

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet mars/april 2026 och kommer att innehålla programmet för april – september 2026. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 mars 2026, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



Tisdag 24 februari

Årsmöte med underhållning av New Generation



Kallelse, inkl. förslag till dagordning, finns på s. 4. Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på hemsidan och i vårt postfack på Radiovägen 3 senast två veckor före årsmötet.

Efter årsmötesförhandlingarna kommer underhållning av New Generation.

Gratis entré.

Innehåll

Sid.	2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid.	7	Vårens sambacanastatävling
Sid.	3	Ordföranden har ordet	Sid.	8	Föreningsträffar
Sid.	3	Nya medlemmar	Sid.	9	Föreningsträffar (forts.) – Resor
Sid.	4	Kallelse till årsmöte 2026	Sid.	10	Resor (forts.)
Sid.	5	Medlemmar som avlidit under år 2025	Sid.	11	Digitala bryggan
Sid.	5	G-Tanten vårvintern 2026	Sid.	11	Boule – Bridge
Sid.	6	Korsord 1 år 2026	Sid.	11	Handarbetskafé – Körsång
Sid.	6	Rätt lösning korsord nr 4 2026	Sid.	12	Lördagskafé – Målarcirkel
Sid.	7	Teatererbjudanden – Följ oss på internet	Sid.	12	Sambacanasta
Sid.	7	Seniornets annons	Sid.	12	Teater – Tennis på studs

Styrelse och övriga funktionärer 2026-01-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa45779@gmail.com</i>	
Vice ordförande	Christer Olofsson	070-569 90 06
	<i>olofsson.christer@telia.com</i>	
Sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	<i>birgitta.lundell@telia.com</i>	
Kassör	Eva Gentius	073-981 01 10
	<i>evagentiusmail.com</i>	
Medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	<i>majlis.anderstedt@gmail.com</i>	
Ledamöter	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	<i>goran.aldenberg@gmail.com</i>	
	Roland Berg	070-250 28 45
	<i>roland.l.berg@gmail.com</i>	
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	<i>solvigbackstrom@hotmail.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	
	Asta Persson	070-441 85 40
	<i>asta.persson58@gmail.com</i>	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	<i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	

REVISORER

Revisor	May Björklund	070-626 22 73
	Elke Löfgren	073-946 66 40
Revisorssuppl.	Barbro Forsberg	070-562 16 33
	Torbjörn Pettersson	070-251 53 00

VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	070-716 50 48
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Bengt Elander	076-034 68 46

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Ewa Kardell	070-610 83 91
	Håkan Norell	073-261 09 00
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
Ersättare	Inga-Britt Bäcklund	070-313 01 10
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Monica Pettersson	076-805 05 63

RÅDGIVNING

Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
-------------	-----------------	---------------

MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	070-610 83 91
Redaktörer	Gun Tombrock	070-716 50 48
	<i>gun.tombrock@telia.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	

HEMSIDA

Ansvarig	Asta Persson	070-441 85 40
	<i>asta.persson58@gmail.com</i>	

FACEBOOK

Ansvarig	Christina Melander	070-822 44 10
	Christer Olofsson	070-569 90 06

BREVDUVOR

Samordnare	Inger Olofsson	070-584 23 16
	<i>olofsson.inger@telia.com</i>	

ATTITYD 65+

Projektleddare	Ewa Kardell	070-610 83 91
----------------	-------------	---------------

PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Roland Berg	070-250 28 45
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	May Björklund	070-626 22 73
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Inger Olofsson	070-584 23 16

RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg	073-326 98 00
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Ingegerd Gunnarzon	073-635 13 95

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Vakant	
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06

<i>Grupp 1:</i>	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	070-839 92 13
	Siv Axelsson	076-200 94 75
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Bertil Sellman	070-582 54 53
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Lena Agnerling	070-438 91 97
	Mona Avér	070-697 05 61
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Kjell Juntti	076-101 60 49
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Susanne Thornberg	076-248 63 50
	Göran Törnquist	070-787 71 05

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Thomas Bokö	070-842 84 21
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetskafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gävsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Vakant	
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Gun Tombrock	070-716 50 48
Sambacanasta	Eva Danielsson	072-353 38 70
	Ulla Magnusson	070-548 91 13
Sångkör	Annelie Lemdal	073-371 27 00
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	<i>margita.jansch20@gmail.com</i>	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Kära medlemmar, hoppas ni alla haft en bra jul-och nyårshelg, Det var inte vitt på julafton, men desto vitare sen. Jag har hört att vi inte haft sådana snömängder sedan 2013, rätt eller fel, men mycket snö är det. Det ställer ju till en del och många äldre blir lidande eftersom det är svårt att ta sig fram med rullator och andra hjälpmedel. Vi har tillsammans med PRO särskilt tagit upp snöröjningen runt Kvarnhjulet och väddat om särskild prioritering och ett utökat samarbete mellan de olika ansvariga aktörerna.

Påverkansarbete

Vår förening deltar i många olika former av påverkansarbete som syftar till att seniorer ska få det bättre och vara delaktiga i samhällets utveckling och utformning.

Kommunala pensionärsrådet

Där har vi möjlighet att påverka lokalsamhället och hur politiken fungerar i Tyresö. Där tar vi upp frågor som exempelvis snöröjning, trafikutformning, bostäder lämpliga för seniorer. Vi bevakar naturligtvis också hur äldreomsorgen fungerar i kommunen. Vi svarar på remisser som på något sätt berör äldre och deltar i referensgrupper, arbetsgrupper med mera.

Distriktet

Eftersom undertecknad sitter som ledamot i distriktsstyrelsen så deltar jag i flera regionala råd som HSF, Hälso-och sjukvårdsförvaltningens råd som har ansvar för upphandling och kravspecifikationer för all hälso-och sjukvård i regionen. Jag har där möjlighet att både inhämta kunskap och ge synpunkter på arbetet man utför. Jag har också en plats i SLSO där all sjukvård ligger som bedrivs i egen regi,

Jag deltar också i två arbetsgrupper i distriktets regi, den ena som arbetar med utbildning och den andra med äldrepolitik.

Projekt

Tack vare vårt projekt Attityd 65+ så har vi blivit kända och uppskattade hos flera aktörer, vilket innebär att vi idag deltar i flera projekt som bollplank och referenter. De handlar om Äldrekonventionens införande (föreningen för socialpolitisk debatt), hur vi kan förebygga psykisk ohälsa bland äldre (Vetenskap och Allmänhet) och inflyttningsprocessen i särskilt boende (Bräcke diakoni). Alla projekten ligger i ansökningsfasen så jag återkommer med utförligare beskrivning.

Jag är stolt över att vi är med på så många ställen för att påverka och förhoppningsvis, i någon mån, bidra till att samhällsutvecklingen blir till gagn för oss seniorer.

Det kändes viktigt att sammanfatta det arbete som bedrivs ”i det andra benet” vi står på. I övrigt är ju all den konkreta verksamhet som bedrivs direkt ut till alla medlemmar oerhört viktig och den är också ett påverkansarbete i sig då den förebygger ensamhet, psykisk ohälsa och ger möjlighet till social gemenskap.

För att få intäkter och kostnader att koordinera ser vi oss tvungna att höja avgiften för föreningsträffar till 60 kr. Alla kostnader har ökat, så vi hoppas att ni tycker det är en skälig avgift. Höjningen gäller fr.o.m. den 10 februari.

*Ewa Kardell
Ordförande*



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya och inflyttade medlemmar samt tre vänmedlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Tomas Bergström	Eva-Marie Lindberg
Astrid Björkén	Stig-Olov Lindström
Ninni (Inger) Bokström-Berndtson	Stefan Löf
Marianne Carell	Inger Munkhammar
Ingalill Dahl	Lennart Mårtensson
Annika Dimberg	Björn Nordbäck
Ingrid Eriksson	Gunnel Sandqvist
Elisabeth Fahlén	Kjell Sandqvist
Göran Fahlén	Eva Svensson
Carina Gimestam	Elisabeth Söderlund
Anette Hammar	Pia Tonelid
Inga-Britt Höglund	Mårten Åkerman
Bengt Karlsson	Ingela Öhrberg
Gerd Kembel	Lars Öhrberg

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2026

Tid och plats: tisdag den 24 februari 2026, kl 13.00
Kvarnhjulet, Nyforssalen

Förslag till dagordning:

1. Årsmötets öppnande.
2. Val av mötesfunktionärer
 - Ordförande
 - Sekreterare
 - Protokolljusterare tillika rösträknare
3. Fastställande av röstlängd
4. Fråga om kallelse till årsmötet skett i behörig ordning
5. Fastställande av dagordning
6. Styrelsens årsberättelse för 2025
7. Styrelsens balans- och resultaträkning
8. Revisorernas berättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkning för 2025 inkl redovisning för Attityd 65 plus
10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Behandling av verksamhetsplan inklusive budget för 2026
12. Fastställande av medlemsavgifter (oförändrad avgift)
13. Fastställande av arvoden/ersättningar till styrelse (inkl ständigt adjungerade ledamöter) samt revisorer
14. Behandling av inkomna motioner
15. Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
16. Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma
17. Fastställande av antal styrelseledamöter
18. Valberedningens förslag
 - Val av ordförande för ett år
 - Val av fem ledamöter för två år
 - Val av två ordinarie revisorer för ett år
 - Val av två revisorssuppleanter för ett år
 - Val av ombud och ersättare till distriktsstämman 2026
19. Fastställande av antal ledamöter i valberedningen
20. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen
21. Behandling av eventuella övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordning
22. Årsmötets avslutning

Medlemmar avlidit under år 2025

Rune Andersson	91 år
Ulla-Britt Backlund	91 år
Hans Carldén	82 år
Birgitta Edström Madsen	86 år
Anita Ehrler	82 år
Elly Grönqvist	88 år
Lars-Åke Hallin	86 år
Bo Jacobson	91 år
Kerstin Johannesson	92 år
Roy Johansson	83 år
Margit Johnson	93 år
Åke Johnson	95 år
Lars Jägfelter	88 år
Ingeborg Kühn	87 år
Gunilla Kåhre	95 år
Bo Lagestridh	84 år
Anna-Lisa Laks	86 år
Margareta Lindgren	79 år
Sune Lövgren	85 år
Einar Moström	98 år
Sven Nicander	88 år
Margareta Olsson	84 år
Kerstin Steby	77 år
Sven A Svennberg	94 år
Roland Svensson	76 år
Britta Sverremark	89 år
Carmen Turesson	94 år
Birgit Walfridsson	86 år
Anita Wetterberg	80 år
Anne-Marie Wirén	94 år
Barbro Åkerman	98 år



G-Tanten vårvinter 2026

NYTT år och vi får fortfarande vara med yttrade Tanten där hon kom i sakta mak med rollatorn nere på Strandtorget. Förmodligen var hon på väg till sitt vattenhål – det lilla biblioteket, där jag vet hon läser dagstidningen.

Jag föreslog vi skulle sätta oss ner och prata lite i det inre rummet för att inte störa...

Inte var hon svårbedd när det gällde att berätta om sina reflexioner – hon satte genast igång:

Du kommer att se hur minnen tillbaka i tiden dyker upp som gubben ur lådan, sa Tanten. Jaa, vad har du

för minnen av det där med JULTOMTEN t.ex, frågade jag.

Åh – Mormors och morfars stora kök med tre rejäla fönster, fönstervadd mellan rutorna för de så kallade innanfönstren som sattes in i god tid före vinter och kyla – lingonklasar nedstuckna i den vita vadden, det var så fint...

Jag var enda barnbarnet till sjuårsåldern, med gott om mostrar och morbröder, alla med i köket. Enda värmekällan var stora järnspisen med liten varmvattenberedare i koppar till vänster.

Vilket arbete förresten – att ständigt fylla stora vedlådan vid dörren, det var nog morbrödernas ansvar gissar jag.

Julgranen stod rakt fram vid ett av de stora fönstren. En jul, berättade mamma, var prydnaderna till julgranen – en enkrona i silver som morfar slagit in till var och en av sina fem barn...

Efter julen lämnade alla fem tillbaka de fem kronorna till sin far. De var medvetna om att det var knapert i kronotorpet där uppe i Lappland...

Det är tidigt 40-tal.

Fotogenlampan Primus i mitten av kökstaket, likaså enda ljuskällan, pumpades upp med jämna mellanrum så att fotogengasen i lampan kunde fylla den så kallade strumpan och sprida ett milt sken i det stora köket. Ja, egentligen var det ett mysterium hur det gick till...

Hemstöpta ljus hjälpte nog till i mörka julkvällen.

Vad åt vi? Det var förstås animaliskt, hemgjorda korvar å så, men inget överdåd – å risgrynsgrot. Fem kor fanns i ladugården och julgrisen var slaktad flera veckor tidigare.

JULTOMTEN väntade jag spánt på sen. Han bullrade in som tomtar pläga och när han försiktigt räckte fram en rätt stor kartong utan omslagspapper till mig och jag försiktigt kikade under locket, låg där en alldeles levande liten KANIN och såg skrämmd ut.

I samma veva kände jag igen tomtens handleder som stack fram ur de för korta rockärmarna – det var ju min morbror Attner i tomteutstyrseln!

Minnet är ju som bekant bedrägligt, men jag tycks absolut inte ha avslöjat min upptäckt.

Jag var med i tro-på-tomten leken.

För de vuxnas skull. Tror jag.

Eivor Långström

Korsord 1 år 2026

Konstruktör: Ebba Berglund

1	2		3	4		5		6	7	8
9						10				
		11			12			13		
		14				15	16			
		17				18			19	20
21	22		23					24		
25		26				27				
28								29		
	30				31		32		33	
34				35				36		
37			EB		38					

Lösningen insänd av:

Namn:

Adress:

Postadress:

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 januari 2026. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Ses vatten göra
6. Hette förut en anstalt
9. Streck
10. Kan backen vara
11. Ligament
13. På fot
14. Omelodiösa
17. Typ av vägkorsning
- 18... och så
19. Tidning
21. Räcka
23. Äpple och spira
25. Hovdjur

Lodrrätt

1. Har vi nyligen upplevt
2. En sån gumma finns?
3. Kan finnas på landsbygden
4. Tron på en enda gud i genetiv
5. I adelsnamn ibland
6. Skräck
7. Även
8. Seg kola
11. Onkel
12. Lägga ...
15. Tillbads förr
16. Ton
19. Underrätta

27. Kan man spy
28. Träslå
29. Fiendskap
30. Krockade

20. Söka på botten
22. Den som körde lasten
24. Ha bråttom
26. Han är bra på att härma
31. Värmer
32. Slår tillbaka
34. Bör
36. Finns med olika styrka

33. Före EU
34. Kanske efter skada
35. Tävling
37. Vattendraget

38. Förebilds

Korsord 4 år 2025

– Rätt lösning

S	L	Ö	S	E	R	I		B	R	O
K	M		T	K		D	A	L	E	R
Y		G	E	L	E			E	S	T
M		I	R	A	K	I	S	K		
F		V	I	T		S	Å		I	I
L	Ä		L	E	D	B	R	O	S	K
I	G	L	A	R		A	A	L	T	O
G	R	O		A		R		M	E	N
	E	K	O	D	U	K	T		R	E
U	T	E		E	N		A	H		N
V	T		EB		O	K	L	A	R	

Bland inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Eivor Bokstam
- Greta Johansson
- Monica Svensson



På senare tid har antalet personer som lämnar in sina korsordslösningar minskat ganska mycket. Detta ökar naturligtvis möjligheterna att vinna trisslotter för dem som faktiskt deltar i dragningen. En orsak till det minskande deltagandet kan ju vara det höga portot. De av er om brukar delta på förenings-träffarna kan lämna in lösningarna där till Gun Tombrock eller till någon i styrelsen. Det går också bra att be någon i trivselgruppen (de brukar sitta längst bort i lokalen framför baren) om hjälp med att vidarebefordra kuvertet till Gun.

Teatererbjudanden

STADSTEATERN 2026

Lonely together Benke Rydmans dans- och musikföreställning spelas hela våren.

LeMarc musikteater med bl a Sara Jangfeldt, Lina Englund, Gerhard Hoberstorfer, Johannes Kuhnke, Rennie Mirro, 1 febr, 15 febr, 27 febr.

Måste ses! En fantastisk musikal!

Fastighetsskötaren av Harold Pinter med Johan Rheborg, Sven Ahlström, Henrik Norlén, 15 febr kl 16, 1 mars.

Landet utom sig, Sverige i förändring, 3 febr sista föreställningen.

FRANKENSTEIN, regi Benke Rydman, 21 febr kl 13, 8 mars kl 13.

Lång dags färd mot natt med Peter Andersson bl a 28 mars kl 13.

Rat Pack Rhapsody med Rennie Mirro, Karl Dyell, Jochim Bergström, Isabelle Lundgren, 23 april, 29 april, 30 april, 9 maj, 10 maj, 14 maj.

Jesus Christ Superstar 13 okt, 17 okt, 18 okt, 24 okt kl 13, 25 okt kl 13.

Välkommen att boka!

Margita Jansch

margita.jansch20@gmail.com 070-910 50 08

Följ oss på internet

Med appen **SPF Seniorerna** får man enkelt information om SPF Tyresö och andra föreningar samt distrikt och förbund. När appen öppnas uppmanas du välja förening. Tryck då först på knappen "Välj distrikt" och tryck på Stockholms-distriktet. Sedan får du bläddra bland de föreningar som är med och trycka på "välj" på den förening du vill följa.

Med appen **Senioren** kan man läsa tidningen Senioren inkl. äldre årgångar från och med 2018.

De kan också besöka vår **hemsida**, som du når via förbundets hemsida www.spfseniorerna.se. Där hittar du oss under Föreningar. Hemsidan är fortfarande under uppdatering.

Vi finns även på **Facebook**.

Annons



Är du senior och vill ...

... **lära dig** hur du har nytta och glädje av din mobil, surfplatta eller dator?

... **känna dig trygg** i att använda din utrustning?

... **lära dig** i din egen takt?

Vi hjälper dig att komma igång och att utveckla dina kunskaper.

Vi erbjuder:

Träffar och social gemenskap i Tyresö.

Personligt stöd och handledning.

Ett stort utbud av cirklar/kurser.

Släktforskning under handledning.

Intressanta föredrag om aktuella ämnen i Tematräff Ventilen.

Möjlighet att ta del av föreläsningar och förmåner som vår riksorganisation erbjuder.



Kontakta oss gärna på e-post tyreso@seniornet.se

Adress till vår webbplats tyreso.seniornet.se

Vårens sambacanastatävling

Äger rum **lördagen den 18 april** i sal Nyfors i Kvarnhjulet, Pluggvägen 6 B. Vi spelar mellan kl. 10 och 18, därefter blir det mingel, prisutdelning och middag. Kom i god tid före kl. 10 så att alla hinner beställa middagsmat och hitta sina spelplatser.

Anmälan görs genom att Swisha 100 kr till Inger Karlsson, 073-513 51 02, tidigast den 1 mars och senast den 15 april.

Alla som kan spela sambacanasta är välkomna att vara med, oavsett organisationstillhörighet.

Program för februari – april 2026

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 startar programmet om inte annat anges, insläpp ca kl. 12:30, kaffe serveras från ca 12:45.

Plats: Kulturcentrum Kvarnhjulet, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola).

Aktuell information och program enligt nedan.

Lotterier samt kaffe med bröd.

Hörselslinga finns.

*Entré: 60 kr om inte annat anges. **Obs! Ändrat pris.***

Tisdag 10 februari

Bedrägeriföreläsning



Polisvolontärerna Annika Fröling och Lars Pettersson kommer till Föreningsträffen och håller en föreläsning om bedrägerier.

Tisdag 24 februari

Årsmöte



Föreningsträffen inleds med årsmötet.

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på hemsidan och i vårt postfack på kansliet senast två veckor före årsmötet.

Därefter följer kaffe med semla och dagens underhållning.

New Generation



Lars Lindros, Micke Areklew, Slare Landgren och Leif Palmér kommer att sjunga "Back to the sixties" med nostalgiska låtar från listorna från den tiden då vi alla var unga, inte en enda onödig låt. Många minnen och humor.

Tisdag 10 mars

"Mac Allan"



"Mac Allan" Allan Johansson kommer att underhålla oss med ett efterlängtat musik -"QUIZ" där vi alla kan vara med och tävla. Allan kommer också att spela och sjunga låtar vi alla känner igen.

Tisdag 24 mars

Ramondo – Magiker



"Ett Gott Skratt förlänger livet 4,0" för seniorer. Raymond Gustafsson ger oss en fartfylld föreställning full av magi och humor!

Tisdag 14 april

STEPBROTHERS



Stepbrothers – Ola Ornered och Peter Bergkrantz, en musikalisk odysse där nytt möter gammalt. De bjuder på en musikalisk resa där tidlösa klassiker sömlöst möter fräscha inslag och oväntade överraskningar!

Tisdag 28 april

”De sista åren”



Eva Hellman sjuksköterska och författare kommer att berätta om sina år som sjuksköterska och om sin bok, De sista åren, samt vad man själv kan göra i kontakten med äldreomsorgen.

RESOR

Torsdag 19 februari

Lena Linderholms Stallarholmen

Det finns platser kvar att boka.

Torsdag den 19 februari avfärd kl. 8:20 från Tyresö (Regnbågsgatan) och kl. 8:30 Alléplan Trollbäcken.

Vid 10-tiden anländer vi till Strängnäs och till Lena Linderholm, där hon tar emot i sitt och Göstas stora 1800-tals hus och trädgård.

Hon bjuder oss på en ”hemmahos”-visning där vi inte bara får se ett unikt byggnadsminne och ett

levande konstnärshem, utan också en del minnen efter Gösta Linderholm.

Efter det går färden vidare till Malmby, Megs Kök och Trevligt, där lunch med doft och smak av Provence väntar, ”Lavendelkyckling på Lena Linderholms vis” – inkl. dryck och kaffe.

Till kaffet bjuds vi på glädje, sång och musik och självklart ett och annat av Gösta Linderholms alster. Preliminärt blir det Lena och Gösta Linderholms gode vän sedan många år - Klasse Möllberg, som står för underhållningen. Om Klasse inte har möjlighet blir det någon annan av Lenas och Göstas musikaliska vänner som står för underhållningen. Vi kommer inte att bli besvikna!

Efter en halvtimmes bussresa är vi framme i Stallarholmen och det Gula Industrihuset, där Lena har sin butik, lager och utställning. Lena skapar både keramik, textilier och bilder, allt präglad av stor fantasi och färgrikedom med inspiration från Provence, och hon visar oss runt och berättar mer medan vi beundrar hennes konstverk i form av blomsterprakt på både keramik och duk. Självklart finns möjlighet till inköp för den som så önskar.

Avfärd ca 16:00. Åter i Tyresö omkring 17:30.

Pris: 1 180 kr (vid minst 30 personer). Anmälan sker direkt till Björcks resor via telefon 08-550 192 15 senast 40 dagar före avresa.

Avbeställningsregler:

Vid avbeställning av hela resan tidigare än 40 dagar före avresa är avbeställningen kostnadsfri. Vid avbeställning av enstaka resenärer senast 30 dagar före avresa avgår ingen avgift. Vid avbeställning 29–8 dagar före avresa ska resenären erlægga 50 % av resans pris. Sker avbeställningen 7 dagar före avresa eller senare ska resenären betala hela resans pris.

Efter anmälan skickar Björcks Resor faktura till den enskilda resenären. Senaste betalningsdag ska vara Björcks resor tillhanda 30 dagar före avresa och detta anges på varje resenärs faktura.

Björcks Resor och Björcks Busstrafik HB tillhandahåller inget avbeställningsskydd och det åligger resenären att själv kontrollera sitt försäkrings/avbeställningsskydd.

Om resenären önskar postfaktura tillkommer en avgift på 25 kr per faktura, men det är kostnadsfritt om resenären önskar e-postfaktura. Om ingen e-postadress angivits i passagerarlistan skickas faktura via post och då tillkommer automatiskt avgiften på 25 kr.

Resan är ett SPF-arrangemang tillsammans med PRO och Björcks Resor.

Måndag 8 – 11 juni

Dalslands Kanal och Bohuslän med Nordiska Akvarellmuseet

I föregående Medlemsblad nr 4, december skrev vi att en mer fullständig resebeskrivning skulle komma i Medlemsbladet - januari/februari 2026.

Med anledning av att förutsättningarna kom att ändras, skickades ett gruppmail till alla medlemmar den 28 november 2025, att det nu var möjligt att anmäla sig.

Den 9 januari 2026 blev resan fulltecknad, Larssons Resor (researrangören) har kontakt med hotellet i Uddevalla om det ev. kommer finnas fler rum tillgängliga. Om intresse finns för resan går det bra att kontakta Larssons Resor och sätta upp sig på väntelista.

Buss avgår måndag den 8 juni kl. 7:30 från Tyresö (Regnbågsgatan) och ca 7:45 från Trollbäcken.

Dag 1. Färden går från Tyresö söder om Mälaren till Västergötland. Vid **Kinneulle** dukas lunch fram på **en av Sveriges äldsta Gästgivargårdar – Forshem**. Resan fortsätter och på eftermiddagen kommer vi till Uddevalla. Middag och övernattnings i tre nätter på **Hotell Bohusgården** som ligger med vacker utsikt över Byfjorden.

Dag 2. Går färden till Håverud där vi går ombord på vår båt för en tur på **Dalslands kanal**. Många anser att den är en av världens vackraste kanaler med sina 254 km och 31 slussar. En enda mil är grävd kanal och resten är naturligt sjösystem. Båtturen startar vid kanalens största sevärdhet **Akvedukten i Håverud**.

Under vår tur serveras lunch ombord och omkring kl. 16 ankommer vi till Bengtsfors. Där väntar vår buss som kör oss tillbaka till vårt hotell för gemensam middag.

Dag 3. Efter frukost gör vi en tur ut på **Tjörn**. Kobbar och skär, glitter i vatten, intrycken blir många och vi börjar med att besöka **Klädesholmen**. Det är en idyll, ett välbevarat fiskeläge som har haft stark anknytning till sillen under flera hundra år. Ön består av trånga gränder, med tät bebyggelse av pittoreska skärgårdshus som kantas av vita staket och rosor.

Vi besöker öns **Sillmuseum**, beläget i en gammal konserverfabrik. Här kan man följa hur man genom tiderna levt på ön och utvecklat sillkulturen.

Lunch serveras på **Salt & Sill**.

Sedan går färden till en av resans höjdpunkter, **Nordiska Akvarell-museet** med sina fina utställningar.

Tillbaka till hotellet där gemensam middag väntar.



Dag 4. Efter frukost beger vi oss till **Gränna**. Lunch serveras på **Gyllene Uttern** i Gränna och sen väntar ett intressant besök på **Gränna Museum** där vi ser utställningen om stadens son **S. A. André och hans ballongfärd 1897**.

Åter i Tyresö omkring kl. 18:30.

Pris per person i dubbelrum: **8 590 kr.** (Ord. pris 8 990 kr.)

Tillägg för rum för eget bruk 600 kr per natt.

Ange namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är ex. vegetarian/laktos/glutenintolerant.

För praktiska upplysningar se vår hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i vår katalog.

Avbokningsregler:

Avbokningskostnader gäller oavsett hur stor del av resans pris som har betalats.

Vänligen kontakta oss via telefon på 08-34 82 00 eller maila till info@larssonsresor.se.

Avbokning ska ske under våra öppettider: måndag t.o.m. torsdag kl. 10–16.

Avbokning av flerdagarsresa: Öppet köp fram till 75 dagar före avresa.

Dock utgår alltid avbokningskostnad för teater/konsertbiljetter.

Vid avbeställning 75 – 47 dagar före avresa: Skall resenären erlägga 50% av resans pris.

Vid avbeställning 46 – 17 dagar före avresa: Skall resenären erlägga 90% av resans pris.

Vid avbeställning 16 – 0 dagar före avresa: Skall resenären erlägga 100% av resans pris.

Se till att ha gällande reseförsäkringar och avbeställningsskydd genom ert försäkringsbolag/kortföretag. Även om avbeställningsskydd är tecknat genom försäkringsbolag, kortföretag etc. debiteras kostnaderna enligt ovan.

Resenären kontaktar sitt försäkringsbolag /kortföretag för eventuell återbetalning.

DIGITALA BRYGGAN

i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Caféet

Vi träffas varje fredag mellan kl. 10 – 12. Träffen är kostnadsfri och det serveras go'fika varje gång. D.B. är ett samarbete mellan Tyresö kommun, PRO och SPF Seniorena. Som ständiga medhjälpare deltar Senior Net. Vi går in på vår sjunde termin, men programmet passar alla även nybörjare. Vi arbetar i huvudsak med mobiltelefonerna och dess funktioner.

Program:

30/1 Vanliga symboler på mobilen Del 1 och 2 i guiden.

6/2 Introduktion guide för båda telefontyperna. Uppgift att kolla sitt lagringsutrymme.

13/2 Hemskärmen, organisera, flytta runt appar.

20/2 Rikard Bauman kommunens informations-säkerhetssamordnare.

27/2 Säkerhetstänk, blockera nummer, söka ett nummer, byte av lösenord.

6/3 Sortera bilder, skapa album.

13/3 Nathalie Simander om appen Tyresö för mig.

20/3 Alltid öppet och 1177.

27/3 Multitasking bl.a. hantera mobile under samtal.

3/4 Långfredag, ingen verksamhet.

Fortsättning på programmet kommer i nästa tidning.

Ewa Kardell

BOULE

Måndagar kl. 12 – 14:30

Under vintern spelar vi inomhus i Björnkullahallen i Huddinge. Vi samåker så långt möjligt. Sista dagen för inomhusspelet är den 30 mars. Så fort vädret tillåter spelar vi utomhus i Amaryllisparken måndagar och onsdagar mellan kl. 11:00 – ca 13:00. Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. Ta med fika till pausen. Vill du spela med oss, hör av dig till Ebba Berglund på 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com eller Thomas Bokö, tfn 070-842 84 21, e-post thomasboko123@gmail.com.



BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B Nyfors.

Vi avslutar vårterminen den 8 juni.

Nya spelare är välkomna!

Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post calledahlin@outlook.com.



HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12

varannan vecka, jämna veckor

Vi ses på träffpunkten Kopp och Själ på Kyrkogränd 14 i Tyresö centrum för att handarbeta och småprata. Var och en tar med sitt handarbete. Fika finns att köpa! Alla är hjärtligt välkomna, även de som inte är medlemmar i SPF. Vi håller på till den 10 juni. Efter sommaren startar vi den 2 september igen. Frågor besvaras av Marlène Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

Varmt välkomna!



KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:15 – 11:30

Plats: Kvarnhjulets Follbrinken, hus B.

Kören Tonåringarna hälsar nya sångare välkomna!

Kontakta Annelie Lemdal om du har frågor, tfn 073-371 27 00, e-post annelie@lemdal.se.



LÖRDAGSKAFÉ

28 mars och 25 april kl. 14 – 16

Vi träffas under trivsamma former och fikar och tar kanske ett glas vin till humant pris. Ibland kan det bli lite underhållning också.

Lokal: Cafét i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.
Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 070-716 50 48.



MÅLARGRUPP

Onsdagar kl. 09:30 – 12:30

Lokal: Kvarnhjulets hus B, sal Uddbyfallet där finns plats för fler deltagare. Vi ses under lättsamma former och målar efter egen förmåga. Material håller deltagarna själva med. Akvarell för de flesta men även andra tekniker förekommer. Kostnad för lokalhyra fördelas mellan deltagarna, ca 300 kr/termin. Frågor besvaras av Håkan Gåvsten, tfn 070-223 87 50.



SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13 – 16

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken. Sambacanasta är en utveckling av vanlig Canasta. Vi spelar vanligtvis två och två med tre kortlekar och drar lott varje gång om vem man ska spela med. För er som vill börja spela men känner att ni behöver lite hjälp att komma igång ordnas introduktionsspel. Hör gärna av dig till Ulla om du vill börja spela och ha en trevlig eftermiddag. Frågor besvaras av Eva Danielsson tfn 072-353 38 70, Ulla Magnusson tfn 070-548 91 13.



PP Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

TEATER

Torsdagar kl. 10:30 – 12:30

Lokal: Kvarnhjulets hus B, sal Uddbyfallet.
Amatörteatergruppen **Sceniora-Teaterglädjen** som är gemensam för SPF och PRO, har plats för flera medlemmar, både herrar och damer är välkomna! Enkla teaterövningar m.m. Inga förkunskaper. För information och anmälan, ring Monica Wallstedt, 070-725 89 46.



TENNIS PÅ STUDS

Torsdagar kl. 12 – 14

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Ta med gympaskor med ljus sula. Nya deltagare är välkomna att prova på denna senioranpassade sport. För endast 50 kronor ingår även kaffe med bulle och trevlig samvaro i pausen. Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.

