANDRINGAR**

Promenad med SL och till fots. **En fredag varannan månad** tar vi en lugn promenad med efterföljande fika/ lunch. Ledare **Bo Karlsson**, tel. **073-944 40 21**.

## **Fredag 28 augusti 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.

## **Fredag 23 oktober kl. 12.00 – Promenad på Gullmarsplan, Globen och f.d. Slakthusområdet**

Vi träffas utanför Skärholmens T-bana (vid Prisma), för gemensam färd med tunnelbana till Liljeholmen därefter tvärbanan till Gullmarsplan. Avslutas med fika/lunch på något trevligt ställe, det finns ett antal att välja på.

## **Fredag 18 december kl 12.00 – Promenad utefter Södermälarsstrand-**

Vi träffas utanför Skärholmens T-bana (vid Prisma), för gemensam färd med tunnelbana till Hornstull därefter promenad till Södermälarsstrand. Avslutas med fika/lunch på restaurang "Freya" på Hornsgatan.

## **AKTIVITETER**

### **\* Litteraturcirkel**



Litteraturcirkeln startar **torsdagen 17 september** och pågår varje torsdag **till och med den 3 december**. Vi träffas i Mikaelikyrkan kl **10.00-12.00**. **Just nu är det kö till cirkeln. Den som vill vara med eller få mer information hör av sig till ledaren Ingela Heurgren** e-post: [Heurgren.ingela@gmail.com](mailto:Heurgren.ingela@gmail.com), mobil: **070-827 84 48**.

### **Biljard**



Spelas i **Biljardpalatset på S:t Eriksgatan 52 från den 3 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.

### **Boule**



Startar den **9 oktober**. Vi spelar i **Liljeholmens idrottshall** på **fredagar kl. 14.00-16.00**. Boule är lätt att lära och en motionsform som är skonsam mot kroppen.. För mer information kontakta gärna **Ulla Kollberg**, mobil **0702 019 733** eller [kollulla@gmail.com](mailto:kollulla@gmail.com).

## Bowling



Spelas helgfria måndagar från kl 11.00 och startar **den 17 augusti** samt håller på till och med **21 december**. Vi spelar 3 serier som tar drygt en och en halvtimme och **kostar lite över 100:- per gång**, som betalas direkt i hallen. Alla är välkomna oavsett om du är nybörjare eller har spelat tidigare. Ingen anmälan behövs, det är bara att komma. Lokal: **Bowlinghallen i VårbyGård**, Bäckgårdsvägen 47. För mer information, kontakta **Lars Malmqvist** på mail: [larsmalmqvist50@gmail.com](mailto:larsmalmqvist50@gmail.com) eller telefon: **073 141 43 41**.

## 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: 27 aug, 24 sept, 22 okt, 26 nov och 10 dec.**

**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](http://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 kan hämtas på Medborgarkontoret och kommer att finnas online via Stockholms stads webbsida.

## Bio på dagtid

### **Bio Aspen, Hägerstenvägen 100A**

Besök [www.bioaspen.se](http://www.bioaspen.se). Se aktuellt program under "Bio".

### **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](http://Hallundafolketshus.se).

## SPF SENIORERNA SKÄRHOLMEN

c/o Christin Lundqvist

Frimurarvägen 26

127 60 Skärholmen

Plusgiro 33 14 90-3

Hemsida [www.spfseniorerna.se/skarholmen](http://www.spfseniorerna.se/skarholmen)

E-post [spf.skholm@outlook.com](mailto: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/adjungerad	073-141 43 41
Astrid Klaman 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
Anette Kullin Eidehall aeidehall@gmail.com	Ledamot, webbredaktör	073-658 04 46

## Funktionärer

Gunbritt Gustafsson	Klubbvärd	072-277 74 80
Yvonne Olofsson	Klubbvärd	070 870 38 08
Eva-Lotta Weidenberg	Klubbvärd	070-405 56 92
Birgit Lundquist	Revisor	070-567 47 89
Liza Tarakjian	Revisorssuppleant	Liza.ekonom@gmail.com
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)

Christer Flink	Ordförande/ledamot	070-530 63 11
Christin Lundqvist	Ledamot	070-347 75 81
Lennart Berg	Ledamot	072-920 40 17
Kenneth Strömberg	Ersättare	070-484 31 30
Carina Johansson	Ersättare	076-298 4080
Lena Renner	Ersättare	070-666 88 73
Anna-Karin Axelsson	Ersättare	070-091 60 56

## Nya medlemmar i SPF Skärholmen

Åsa Frederiksen, Eva Janze, Eva Ljung Olsson, Ulla Persson och Rolf Blomberg

## 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](http://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

**Måndagar** börjar 17/8  
**Fredagar** börjar 9/10  
**Torsdagar** börjar 17/9  
**Torsdagar** börjar 3/9

**Bowling** – Till och med 21 december  
**Boule** - Liljeholmens idrottshall 14.00-16.00  
**Litteraturcirkel** – Till och med 3/12  
**Biljard**

### AUGUSTI

Torsdag 13/8  
Måndag 17/8  
Tisdag 25/8  
Torsdag 27/8  
Fredag 28/8

Lunchutflykt – Café Anna Giertz i Hågelbyparken  
Bowling börjar  
**Månadsmöte** – Rolf Ilroth underhåller  
”Efter 3” på Tarantella  
Kulturvandring – Drottningholms slottspark

### SEPTEMBER

Tisdag 1/9  
Torsdag 3/9  
Tisdag 8/9  
Onsdag 16/9  
Tisdag 22/9  
Torsdag 24/9

Lunchutflykt – Restaurang Jungfrusund på Ekerö  
Biljard börjar  
Lunchutflykt – Restaurang Ciao Ciao Grande  
Studiebesök till Tvätterimuseet  
**Månadsmöte** – Föreläsning av Lars-Olof Wahlund  
”Efter 3” på Tarantella

### OKTOBER

Tisdag 6/10  
Fredag 9/10  
Fredag 9/10  
Tisdag 20/10  
Torsdag 22/10  
Fredag 23/10

Lunchutflykt – Restaurang Grappolo Dúva i Älvsjö  
Boule börjar  
Bonniers Konsthall  
**Månadsmöte** – Björn Hemstad berättar om sitt liv  
”Efter 3” på Tarantella  
Kulturvandring – Gullmarsplan, Globen och f.d  
Slakthusområdet

### NOVEMBER

Tisdag 3/11  
Tisdag 10/11  
Fredag 20/11  
Tisdag 24/11  
Torsdag 26/11

Lunchutflykt – Restaurang Veroni Kungens kurva  
Afternoon tea – Café Lyran  
Studiebesök - Tekniska museet  
**Månadsmöte** – Polisen informerar om Bedrägerier  
”Efter 3” på Tarantella

### DECEMBER

Tisdag 8/12  
Torsdag 10/12  
Fredag 18/12

**Månadsmöte** – Julavslutning ”Mammakören”  
”Efter 3” på Tarantella  
Kulturvandring – Södermälarsstrand

Välkommen till våra sammankomster/Styrelsen