

Medlemsbladet

Nr 2

April 2026

Årgång 35

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i mitten av augusti 2026 och kommer att innehålla programmet för september – november 2026. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 1 augusti 2026, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



Tisdag 12 maj

Vårlunch och Singing nurse



Vi äter inkokt lax med dillsås och kokt potatis och får sedan lyssna på Ingela Wahlgren och Rune Lindqvist när de framför låtar av bl.a. Ted Gärdestad, Björn Alfelius och Olle Adolfsson.

Se mera på sid. 9.

Glad Påsk och Skön Sommar!

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Uppsökande verksamhet – Folkhälsoveckan
Sid. 3	Ordföranden har ordet	Sid. 9	Föreningsträffar
Sid. 4	Nya medlemmar – Din e-postadress	Sid. 10	Föreningsträffar (forts.) – Resor
Sid. 4	Hör du dåligt? – Vårens sambacanastatävl.	Sid. 10	Teatererbjudanden
Sid. 5	Korsord 1 år 2026	Sid. 11	Digitala bryggan
Sid. 5	Rätt lösning Korsord nr 1 – Politikerdialog	Sid. 11	Boule – Bridge – SPF-golf
Sid. 6	G-Tanten igen – vårkänning...	Sid. 11	Handarbetskafé – Körsång
Sid. 6	Årsmötet	Sid. 12	Lördagskafé – Målargrupp
Sid. 7	Glimtar från några föreningsträffar	Sid. 12	Sambacanasta
Sid. 8	Utflykten till Lena Linderholm	Sid. 12	Teater – Tennis på studs

Styrelse och övriga funktionärer 2026-03-15

STYRELSE

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

REVISORER

Revisor	May Björklund Eva Åberg	070-626 22 73 070-409 80 14
Revisorssuppl.	Barbro Forsberg Torbjörn Pettersson	070-562 16 33 070-251 53 00

VALBEREDNING

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

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

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

RÅDGIVNING

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

MEDLEMSBLADET

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

HEMSIDA

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

FACEBOOK

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

BREVDUVOR

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

ATTITYD 65+

Projektledare	Ewa Kardell	070-610 83 91
---------------	-------------	---------------

PROGRAMGRUPP

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

RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg Göran Aldenberg Ingegerd Gunnarzon Inger Olofsson	073-326 98 00 070-312 27 48 073-635 13 95 070-584 23 16
--	---	--

TRIVSELGRUPPER

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

Grupp 1:

	<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

Grupp 2:

	<i>Eivor Pettersson, 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 Thomas Bokö	073-965 43 65 070-842 84 21
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Golf	Tommy Karlsson	070-856 40 75
Handarbetskafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Vakant	
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt Gun Tombrock	070-518 01 50 070-716 50 48
Sambacanasta	Eva Danielsson Ulla Magnusson	072-353 38 70 070-548 91 13
Sångkör	Annelie Lemdal	073-371 27 00
Teaterombud	Margita Jansch <i>margita.jansch20@gmail.com</i>	070-910 50 08
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Tack för ännu ett nytt förtroende från er alla och ännu ett år, med det roligaste ”jobb” jag haft, i den härligaste föreningen. Jag tackar även min fantastiska styrelse och alla volontärer för att ni gör det möjligt för våra medlemmar att vara aktiva, umgås och ha det trevligt.

Solen är tillbaka, de första snödropparna har kommit, ljuset har kommit. Nu går det fort snart är våren här på ”riktigt”.

Det är full aktivitet på alla fronter. Alla våra verksamheter är mitt uppe i sina mest hektiska tider. Föreningsträffarna är välbesökta, i snitt mellan 140-160 personer deltar i våra träffar, två gånger i månaden. Den aktivitet jag själv har ansvar för, Digitala Bryggan, har mellan 40-70 personer som kommer varje fredag. Många har deltagit sedan vi startade och känner sig hemma där och har också skaffat sig nya vänner. Stämningen är alltid på topp.

Besök av digitala undersköterskan

Fredagen den 13 mars hade vi besök av den digitala undersköterskan i Tyresö, Natalie Simander. Hon berättade med all den värme och kompetens hon besitter att verksamheten med en digital Träffpunkt fungerar för 105 personer idag. Jag måste erkänna att jag varit något skeptisk till hur det skulle kunna vara till hjälp och glädje för oss seniorer, men efter att ha hört Natalie berätta om verksamheten ett par gånger, så har jag totalt ändrat uppfattning. Jag har också fått direkt in-put från några seniorer som har använt sig av appen, Tyresö för mig och de har varit jättenöjda och glada både över social gemenskap, men också över att kunna få kompetent svar på relevanta frågor. För att få tillgång till appen måste man vända sig direkt till den digitala undersköterskan.

I appen ”Tyresö för mig” kan du alltså:

- Chatta eller videosamtala med digitala undersköterskan

- Ta del av vad som händer för seniorer i kommunen
- Delta både i sittgymnastik och frågesporter
- Kontaktuppgifter:
e-post natalie.simander@tyreso.se
Tfn 08-578 283 11

Inför valet

Vi kommer, som jag tidigare nämnt, ha en politikerdialog den 4 maj tillsammans med PRO. Tanken är att ha en dialog och inte en debatt.

En av de viktigaste frågorna att ta upp är **bostadsplaneringen** i kommunen. Hur tänker man på kort respektive lång sikt.

Forskningen visar bland annat att:

- Många äldre bor i bostäder som inte är anpassade för nedsatt rörlighet
- Små hinder (trösklar, trappor) kan få stora konsekvenser
- Bostadsanpassning kan fördröja behovet av ett äldreboende

Det finns verktyg för att analysera tillgänglighet i bostäder. Varför är detta viktigt rent samhällsekonomiskt att analysera. Jo, det visar sig att det oftast är billigare att anpassa befintliga bostäder, till exempel installera hissar, bredda dörrar, förbättra entréer m.m. Det metodstöd som finns från Boverket kartlägger hissar, entréer, trappor, tillgänglighet till tvättstuga och förråd.

Andra frågor som ligger högt upp på agendan är:

- Personaltillgång och kompetens
- Svenska språket
- Arbetsmiljö
- Maten, både i särskilt boende och för ordinärt boende
- Förebyggande arbetet

Så, tänk efter vilka frågor skulle du vilja ha svar på av våra politiker i kommunen.

Med hopp om ljusare tider både i vår närmaste omgivning men också i vår oroande omvärld.

*Ewa Kardell
Ordförande*



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Siv Ann Andermyr
Annelie Andersson
Christina Armandt
Helene Axegren
Anki Blomqvist
Jannike Ekwall
Berit Forssman
Stig Forssman
Irene Klintemar
Elisabeth Lundstedt
Cecilia Magnusson Sjöberg
Eva Malmén
Inga-Karin Mellberg
Yvonne Sallander
Jan Gerhard Edvard Schönbeck
Karita Sirén
Kisti Skommar Boström
Gun-Britt Videgren



Din e-postadress är viktig

Information om aktiviteter och erbjudanden försöker vi i möjligaste mån ta in i Medlemsbladet som kommer ut fyra gånger per år. När det händer något mellan utgivningstidpunkterna, som inte kan vänta tills nästa tidning kommer ut, går vi ut med ett s.k. gruppmail till alla som har en korrekt e-postadress. Gruppmail går också ut med påminnelser om t.ex. föreningsträffarna.

I vårt medlemsregister saknar vi e-postadresser till knappt 20 % av våra medlemmar. Bland de som blivit medlemmar de senaste 12 - 13 åren är det ca 8 % som inte har angivit e-postadress, medan andelen är ca 33 % av de som blivit medlemmar under perioden 2013 - 1986.

Har du ändrat din e-postadress är det bra om du meddelar detta till vår medlemssekreterare Maj-Lis Anderstedt på adress majlis.anderstedt@gmail.com så att vi kan skicka aktuell information till dig.



Hör du dåligt?

Det finns hjälp att få. Kommunen har en syn- och hörselinstruktör som kan hjälpa dig som fått nedsatt syn eller hörsel med stöd, hjälp och information om samhällets service. Syftet är att du ska bli mindre beroende av andras hjälp och klara dig bättre på egen hand. Hjälpen är kostnadsfri.

Det här kan du få hjälp med

- Råd och stöd i frågor kring syn- och hörselproblem
- Få kontakt med specialläkare och kliniker
- Träning i att använda hjälpmedel i vardagen
- Enklare underhåll och service av hjälpmedel
- Instruktion om hur du gör för att kunna lyssna på talböcker
- Information om hjälpmedel, talböcker, tidningar, kurser och föreningar

Kontaktuppgifter till syn- och hörselinstruktören Rikard Lundby tfn 072-172 39 30, telefontid måndag - fredag kl. 10 - 16.

I Stockholms län kan du få låna ett hörhjälpmedel så länge du behöver för en hjälpmedelsavgift på 600 kr.

Region Stockholm har ett brett sortiment av hörhjälpmedel som uppdateras ofta. Du kan välja mellan olika modeller, färger och former utifrån vilket hjälpmedel du behöver.

Service, reparationer och uppföljningsbesök hos audionomen ingår när du lånar ditt hjälpmedel, men du ansvarar själv för den enklare dagliga skötseln.

Patientavgift tillkommer vid ditt besök hos audionomen, precis som vid ett vanligt vårdbesök.

Vårens sambacanastävling

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 150 kr till Inger Karlsson, 073-513 51 02, senast den 15 april.

Korsord 2 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, Mygdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 1 augusti 2026. Märk kuvertet: **"Korsord"**. Det går också bra att ta ett foto på lösning inkl. namn och adress och skicka det till gun.tombrock@telia.com. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Var brevet från
6. Kan man någon
9. Finns på radion
10. Livlig
11. Böter
13. Från östligt land
14. Gnagarläkte
17. Regel
18. På Haag-bil
19. -- i Rana
21. Teint
23. Fattig
25. Vattenväsen
27. Kan man på resa

Lodrätt

1. Har Sverige ett
2. Småkryp
3. Papperskonst
4. Kan odling vara
5. Äpplet
6. Gör vi ofta
7. Virkesstapel
8. Garfunkel
11. Större bil
12. Utomjording
15. Reaktionströga
16. Jazzsångerska
19. Kan man
oförhappandes
20. Lögnaktiga

- | | |
|------------------------|---------------|
| 28. Nalla | 22. Nåd |
| 29. Visdiktare | 24. Drog |
| 30. Populära fordon | 26. Daggert |
| 33. Lokaltidning | 31. Bendel |
| 34. Har svarta knoppar | 32. Partifärg |
| 35. Startar man från | 34. @ |
| 37. Ger oss nyheter | 36. Ridell |
| 38. Prätig | |

Korsord 1 år 2026

– Rätt lösning

S	T	R	Ö	M	M	A		F	O	A
N	Ö		D	O		F	L	A	C	K
Ö		S	E	N	A			S	K	O
K		A	T	O	N	A	L	A		
A		M	O	T		S	I		D	D
N	Å		R	E	G	A	L	I	E	R
O	K	A	P	I		G	A	L	L	A
N	A	R		S		U		A	G	G
	R	A	M	M	A	D	E		E	G
M	E	N		S	M		K	Ö		A
Å	N		EB		I	D	O	L	S	

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

- Linda Gullans
- Ulla Magnusson
- Margareta Nordlander



Måndag 4 maj kl. 18

Politikerdialog

Samtliga politiska partier som sitter i kommunfullmäktige har av SPF och PRO bjudits in till en dialog inför valet.

Kom och ställ de frågor du vill ha svar på inför valet i höst. Se även vad vår ordförande skriver på sid. 3.

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B.

G - Tanten igen – värkänning...

JAHA, nu blir det lite småprat tänkte jag när jag råkade träffa Tanten på väg ut från COOP på Strandtorget. Linneas café hade ju tyvärr lagt igen så vi gick in på biblan och drog oss in till det inre rummet för att inte störa med vårt prat.

Har du utmanat dig själv till att göra något som du egentligen varit rädd för i livet? frågade Tanten ganska direkt.

Hur kommer det sig att du frågar om det, sa jag.

Du vet ju att när framtiden krymper är det minnena som tacknämligt dyker upp, kanske som en kompensation för att du faktiskt har levat ett händelserikt liv, med inslag av både det ena och andra, svarade Tanten, vill du höra?

Att ta tag i något som man under livets gång undvikigt – av en eller annan anledning – lär vara en tillfredsställande åtgärd, hade jag med mig från någon utbildning jag kastat mig in i tidigare.

Berätta, sa jag ...

Jo, när jag nyss flyttat från Västerbotten hit, himla länge sen förresten, råkade jag se en affisch om RIDKURS för nybörjare.

Anmälde mig, ridhuset ligger dessutom ganska nära min bostad – i sextiårsåldern var jag.

Inte hade jag som avsikt att bli någon ryttare, men kanske JAG oxå kunde lära mig gå nära en snäll häst och klappa den på mulen... så tänkte jag ungefär.

I min tidiga barndom i norra Lappland, municipalsamhället ganska nära norska gränsen, minns jag en stor hästhage med många hästar. Varför det?

Vårt land var i beredskapstillstånd, krig pågick på andra sidan gränsen. Min pappa var i Beredskapen, sa man – inte var det någon som förklarade för en unge vad KRIG var,

(som det är i världen idag matas vi av eländes elände dagligdags) i evig upprepning...

Då fanns det ju bara radion...

Hästarna tillhörde krigsberedskapen har jag sedermera förstått – min pappa var kavallerist, han var som en farbror som hälsade på ibland, inkallad, sa man.

Hästar tog sig ut ur hagen och kom ibland galopperande längs grusvägen – skrämmande för en liten unge så klart. Så har jag för mig själv förklarat min rädsla för hästar.

Hur blev det då på ridkursen, frågade jag.

Jag berättade min bakgrund för den unga, pedagogiska kvinnan som tog hand om oss fem, sex kvinnor i gruppen, jag blev tilldelad en gråvit häst som jag skulle handskas med – som unga tjejer gör hur frejdigt som helst. Det gick bra, hästen var van vid nybörjare...

När jag sista dan, med vänster fot i stigbygeln blev puffad i baken av ledaren för att komma upp i sadeln och sakta rida en bit – var det TRIUMF!

Jag gjorde det!

Men inte hade jag någon önskan att fortsätta. Som tränaren stillsamt erbjöd mig...

Eivor Långström

Årsmötet

Årsmötet ägde rum den 24 februari och 139 medlemmar antecknade sig på närvarolistorna. Mötet inleddes med lite pianomusik av Håkan Norell och en parentation över de medlemmar som gått bort under år 2025.

Till mötesordförande valdes Berit Assarsson och till sekreterare valdes Birgitta Lundell. De traditionella dagordningspunkterna klarades av i snabb takt.

En motion av Göran Magnusson om att information om anmälning till resor måste komma alla medlemmar till del samtidigt hade kommit in. I styrelsens yttrande angavs att ambitionen är att få ut informationen på ett bra sätt. Årsmötet godtog svaret.

Ewa Kardell omvaldes till ordförande för ett år och Maj-Lis Anderstedt, Roland Berg, Eva Gentius, Christer Olofsson och Lena Pettersson omvaldes till styrelseledamöter för två år. Till revisorer för ett år omvaldes May Björklund och nyvaldes Eva Åberg.

Greta Johansson avtackades för sina insatser som kontaktperson för kören Tonåringarna.

Efter själva årsmötet följde kaffe med traditionell semla och underhållning av New Generation med "Back to the sixties".



Glimtar från några föreningsträffar

Tisdagen **den 27 januari** var det fullsatt på föreningsträffen. Efter sedvanlig information serverades traditionsenligt hemlagad ärtsoppa och punsch för den som ville ha.



Anna-Lena Hemström och Mulle Holmqvist sjöng och spelade. Det blev en sprudlande och glädjefull stund med sånger som vi alla så väl minns och kunde sjunga med i. Temat var från Lill-Babs till Carola.



Tisdagen **den 10 februari** fick vi besök av polisvolontärerna Annika Fröling och Lars Petterson som informerade oss om olika typer av bedrägerier, särskilt mot äldre, och hur man undviker att låta sig luras. Ett budskap var: Lagg på luren!



Tisdagen **den 10 mars** inleddes, som oftast, med att vår ordförande Ewa informerade om pågående arbete inom Kommunala Pensionärsrådet (KPR), distrikt och förbund m.m. Margita informerade som vanligt om aktuellt på teaterfronten och Göran om planerade resor.



Dagens underhållare var MacAllan eller Allan Johansson, som efter några uppvärmningslåtar som vi lätt kunde sjunga med i, snabbt kom in på huvudämnet MusikQuiz. Vi fick gissa på artister, låtskrivare etc. till kända låtar från 40-tal till 90-tal.



Flera bord lyckades pricka in alla tio rätt och efter en utslagsfråga korades det vinnande bordet:



Utflykten till Lena Linderholm

Den 19 februari hade vi en bussutflykt till Strängnäs och Lena Linderholm. Väl där berättade Lena om sitt hem och många av de föremål som finns där, t.ex. en stol som räddades när slottet Tre kronor brann. Under tiden bjöd hon på lite vin och snacks.



Sedan åkte vi till Malmby för lunch på Mogs Kök och Trevligt där vi fick en underbar lavendelkyckling. Klasse Möllberg underhöll oss med sång och anekdoter.



Som avslutning besökte vi sedan Stallarholmen där Lena bl.a. har sin shop.

Uppsökande verksamhet för äldre

Tyresö kommuns uppsökande verksamhet finns till för dig som har fyllt 80 år, och som idag inte har några äldreomsorgsinsatser. Syftet är att sprida information om vilket stöd du som äldre kan få av kommunen. Man kan också ge dig vägledning kring vart du vänder dig när du har behov av hjälpinsatser, råd och stöttning.

Kommunen erbjuder dig en timmes hembesök av en biståndshandläggare då man ger information och där du i lugn och ro kan ställa frågor om äldreomsorgen. Handläggaren identifierar sig med ID-bricka. Hembesöket bokar du genom att ringa eller skicka e-post. Du kan även få information via telefon eller brev, om du föredrar det.

Tfn: vx 08-578 291 00.

E-post: uppsokandeverksamhet@tyreso.se.

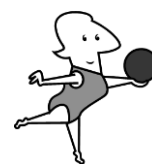
Folkhälsoveckan

Förbundets folkhälsovecka äger rum i vecka 21, den 18-22 maj.

Förbundet inbjuder till gratis onlineföreläsningar varje dag klockan 10:00 och en extra föreläsning klockan 13:00 torsdagen den 21 maj. Länkar till föreläsningarna kommer att läggas ut dagen innan seminariet börjar på hemsidan. Rubrikerna för föreläsningarna är Rörelse och fysisk aktivitet små insatser, stora effekter, Naturens läkande kraft, Mental first aid första hjälpen till psykisk hälsa, Osteoporos – stärkt kunskap för ett starkare liv, Kvinnor och hälsa samt Sex hela livet.

Redan nu kan man läsa om seminarierna under Utbildning och aktiviteter på förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se.

Och som alla tidigare år så bjuder man på en hälsoutmaning under Folkhälsoveckan. I år blir det en utmaning som kan utökas till en utmaning under ett helt år. Information kommer inom kort på förbundets hemsida.



Program för april – september 2026

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 startar programmet om inte annat anges, inlägg 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.

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.

Tisdag 12 maj

Vårlunch

Singing Nurse



Ingela Wahlgren och Rune Lindqvist i Singing Nurse, underhåller oss med **Schlager på lager**. Det är en mix av låtar från bl.a. Ted Gärdestad, Björn Afzelius och Olle Adolfssons låtskatter.

Meny: Inkokt lax med dillsås och potatis, samt sallad, bröd, smör, kaffe och kladdkaka.

Pris: Lunch 275 kr exkl. dryck.

Drycker finns att köpa i baren.

Anmälan: (bindande) görs tidigast den 13 april (anmälan före detta datum ignoreras) och senast tisdag 5 maj. Anmälan görs bäst genom att svara på det mail ni har fått om vårlunchen.

Alternativt kan ni skriva eget mail till tyreso@spfseniorerna.se och skriv då **Vårlunch** i ämnesraden.

Ett tredje alternativ är att skicka SMS till 070-239 51 05 (ring inte!).

Glöm inte att skriva namn och mailadress på deltagarna.

Betalning: Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller Swish nr 123 533 53 77.



Tisdag 15 september
”Gamla grubblerier”



En komisk kabaré av duon Kesselofski & Fiske som utforskar åldrande med humor, sång och sketcher och behandlar ämnen som kroppsliga begränsningar med ett skratt.

Tisdag 29 september
Program kommer i nästa nummer.

RESOR

Onsdag 27 maj
Göta kanal och Sankt Anna skärgård



Resan fullbokad.

Försök görs för att ordna ytterligare en resa eftersom många står i kö.

Information kommer i så fall att skickas ut via gruppmail.

Måndag 8 – 11 juni
Dalslands Kanal och Bohuslän med Nordiska Akvarellmuseet



Resan fullbokad.

Torsdag 8 – 15 oktober
Baskien Mat & Vin



Resan fullbokad.

I nuläget finns både enkel- och dubbelrum men flygplansstolar saknas. Försök att hitta fler stolar görs då många står på kö.

Teatererbjudanden

STADSTEATERN VÅREN 2026

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

Frankenstein, regi Benke Rydman bl a 11 april, 26 april.

Lång dags färd mot natt med Peter Andersson och Lena Ohlin 28 mars kl 13, 6 april, 24 maj m fl datum.

Rat Pack Rhapsody med Rennie Mirro, Karl Dyell, Jochim Bergström, Isabelle Lundgren 30 april, 10 maj, 13 maj, 14 maj kl 19.

Jesus Christ Superstar 13 okt, 17 okt, 18 okt, 24 okt kl 13, 25 okt kl 13, 31 okt.

Välkommen att boka!

Margita Jansch

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

DIGITALA BRYGGAN

i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Caf et

Vi träffas fredagar mellan kl. 10 – 12. Tr ffan  r kostnadsfri och det serveras go'fika varje gång. Digitala Bryggan är ett samarbete mellan Tyresö kommun, PRO och SPF Seniorerna. 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 deras funktioner.

Program:

20/3 Alltid öppet och 1177 (guide).

27/3 Hantera mobile under samtal (Multitasking).

3/4 Långfredag, ingen verksamhet.

10/4 Kivra.

17/5 Så tar du han om ditt digitala liv.

24/4 Smarta genvägar. (Avslutning).

Sista Digitala Bryggan f r denna termin  r den **24 april**.

Ewa Kardell

BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 11 – ca 13

Från och med onsdagen den 1 april spelar vi i Amaryllisparken måndagar och onsdagar kl. 11 - ca 13. Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. Grunderna i spelet lär man sig snabbt. Ta med fika till pausen. Vill du spela med oss, h r 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  r välkomna!

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



SPF-GOLF

Onsdag 6 maj

Ni golfare  r välkomna att anmäla er till tävlingar i SPF:s regi. Vi spelar några onsdagar under året. Platsen  r **Tyresö Golf**. Första tillfallet  r **onsdagen den 6 maj**. Första start kl. 10:00. Spelformen blir någon form av lagtävling.

Anmälan görs till t1950karlsson@gmail.com senast den 30 april.

När det gäller h sten återkommer jag i höstnumret av tidningen.



HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12

varannan vecka, jämna veckor

Vi ses på träffpunkten Kopp och Sj l på Kyrkogr nd 14 i Tyresö centrum för att handarbeta och småprata. Var och en tar med sitt handarbete. Fika finns att köpa! Alla  r 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 Marléne Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

Varmt välkomna!



KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:15 – 11:45

Plats: Kvarnhjulets Follbrinken, hus B.

K ren 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: Cafétet 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

Amatörteatergruppen **Sceniora-Teaterglädjen** som är gemensam för SPF och PRO, behöver göra en paus under vårterminen men har för avsikt att starta upp i höst igen. Vi 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. Vårterminen slutar den 11 juni. Höstterminen börjar den 27 augusti. Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.

