

Medlemsbladet

Nr 3 September 2026

Årgång 35

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet november/december och kommer att innehålla programmet för december 2026 – februari 2027. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2026, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.

Tisdag 13 oktober

Oktoberfest



Numera är det nästan en tradition att Sören Strid ska förgylla vår oktoberfest med tyrolermusik, joddel och en del spratt.

Se mera på sid. 12.

Innehåll

Sid.	2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid.	9	Följ oss på Facebook
Sid.	3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid.	10	Klubbmästerskap i boule 2026
Sid.	4	Politikerdialogen	Sid.	11	Hållbarhetsveckan – Teatererbjudanden
Sid.	5	Korsord nr 3 – Rätt lösning korsord nr 2	Sid.	12	Föreningsträffar
Sid.	5	Tyresöfestivalen 5 september	Sid.	13	Föreningsträffar (forts.) – Resor
Sid.	6	G-Tanten sommar 2026	Sid.	14	Resor (forts.)
Sid.	6	Uppsökande verksamhet för äldre	Sid.	15	Digitala bryggan
Sid.	7	Vårens sista Lördagskafé	Sid.	15	Boule – Bridge – SPF-golf
Sid.	7	Vi säger Grattis till Monica	Sid.	15	Handarbetskafé – Körsång
Sid.	8	Vårens sambacanastatävling	Sid.	16	Lördagskafé – Målargrupp
Sid.	8	Seniormässan i Kungsan	Sid.	16	Sambacanasta
Sid.	9	Tyresömästerskapet i Sambacanasta	Sid.	16	Teater – Tennis på studs
Sid.	9	Seniornets annons			

Styrelse och övriga funktionärer 2026-08-15

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>evagentius@gmail.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>	
	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
	Eva Åberg	070-409 80 14
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	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
------------	--------------------	---------------

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

RESEOMBUD

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

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
	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
Golf	Tommy Karlsson	070-856 40 75
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



Vilken skön sommar det har varit, möjligtvis med en viss reservation när det var över 30 grader, det kunde man, i varje fall jag, varit utan. Fast när man läser om bland annat Bagdad som flera dagar i rad hade 48-49 grader, så kanske man ska ligga lågt.

Hoppas att alla känner sig redo och peppade inför höstens aktiviteter, dessa kan ni läsa om här i tidningen plus att vi både påminner och kommer med fler aktiviteter via mail.

Jag mailade ut om en aktivitet som jag hoppas någon fastnade för, en ung kille som ville skapa möjligheter för den som ville, att träffas, prata och ta en kopp kaffe tillsammans. Jag hoppas verkligen att någon tyckte det var en bra och kul idé. Om ni missat mailet hör av er till mig så berättar jag om hur han tänkt sig och hur man tar kontakt.

Den här hösten blir naturligtvis mycket präglad av att vi har val i september. Vår gemensamma utfrågning finns i sammanfattning att läsa i tidningen. Jag tror att i princip alla kände sig nöjda med frågeställningarna och sedan får ju var och en tolka svaret utefter sin politiska preferens.

På tal om valet, den 23 augusti har socialdemokraterna en valfest i Stadsparken med flera inbjudna gäster från olika håll, bland annat kommer den förre statsministern Ingvar Carlsson. Ett samtal om äldreomsorgen i Tyresö kommer att äga rum kl.12:00 där undertecknad är inbjuden att komma och ge vårt perspektiv på äldreomsorgen i Tyresö.

Lördagen den 5 september är det dags för den sedvanliga Tyresöfestivalen, som går av stapeln kl.11:00 och slutar 16:00, i Stadsparken och Kvarnhjulet. Vi kommer som vanligt att delta och hoppas på att vi också i år kommer att värva ett antal nya medlemmar. Kom och prata med oss!

Den 17 augusti träffas vi i styrelsen för att ha en heldag tillsammans. Vi kommer att planera inför hösten och delvis våren 2027, men också lägga ner en del tid på att diskutera viktiga framtidsfrågor

såsom: hur gör vi för att få fler intresserade av styrelsearbete så att man kan säkra styrelsen och dess arbete på lite längre sikt. Det finns många fler framtidsfrågor vi kommer beröra, men just styrelsen och att få nya medlemmar är kanske de högst prioriterade. Jag måste, när vi ändå talar om styrelsen, ge en eloge till nuvarande styrelse, som trots en del motgångar, som exempelvis sjukdomar, gör ett fantastiskt arbete, så lojala och omtänksamma i allt som rör föreningen. Hatten av!

Den 27 augusti kör mitt arbete i distriktsstyrelsen igång. Vi arbetar i arbetsgrupper och jag deltar i två, utbildning och äldrepolitik, där jag också är sammankallande. Det känns väldigt givande att också få bidra i det mera övergripande regionala arbetet, som också är till för att stötta och utbilda alla styrelser i länet.

Ha det gott!

*Ewa Kardell
Ordförande*



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Monica Agnerling
Eva Blank
Sven-Inge Blank
Tytti Carlsson Soila
Ander Ekenbäck
Birgitta Ekenbäck
Michael Engström
Gunnel Fransson
Bengt Grönberg
Rita Hamberg
Gunilla Holmin
Lennart Jardéus
Mats Jonsson
Jill Korell
Thomas Langborg
Barbro Lavett
Kersti Levander
Gunilla Lundberg
Lilian Pihlblad
Reymond Ramanus
Britt-Marie Ramning
Maria Samuelsson
Ann-Charlotte Sewerin
Maria Wennerström
Kerstin Zetterberg

Politikerdialogen

Den 4 maj hade SPF och PRO bjudit in de politiska partier som sitter i kommunfullmäktige till en dialog inför valet den 13 september. Alla åtta partier ställde upp och dialogen leddes av Ewa Kardell och Anita Hildén.

Inledningsvis presenterade de olika partierna kortfattat de frågor inom äldrepolitiken som de tyckte var viktiga och som de ville driva inför valet och under de kommande fyra åren.



Socialdemokraterna började med att lyfta fram boende, digitalisering och personalförsörjning som viktiga frågor att arbeta med. Äldrecentrum i Björkbacken kommer till stånd senare i år. I år börjar också vård- och omsorgsboendet vid Strand att byggas. Larm ska vara gratis även i fortsättningen. Maten som hemtjänsten levererar från gymnasiets kök framhölls också som positiv.

Miljöpartiet betonade att mångfalden är viktig när det gäller boendena. "Mittemellanboende" med viss service och mötesplatser borde finnas. Ny teknik är bra, men bör införas med förstånd. Man lyfte också fram kollektivtrafik och framkomlighet.

Centern noterade att vi blir allt fler äldre därför måste äldreomsorgen utvecklas och möta olika människors olika behov. Flera mötesplatser där också föreningar och organisationer kan delta behövs. Äldreomsorgen behöver också stabilitet över valen.

Vänsterpartiet vill bl.a. sänka kollektivtrafikpriset. Heltid borde vara norm inom hemtjänsten, man ser också gärna att 6-timmarstjänstgöring införs inom äldre vården. Vänstern saknar träffpunkt i östra Tyresö.

Moderaterna började med att framhålla att grundläggande bakgrundskontroller görs vid anställning av vårdpersonal, man ställer också språkkrav. Man får välja om man vill få vård av en man eller kvinna. Det är viktigt med välfärdsteknik. Man vill också ha flera dagverksamheter och

träffpunkter, liksom väktare i Stadsparken för att förbättra ordningen där.

Sverigedemokraterna har motionerat om förhöjt föreningsbidrag och man vill ha träffpunkter i alla kommundelar. Bristen på parkbänkar tänker man verkligen pressa styret på.

Kristdemokraterna säger att personalbristen ska lösas genom bättre villkor. Man tycker att det satsas för mycket på byggande av smålägenheter och att man ska få välja kön på den som utför hemtjänst.

Liberalerna vill se ytterligare boenden utöver det i Strand, kommunalt eller privat spelar inte så stor roll, valfriheten bör prioriteras. Hemtjänsten ska ha hög kvalitet. Träffpunkter bör ordnas i alla kommundelar och välfärdstekniken byggas ut.

Därefter följde diskussioner och förslag kring följande frågeställningar:

Boende

Vård och omsorg

Personal och arbetsvillkor

Förebyggande, livskvalitet, inflytande

Digitalisering-välfärdsteknik

Budget

Framtid

Publiken fick också ställa några frågor, bl.a. om vad bristen på hemtjänstpersonal beror på, lokaler för föreningarna och önskemålet om ett all-aktivitetshus. Ett förslag från publiken om att hemtjänstpersonal som medverkar i en bistånds-bedömd promenad ska slippa dra en tung rullstol och få tillgång till elrullstol i stället, togs emot positivt.

Moderaterna och socialdemokraterna (styret) informerade om att man kommer att besluta om att höja föreningsbidraget från 80 till 100 kr per medlem. Lova då att inte höja lokalhyrorna, sa en person i publiken.

Efter korta avslutande ord från respektive parti tackade presidiet deltagarna och partierna för en givande kväll. Ewa överlämnade ett paraply med text om att motverka ålderism till partiföreträdarna.



Korsord 3 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 november 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. Kan man lämna in
6. Konkurrent
9. Hundra kvadrat-meter
10. Fluffig
11. Har frukt
13. Har kanske höstlöven
14. Tillkännagivna
17. Kan man få avdrag för
18. Diagnos
19. Skiva
21. Är sprätt
23. Är ordningssamma

Lodrätt

1. Predikanter
2. Väldigt sällsynta
3. Kan finnas på hus
4. Uppjagade
5. Populärt spel förr
6. Fick du göra i skolan?
7. Nuddar
8. Herrgård
11. Iakttar
12. Del av trall
15. Den dansar
16. Benrangel

25. Får veta
27. Där stod ett slag
28. Tar sig fram
29. Kan förstöra sömn
30. Trumman var hans
33. Kan hjälpa
34. Bör skynda sig
35. Ger kraft
37. Slingrar sig
38. För förvaring
19. Koagulera
20. Gör snacksalig
22. Sticker ut
24. Material
26. Av
31. Utan h skulptör
32. Hörs svagt
34. På detta sätt
36. Slag

Korsord 2 år 2026

– Rätt lösning

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

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

- Jane Bujila
- Mignon Carsten
- Ulla Gröndin



Tyresöfestivalen 5 september

Kom och besök oss i vårt tält på Tyresöfestivalen lördagen den 5 september kl. 11 – 16. Du kanske vill ställa en fråga, lämna en synpunkt eller bara säga: Hej!



G –Tanten sommar 2026

Strandtorget har öppnat ett nytt matställe, Jossans, inte öppet alla dagar, men nästan – väldigt populärt med uteservering – och allt... men Tanten och jag valde att sitta inomhus, solsken i maten passar inte oss gamlingar...eller?

Vi åt en god pasta carbonara men tog inte kaffe efteråt, vi skulle rulla iväg med våra rollatorer tvärs över Lagergrens väg och inta kaffet i hennes "gröna rum" som hon säger.

Sagt och nästan gjort, Tanten hade förberett och gjort en liten bakelse på sockerkaka med en klick grädde och tinade hallon.

Kan jag fråga dig om något som jag kommit att tänka på sa Tanten – minnena rasar ju över mig stup i kvarten:

Är du bekant med ordet ODYGDIG? Används det ordet numera, jag undrar, nya uttryck dyker upp i tiden, ofta med en engelsk stavning, jag får googla för att fatta...

Jag minns en gång från min barndom, hade inte börjat skolan – ja, jämfört med vad som händer i dagens läge, är det förstås en bagatell – dessutom VET vi ju nuförtiden allt möjligt, om vi vill – eftersom massmedia snabbt är ute med händelsen, stor eller liten, tycker jag.

Så här minns jag:

Det var sommar, min mamma hade tvätttag ner vid bäcken ganska nära mitt barndomshem granntanten var också med, vatten från bäcken hade sedan länge upphettats i en stor tvättgryta som matades med vedklabbar under och träbaljor eller såar tycker jag mig minnas att man sa, fylldes med blandning av kallt vatten från bäcken och hett vatten från tvättgrytan till lagom...det här är ju före plastthinkarna, inte underligt att man fick ont i ryggen...

Tvättbräda torde vara ett okänt begrepp för många, men vi som minns ser den knöliga metallytan utanpå träet, brädan ställdes ner i baljan, en såpklick eller sedermera PERSIL eller RADION i pulverform, det gnuggades och gnuggades mot brädan – vittvätt kokades i lutpulver, starkt och frätande.

Ur en tygpåse tog kvinnorna klädnypor av trä, klämde fast de sköljda plaggen på klädstrecken uppspända mellan björkstammarna,

Kommer ihåg att det var lite spännande att lyssna till småpratet – små grytor har också öron, sa man...

Tvättbestyren var slut för dagen när jag tydligen fick en helt oförklarlig impuls – att vara odygdig:

Vi som levtt länge minns att det inte var fråga om några *små* trosor på den tiden –

Jag tog mig ner till bäcken, plockade en näve blåbär och lyckades nå upp till tant Lindkvists laxfärgade underbyxor på strecket och klämde sönder bären mot tyget.

Det blev stora blaffor!

Jag hörde senare hur tanterna upprört ropade:

Men VEM har gjort det här?

Ingen misstänkte snälla Eivor.

Det visste jag.

Tror jag till och med kände en viss tillfredsställelse för tilltaget – för det jag gjort...

Så var det.

I mitt minne.

Eivor Långström



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.

Vårens sista Lördagskafé

Den 25 april ägde vårens sista Lördagskafé rum. Vi hade annonserat att SPF:s kör Tonåringarna skulle komma och sjunga några vårvisor för oss.



Detta lockade naturligtvis och det kom många fler än vi hade räknat med. Tillsammans med körens 21 medlemmar blev vi nästan 70 personer. Det blev nästan lite kaosartat ett tag när kaffet tog slut och man fick vänta ett tag medan vi bryggde nytt. Trångt var det, men stämningen var god.



Kören efterlyste nya deltagare till hösten, både kvinnliga och manliga.

Höstens Lördagskafé startar den 26 september.



Vi säger Grattis till Monica

På Nationaldagen fick Monica Wallstedt, teaterledare för amatörteatergruppen Sceniora-Teaterglädjen, ta emot ett av kommunens kulturstipendier.



Kommunens motivering: "Monica Wallstedt är en kulturpersonlighet med stort engagemang som sedan många år skapar och framför musik och teater såväl på egen hand som tillsammans med andra. Hon lyfter gärna starka historiska kvinnliga förebilder som banat väg för demokrati och kvinnlig rösträtt. Med teatergruppen Sceniora – Teaterglädjen har Monica skapat en kreativ mötesplats och glädjekälla. Monica tar sig ständigt an nya utmaningar och berikar kommunens kulturliv. Hon är en förebild!"

Monica startade år 2015 teatergruppen Sceniora inom SPF, numera Sceniora-Teaterglädjen i samarbete med PRO. Under Monicas ledning har gruppen framfört Som handen i handsken – ett litet kammerspel om Selma Lagerlöf med vänner, Förklädd gud, Kabaré Rapparkalja, Fogelstadgruppen och Kabaré De Gyllene Åren. Nu förbereder Monica en pjäs om de första kvinnliga journalisterna i Sverige.

Vårens sambacanastatävling

Lördagen den 18 april gick vårens sambacanastatävling av stapeln i föreningsgårdens sal Nyfors. Som vanligt startade tävlingen kl. 10 och höll på till fram emot kl. 18 med avbrott för lunch på egen hand och ett par fikaraster. Sammanlagt fem 70-minutersspel hanns med.

Därefter följde mingel och prisutdelning till dem som vunnit flest gånger. Denna gång fick även de som inte hade vunnit någon gång ett tröstpris. Kvällen avslutades med att vi åt sallad eller pizza som vi beställt.



Förstapristagaren Barbro Olsson



Andrapristagarna May Björklund, Berit Holm, Inger Karlsson, Monica Lindberg och Barbro Nyberg.



Tröstpristagarna AnnMarie Wisen, EvaKajsa Härfstrand och Gun Tombrock

Seniormässan i Kungsan

På Seniormässan i Kungsträdgården den 5 maj hade SPF en egen programpunkt på den stora scenen. Det var förbundets generalsekreterare Peter Sikström och vår ordförande Ewa Kardell som samtalade om det är så att man behandlas annorlunda på grund av ålder.



Inledningsvis informerade Peter om förbundet och vad förbundet gör för att göra riksdagspolitiker, regeringsmedlemmar och andra beslutsfattare uppmärksamma på de frågor SPF driver. Därefter togs frågan om ålderism upp. Ewa kunde ge många exempel från sin långa erfarenhet från arbete inom äldreomsorgen på olika nivåer och inte minst från SPF-arbetet inom projektet Attityd 65+.

TYRESÖMÄSTERSKAPET

i Sambacanasta

Dag: Den 21 november.

Lokal: Kvarnhjulet Nyforssalen

Vi spelar mellan kl. 10 och 18 med avbrott för fika och lunch och vi avslutar med middag och prisutdelning. Ta med det du vill dricka.

Anmälan görs genom att Swisha 150 kr till Inger Karlsson, 073-513 51 02, tidigast den 1 oktober.

Välkomna!



FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK

På vår sida på Facebook, SPF Seniorerna Tyresö, har Christina Melander och Göran Adenberg lagt ut uppgifter om de resor som de har deltagit i.

Där kan du läsa om och se fina bilder på vad som hände under dagsresorna (det blev två stycken p.g.a. det stora intresset) till Göta kanal och Sankt Annas skärgård och fyradagarsresan till Dalslands kanal och Bohuslän med Nordiska Akvarellmuséet.

Christina brukar också skriva lite om vad som hänt på våra föreningsträffar och också visa några bilder.

I detta nummer har vi inte fått så mycket plats att berätta om våra senaste resor och föreningsträffar. Gå därför in på Facebook och sök på SPF Tyresö Seniorer.



OBS!
Läs mer om oss och hur du
kan bli medlem på
www.tyreso.seniornet.se



Vi håller till med alla våra
aktiviteter i kulturcentrum
Kvarnhjulet, lokalerna Nyfors,
Follbrinken och Uddbyfallen

Välkommen till hösten i SeniorNet Tyresö

Mobil- och datorsupport

Måndagar ojämna veckor kl 13.00 -15.00
Onsdagar alla veckor kl 14.30-17.00

Släktforskning

Onsdagar alla veckor kl 14.30-17.00

Tematräffar öppna för allmänheten

Torsdagarna den 24/9, 5/11 och 10/12
kl 14.00-16.00

Cirklar i olika ämnen

Måndagar kl 10.00 och tisdagar kl 13.00

Supportpaket

För 50 kr får Du två timmar med en hand-
ledare om kontovård, mobilvård mm

Trevliga digitala träffar på Zoom

Måndagar jämna veckor kl 15.30-17.00

Våra löpande veckoaktiviteter börjar igen den 14 september (vecka 38).
Men innan dess inbjuder vi alla seniora Tyresöbor till en

STARTTRÄFF

Torsdag den 10 september kl 14.00-16.00 i Nyfors i Kvarnhjulet.
Då berättar vi om SeniorNet och om höstens program och bjuder på fika

SPF Seniorerna Tyresö

Klubbmästerskap i boule 2026

Lycka är: Att efter långt uppehåll komma till Amaryllisparken med penna och kamera i fickan för att titta på årets klubbmästerskap i boule. 13 lag av 14 anmälda kom till start.

Damlag, herrlag och familjelag (mix). Alla möter alla och inga tårar för någons fördelar.

Klockan 10:00 startade 12 lag årets spel och ett lag fick en seger direkt på walk over.

Gruppspelen var lottat i förväg och alla lag var lovade 2 matcher. En fantastisk spännande start och en framgång för arrangörerna Thomas B (som också var tävlingsledare), Ebba och Berit S. Efter gruppspelen vankades pizza i stora lass och samtidigt funderingar om man kunde gå vidare på en seger och en förlust?

Och det kunde man. Vidare gick Anders och Bibbi, Kent och Kerstin, Gurli och Tommy, Maj och Hasse, Ray och Thomas O, Berit och Bertil. Nu började det under semifinalerna bli spännande och med hög kvalitet framför allt på läggningarna. Lite trötthetstecken tyckte jag mig nu se hos flera deltagare. Det blev ju en lång dag som slutade först vid 15-tiden.

Säkra kort som Berit och Bertil fick ge sig för Ray och Thomas O samt Kerstin och Kent för Mai och Hasse.

Fjölårsmästarna i final trots en förlorad match och mot Mai och Hasse som dök upp som en darkhorse efter en kanonmatch. Finalen blev ett snabbt slut på årets KM då Ray och Thomas O vann med 13–2.

Guld- och silvermedaljörer fick stående ovationer från samtliga övriga tävlande som stannat för att titta på finalen. Även av oss som bara varit åskådare.



Finalisterna: Silvermedaljörerna Hasse och Maj Laurellii t.v. och guldmedaljörerna Ray Holmlund och Thomas Olofsson t.h.



Grattis alla deltagare till bra boule och mysig kamratlig stämning! Välkomna åter nästa år! Häpp!

Text och bild Svenne Forsberg



Hållbarhetsveckan, vecka 38

14 – 18 september

Välkommen till en inspirerande vecka med fokus på hållbara val i vardagen. Den 14 – 18 september, bjuder förbundet på kostnadsfria digitala föreläsningar om allt från hållbar konsumtion och sparande till mat och digital inkludering.

Ta del av kunskap och konkreta tips från experter – och låt dig inspireras att göra val som är bra både för dig och för planeten. Föreläsningarna kan följas individuellt eller tillsammans. Tillsammans gör vi hållbarhet enkelt och möjligt.

Plastsmart i vardagen – gör säkra och hållbara val

Lär dig vilken plast som är säker, vad du bör undvika och hur du gör hållbara val i vardagen – med enkla tips som gör skillnad både för dig och miljön.

Föreläsning med Maria Hammarling måndag 14 september kl. 10.

Hållbar mat – för din hälsa och planetens framtid

Få tips på hur du kan bidra till en mer hållbar livsmedelskedja – från produktion till tallrik – och bli en del av lösningen för framtidens mat.

Föreläsning med Anna Wahlberg tisdag 15 september kl. 10.

Hållbar energiförsörjning – hur kan Sverige bli fossilfritt?

Hur vi kan säkra energi för framtiden och samtidigt minska klimatpåverkan? Ta del av fakta om fossilfri energi, ny teknik och den pågående energiomställningen.

Föreläsning med Maria Stenström tisdag 15 september kl. 13.

Hållbar ekonomi – få dina pengar att göra skillnad

Hur används dina sparpengar egentligen? Jakob König visar hur du kan påverka och spara er hållbart – för både din ekonomi och planeten.

Föreläsning med Jakob König onsdag 16 september kl. 10.

Digitaliseringens utmaningar och framtida lösningar

Digitala medier är enkelt för många men inte alla. Hur kan framtidens digitala tjänster bli enklare, tryggare och mer hållbara?

Föreläsning med Dino Viscovi torsdag 17 september kl. 10.

Hitta rätt bland miljömärkningarna

Miljömärkningarna kan göra det lättare att välja hållbara produkter, men det är inte alltid enkelt att förstå vad de olika symbolerna betyder.

Föreläsning med Helena Byman fredag 18 september kl. 10.

Anmäl dig genom att gå in på förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se, se under Utbildning och aktiviteter eller sök Hållbarhetsveckan, och klicka på de föreläsningar du är intresserad av. Där hittar du också mera information om föreläsningarna och de olika föreläsarna.



Teatererbjudanden

STADSTEATERN Hösten 2026

Rat Pack Rhapsody med Rennie Mirro, Karl Dyall, Jochim Bergström, Isabelle Lundgren 20 sept, 26 sept, 27 sept.

Studie i mänskligt beteende efter Lena Anderssons bok 22 sept.

Tartuffe av Molière med Magnus Krepper, Marie Richardson, Peter Andersson, Helena af Sandeberg 13 sept, 23 sept, 26 sept, 27 sept, 3 okt.

Amadeus med Philip Zandén, Simon Reithner, Andreas T Olsson, Maja Rung 20 sept, 23 sept.

Jesus Christ Superstar 13 okt, 17 okt, 25 okt, 31 okt.

Soppteater Dubbelporätt av Agneta Pleijel med Tomas Bolme och Irene Lind 30 sept ett bord 4 platser, 1 okt ett bord 4 platser.

Välkommen att boka!

Margita Jansch

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

Program för september – november 2026

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 om inte annat anges

*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 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

Marco Rios



Framträder med sitt musikprogram: VÄRMLATINO, en musikalisk resa med sånger från Latinamerika, Sverige och Värmland.

Tisdag 13 oktober

Oktoberfest

Sören Strid spelar Tyrolermusik



Som tidigare års bejublade succéer så återkommer Sören Strid även denna tisdag för att förgylla vår tillvaro med härlig Tyrolermusik, jodel och en blandning av andra häftiga låtar.

Meny: Charktallrik, en fin och härlig blandning av olika charkprodukter samt ost.

Pris: 175 kr exkl. dryck.

Drycker finns att köpa i baren.

Anmälan: (bindande) görs tidigast 21 september kl. 08:00 (anmälan före detta datum ignoreras) och senast 7 oktober. Anmälan görs bäst genom att svara på det mail ni får om Oktoberfesten.

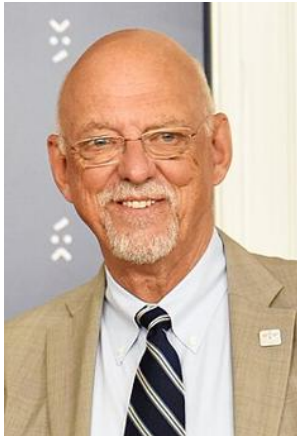
Alternativt kan ni skriva eget mail till tyreso@spfseniorerna.se, skriv då **Oktoberfest** i ämnesraden.

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 27 oktober

Hans Dahlgren



Hans berättar lite på temat "I fem statsministrars tjänst". Hans är en svensk socialdemokratisk politiker och diplomat. Han var mellan 2019 och 2022 Sveriges EU-minister.

Dahlgren har varit utrikespolitisk rådgivare till fem statsministrar Olof Palme, Ingvar Carlsson, Göran Persson, Stefan Löfven och Magdalena Andersson. Han var Sveriges FN-ambassadör 1997–2000, kabinetssekreterare 2000–2006 och statssekreterare hos statsminister Stefan Löfven 2014–2019.

Tisdag 10 november

Höstlunch

Simon Stålspets



Underhållningskonsert - "Musik från 50-talet tills idag".

Meny: Stekt kycklingfilé med sockerärter, rödisor och krämig potatis- och äppelsallad smaksatt med basilika.

Pris: 275 kr exkl. dryck.

Drycker finns att köpa i baren.

Anmälan: (bindande) görs tidigast 13 oktober kl. 08:00 (anmälan före detta datum ignoreras) och senast 3 november. Anmälan görs bäst genom att svara på det mail ni får om **Höstlunchen**.

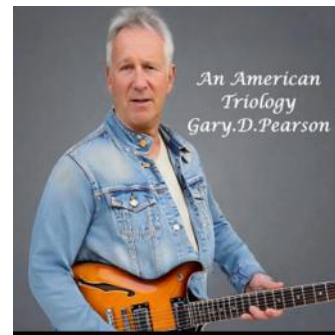
Alternativt kan ni skriva eget mail till tyreso@spfseniorerna.se, skriv då **Höstlunch** i ämnesraden.

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 24 november

Gary.D.Pearson



Har Elvis, Tom Jones och 50 – 70-tals musik på repertoaren.

RESOR

Torsdag 8 – 15 oktober

Baskien Mat & Vin



Resan fullbokad.

Söndag 29/11 – måndag 30/12 2026

Adventskonsert i Blå hallen och kryssning med Birka Gotland



Söndag 29 november

12:30 Buss, Upphämtning Regnbågsgatan 14, Tyresö Centrum. 12:40 Buss, Upphämtning Alléplan i Trollbäcken.

13:30 Ankomst till Stadshuset, Blå Hallen.

14:00 Adventskonserten börjar.

Ca 15:15 Bussen åker mot Stadsgården och Birka Gotland.

Ca 15:30 Incheckning i gruppincheckningen i Viking Line terminalen.

Ca 16:45 Ombordstigning. 17:30 M/S Birka Gotland avgår. 17.30 Trerättersmiddag i Salongen, inkl. vinpaket.

Kvällen är fri att delta i båtens alla program.

Måndag 30 november

11:30 Brunch inkl. dryck serveras i Sjösalen.

14:30 M/S Birka Gotland ankommer Stockholm.

Bussresa tillbaka direkt efter ankomst.

Pris

Del i Inside Four hytt	2 320 kr
Enkelhytt i Inside Four	2 595 kr
Del i Seaside Four/Seaside Two hytt	2 415 kr
Enkelhytt i Seaside Four/Seaside Two	2 605 kr
Del i Premium hytt	3 395 kr
Enkelhytt Premium	4 645 kr

I priset ingår:

Dygnskryssning Stockholm–Mariehamn med M/S Birka Gotland.

Boende i vald hyttkategori.

Trerättersmiddag inkl. vinpaket i Salongen.

Brunch inkl. vin, öl, läsk och kaffe i Sjösalen.

Buss under dagen samt t/r till fartyget.

Adventskonsert i Blå Hallen med sittplatser på rad 1–9.

Bindande anmälan med mail till:
tyreso@spfseniorerna.se

Anmälan kan göras tidigast från 4 september, (anmälan före detta datum ignoreras). Vid förfrågningar kontakta Göran Aldenberg, tfn 070 - 312 27 48.

Sista anmälningssdag 18 september.

Meddela, för-etternamn, födelsedata - år mån dag, adress, e-post*, mobil nr och vilken hyttkategori ni önskar och vem ni vill dela hytt med, samt menyval. Gruppen måste ha ett gemensamt förräts- och efterrättsval, men får välja fisk alt. kött till varmrätt.

Trerätters gruppmeny

Förrätt

Rosmarinhalstrad lammrygg: Grillad selleri, confiterad vitlök, fräsiga gula ärtor samt tomat- och löksallad med sherrydressing.

Varmrätt

Halstrad gös, Hummerbisque, rostad palsternacka, knaperstekt ostronskivling och äppelcidercrudité eller

Helstekt oxfilé, Citron-timjansås, rostad palsternacka, knaperstekt ostronskivling och sauterad savoykål. Varmrätterna serveras med potatiskompott smaksatt med Prostensost och persilja.

Dessert

Hallon och choklad, Tonka, popcorn och kola.

Trerätters vegetarisk meny

Förrätt, Citrusmarinerad zucchini. Vegansk salladsost, mandlar, friterad fänkål, semitorkade tomater.

Varmrätt, Rotsellrirösti, Vitlöksbakad portabello med bönpuréfyllning och svampsky.

Dessert, Rabarberpaj (vegansk) Lime, fänkål och vanilj.

Meddela eventuella allergier/specialkost.

Dryckespaketet - Vinpaket

Rekommendationsviner som passar ihop med meny: 16 cl till förrätt 24 cl till huvudrätt.

Resevillkor:

Om inte e-post* anges skickas bekräftelse/faktura via vanlig post och därmed tas en avgift ut för utskickad faktura på 25 kr/faktura. Anges e-post skickas fakturan via e-post och ingen avgift tillkommer.

Avbeställningsregler:

Vid avbeställning av hela resan senast 70 dagar före avresa är avbeställningen kostnadsfri. Vid avbeställning av enstaka resenärer senast 60 dagar före avresa avgår ingen avgift. Vid avbeställning 59–8 dagar före avresa ska resenären erlägga 600 kr/person. Sker avbeställningen 7 dagar före avresa eller senare ska resenären betala hela resans pris.

DIGITALA BRYGGAN

Fredagar kl. 10 – 12

Under hösten kommer Digitala Bryggan (DB) att vara som vanligt i Kvarnhjulet, sal Nyfors på fredagar. För nya besökare är DB kortfattat, en träff där vi tillsammans med Tyresö kommun, PRO och Senior Net går igenom grunderna och olika funktioner för din mobiltelefon. Du kan också i begränsad omfattning få personlig handledning och hjälp. Vi bjuder på go'fika.

Under hösten blir det p.g.a. lokalbrist sju träffar, 25/9 startar vi och fortsätter den 9/10, 23/10, 30/10, 6/11, 20/11 och avslutar den 27/11. Närmare program för varje träff kommer att ligga på vår hemsida.

Välkomna!

Ewa Kardell

BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 11 – ca 13

Vi spelar måndag och onsdag till och med 30 september i Amaryllisparken. Från 5 oktober spelar vi i Björnkullshallen i Huddinge. 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, 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 – 14

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.

Vi startar höstterminen den 18 augusti.

Nya spelare är välkomna!

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



SPF-GOLF

Ni golfare är välkomna att anmäla er till tävlingar i SPF:s regi. Vi spelar några onsdagar under året. Platsen är **Tyresö Golf**. I höst blir det två golftävlingar. Första tillfället är **onsdagen 16 september, den andra onsdag 30 september**. Första start kl. 10:00. Spelformen blir någon form av lagtävling.

Anmälan görs till t1950karlsson@gmail.com senast den 9 september respektive 23 september.



HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12

varannan vecka, jämna veckor

Vi ses på träffpunkten Kopp och Sjal 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. Höstterminen startar den 2 september. Frågor besvaras av Marlène Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

Varmt välkomna!



KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:15 – 11:45

Plats: Kvarnhjulet hus B, Follbrinken,

Start 8 september. Välkommen att sjunga med oss i kören Tonåringarna. Kören Tonåringarna hälsar nya sångare välkomna! För mer information kontakta Annelie Lemdal tfn 073-371 27 00 eller e-post annelie@lemdal.se.



LÖRDAGSKAFÉ

**26 september, 24 oktober och 28 november
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: Caféet 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 Uddbyfallen. Vi träffas för att måla och inspirera varandra. Alla målar utifrån sin egen förmåga och i sin egen takt. Mestadels akvarell, men även andra tekniker förekommer. Deltagarna håller med eget material. Det finns plats för någon mer. Lokalhyran fördelas mellan deltagarna cirka 300 kr per person. Kontakta Håkan Gävsten, tfn 070-223 87 50 om mer information.



SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13 – 16

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken. Start 7 september. 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 Eva och 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.



Plats för adressetikett

TEATER

Sceniora-Teaterglädjen – SPF:s egen teatergrupp

Lokal: Kvarnhjulets hus B, Uddbyfallen. Start 3 september kl. 11–12:30. Nu när höstterminen startar önskar vi nya medlemmar välkomna. Om du spelat teater i ungdomsåren, eller om du är road av teater, hör av dig. Vi behöver en ny ljudtekniker, tydlig information om anläggningen kommer att ges. Ledare: Monica Wallstedt (dramapedagog) tfn 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. Höstterminen börjar den 27 augusti.

Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.

