

## Från redaktionen

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

Redaktionen önskar alla:

**Tisdag 16 december**

**Jultallrik med Luciafirande**



Se mera om anmälan och pris på sid. 8.

# God Jul och Gott Nytt År!



## Innehåll

|      |   |                                            |      |    |                                      |
|------|---|--------------------------------------------|------|----|--------------------------------------|
| Sid. | 2 | Styrelse och övriga funktionärer           | Sid. | 8  | Föreningsträffar                     |
| Sid. | 3 | Ordföranden har ordet                      | Sid. | 9  | Föreningsträffar (forts.) – Resor    |
| Sid. | 3 | Nya medlemmar                              | Sid. | 10 | Resor (forts.)                       |
| Sid. | 4 | G-Tanten – Kick off i Odd Fellow-huset     | Sid. | 11 | Teatererbjudanden – Digitala bryggan |
| Sid. | 4 | Valberedningen                             | Sid. | 11 | Boule – Bridge                       |
| Sid. | 5 | Korsord 4 år 2025 – Rätt lösning korsord 3 | Sid. | 11 | Handarbetskafé – Körsång             |
| Sid. | 5 | Sambacanastatävlingen                      | Sid. | 12 | Lördagskafé – Målarcirkel            |
| Sid. | 6 | Höstresan till Mallorca                    | Sid. | 12 | Sambacanasta                         |
| Sid. | 7 | Resan till Morgongåva och Uppsala          | Sid. | 12 | Teater – Tennis på studs             |
| Sid. | 7 | SPF-Golfen                                 |      |    |                                      |

## Styrelse och övriga funktionärer 2025-11-15

### 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 och 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>  |               |
|                               | Eva Gentius                         | 073-981 01 10 |
|                               | <i>evagentius@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 |
|                | 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 |
|----------|--------------------|---------------|

### 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 |
|                 | Roland Berg      | 070-250 28 45 |
|                 | 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 |
|                 | 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 |
|                  | Anita Buske                       | 070-546 61 24 |
| 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 Gåvsten                     | 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 Lemdahl                   | 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



Nu börjar julen närma sig igen, tiden går så fort och fortare ju äldre man blir. Vi har haft en innehållsrik höst och det är flera godbitar kvar, exempelvis jullunchen i början på december.

Besöket med styrelsen och alla funktionärer på Odd Fellow-huset var mycket trevligt och uppskattat. Viktigt att funktionärerna förstår hur viktiga de är som får hjulen att snurra i vår förening.

Vi hade också under dagen en diskussion kring framtidsfrågorna för oss som förening. Just nu är vi aktiva och attraktiva, men vi får inte stagnera där. Det vi diskuterade var bl.a. hur skall vi få fler män att komma till oss, har vi rätt aktiviteter och hur använder vi oss av påverkansfrågorna för att värva nya medlemmar.

### **Kommunala Pensionärsrådet**

Påverkansarbetet i kommunala pensionärsrådet fungerar bra och vi får tidig och adekvat information om vad som pågår i kommunen som direkt eller indirekt berör oss som seniorer. Att ha synpunkter på hur nämnden gör sin planering för nästkommande år har alltid varit knepigt på grund av tidsbrist. I år kom vi gemensamt fram till en ny modell som känns mycket bra och är en kreativ lösning på problemet. Eftersom vi vet vilka frågor som vi tycker är viktiga och som vi vill att nämnden ska prioritera så fick vi möjlighet att inkomma med våra synpunkter innan nämndplanen är klar och beslutad. Detta gör också att sannolikheten för att man tar större hänsyn till våra synpunkter ökar och vårt arbete känns mera proaktivt. Några viktiga punkter vi tog upp är utökat föreningsbidrag, vinterunderhållet kring Kvarnhjulet och naturligtvis att vi ser fram emot en utökning av antalet träffpunkter.

### **Attityd 65 plus**

Vårt projekt tuffar på och spridningen av vad vi håller på med ökar sakta men säkert. Det senaste vi gjorde är en kort artikel i Expressens Senioren som låg som en bilaga i Expressen den 11 november. Tack vare den så har jag blivit erbjuden delta i P1:s

program Kropp och Själv, som direktsänds den 25 november mellan kl. 11 och 12. Givetvis har jag tackat ja till detta.

Vi har också blivit tillfrågade om att bli samarbetspartners till en tidskrift som heter Socialpolitik. De tänker söka medel hos Allmänna Arvsfonden för att arbeta med Äldrekonventionen

I övrigt kan jag berätta att hemsidan är öppen efter att ha varit stängd ett litet tag på grund av ett missförstånd.

### **Ny klubbmästare**

Kära medlemmar, vi behöver verkligen en ny klubbmästare. I namnet låter det som om man måste vara man för att bli klubbmästare, men så är det givetvis inte. En klubbmästare har hand om, eller delegerar inköp och en del logistik kring, framför allt våra lite större evenemang som höst-vårlunch, oktoberfest och jullunch. Det får gärna vara fler personer som delar på ansvaret. Jag är säker på att både Roland och Maj-Lis kan vittna om hur roligt det är att vara klubbmästare.

**God Jul och Gott Nytt År till er alla!**

*Ewa Kardell*



## Nya medlemmar

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

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Kristina Andersson     | Majken Möller       |
| Stina Axelsson         | Kjell Möller        |
| Ylva Bergkvist         | Monica Nirling      |
| Ingemar Blomberg       | Maj-Louise Nordvall |
| Marie Busch            | Margareta Rosberg   |
| Birgitta Fahlstedt     | Berith Sannebring   |
| Peter Freij            | Berit Simon         |
| Allan Johem            | Steve Smårs         |
| Ann-Britt Josefsson    | Pauline Stenberg    |
| Carina Karlsson        | Monica Svensson     |
| Lena Kihlman Jakobsson | Eva Tomasson        |
| Ing-Marie Lindblad     | Marianne Wahlgren   |
| Calle Lindström        | Birgitta Wester     |
| Gerd Mattes            | Lars Westling       |
| Peter Mattes           | Lena Zapala         |
| Gun Melin              |                     |



## G - tanten höst 2025

Som vanligt när vi träffas, Tanten och jag, ramlar vi in på hur det var förr, alltså när vi var unga, eller åtminstone yngre.

Den här gången ville hon berätta om när hon fastnat i en hiss på Lundagatan. Lyckligtvis har det då inte drabbat mig, tänkte jag...

Så här var det, började Tanten:

Jag var bjuden till en vän, en riktig Stockholmstjej – som förresten nyligen fyllt 90! Som vanligt var jag i god tid. Det var sen eftermiddag på självaste valborgsmässoafton, folk hade tydligen startat sina firanden för jag var den enda som klev in i den lilla hissen som knappast haft plats för mer än en person ytterligare... Till tredje våningen skulle jag. Plötsligt *stannade* den lilla, rätt långsamma hissen *mellan* två våningar!

Vad gör man då? Grips av panik och ropar på hjälp, ringer...

Jag hade inte med någon mobil på den tiden men lyckades läsa en informationsskylt: TRYCK för HJÄLP vid stopp!

Gjorde jag så klart, tittade på min klocka, kände hur temperaturen i det lilla utrymmet steg, förmodligen hos mig också, kändes det som. Ingenting hände.

Jag började sjunga. Oavbrutet, allt jag kom på: Blinka lilla stjärna, Ja, det är våren. Nu grönskar det i dalens famn, Tryggare kan ingen vara än Guds lilla barnaskara m fl., m fl. Rätt många psalmer – för på min skoltid fick man lov lära sig psalmer utantill...dom sitter kvar i minnet...

Efter en evighet hörde jag slammer i trapphuset, något hände för hissen började röra sig.

Jag kunde kliva ut med ett par decimeter ner till golvplanet. Gick bra och där stod en trygg reparatör och såg glad ut.

Själv sa jag något i stil med:

Sånt här är inte bra för äldre människor!

Men du sjöng ju! sa han.

Tjugo minuter hade gått sedan jag tryckt på knappen i den lilla hissen. Det var tjugo långa minuter.

Lite försenad blev jag till middagen hos min väninna. Men jag hade ju något att berätta...

Jag har undvikit den där lilla hissen vid mina senare besök på Lundagatan...

*Eivor Långström*

## Kick-off i Odd Fellow-huset

Den sista september var 55 inbjudna SPF-funktionärer samlade till en Kick-off i Odd Fellow-huset på Västra Trädgårdsgatan. Vi startade med kaffe och smörgås.

Vår ordförande Ewa Kardell hälsade alla välkomna talade om hur viktig och betydelsefull denna grupp är, som Ewa säger, "gruppen är navet i föreningen".

Vi fortsatte med att var och en hade en kort presentation om vilken uppgift man har i gruppen.

Ewa informerade om alla de olika grupper hon är verksam i, Förbundet, Distriktet och lokala arbetsområden. Närmast i tiden skall Ewa besöka Ekerö och prata om projektet Attityd 65+ för politiker, hon är också inbjuden till Noaks Ark. Ewa skall dessutom komma till riksdagen för att utbilda och diskutera ålderismens inverkan på vårt samhälle.

Därefter fick vi lunch med en utmärkt Wallenbergare som varmrätt.

Efter lunch var det dags för guidning av den utmärkte guiden Gunnar i Odd Fellow-husets vackra lokaler.



Dagens avslutades med fika och kanelbulle.

*Göran Aldenberg*

## Valberedningen

Valberedningen har påbörjat sitt arbete inför årsmötet i februari 2026. Är du intresserad av att göra en insats eller bara vill veta mera är du välkommen att kontakta någon i valberedningen. Vill du ge valberedningen några tips är det också värdefullt.

Kontaktuppgifter finns på sid. 2.

## Korsord 4 år 2025

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

- Ödande
- Förbinder
- Intern tävling
- Krona
- Till steken
- En granne
- Från mellanöstern
- Är brudklänning mest
- Sammalunda
- Kan stå för två
- Kan man söka
- Glidyta i ben
- Biter sig fast
- Berömd finne

### Lodrätt

- Försmädlig
- Ericsson
- Andefattiga
- Tillkännagav
- Oförtruten
- Slätstruken
- Dra härifrån!
- Schakt
- Ord i kortvärlden
- Planterades på Visingsö
- Snöskorpa
- Vill du väl ingen?
- Sådana band finns
- Någon att se upp till

- Knoppas
- Kan det bli av skada
- Brokonstruktion
- Åter-
- Där skottar man
- Sticks
- Efter jul
- Flummig
- Espri
- Stjärtgroddjur
- Dödade Balder
- Kortspel
- Står ut
- En slags strålning
- Disponera

## Korsord 3 år 2025

### – Rätt lösning

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

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

- Maj-Lis Anderstedt
- Eivor Bokstam
- Greta Johansson

## Sambacanastatävlingen

Lördagen den 15 november gick höstens sambacanastatävling av stapeln i lokalen på Sikvägen 12. Denna gång var vi hela 42 personer från SPF, PRO, träffpunkten i Trollbäcken och Kopp och Sjal som spelade fem 70-minutersspel. Stämningen var god trots att det blev lite trångt. Dagen avslutades med att vi åt den mat vi inledningsvis hade beställt. Det blev sallad eller pizza för de flesta.

Dagens vinnare firades och belönades med presentkort. De tre som hade vunnit alla fem spelen var Barbro Olsson, May Björklund och Hjördis Pettersson. På andra plats kom Åsne Lidén, Yvonne Holmqvist, Ulla Bengtsson, Monika Ekestam, Monica Klevesjö och Anita Buske som hade vunnit fyra gånger.

## Höstresan till Mallorca

Efter försenad avgång landade vi på Mallorca klockan 1 på natten, kom i säng vid 3-tiden. Efter frukost bussades vi till en traditionell marknad med anor från 1600-talet. Därefter bussen vidare till vingården Marcia Batle, där avsmakades rosévin, två vita viner, ett rött vin och slutligen ett dessertvin. Till detta serverades mängder av smakrika tapasrätter. Till kvällen, gemensam middag på hotellet. Vi som är med på resan är 31 medlemmar från SPF SENIORNA TYRESÖ. Måste också nämna vår fantastiska guide, Fredric Cederlund som är bofast på Mallorca sedan 30 år tillbaka.

Tredje dagens utflykt gick till Palma. Vår guide Fredric Cederlund tog oss till katedralen, arabiska o judiska kvarteren och gamla stans smala gränder. Lunch på genuina Sa Premsa där ena tapasrätten efter den andra serverades.



Sedan följde en ledig dag. Det blev promenad längs strandpromenaden samt även tid för ett antal timmar på beachen och dopp i det 23-gradiga havet.

Nästa dag åker vi genom den vackra bergskedjan Sierra de Traumuntana till den omtalade byn Valldemossa. Byn blev ett namn på världskartan

[Skriv här]

tack vare kompositören Frédéric Chopin. Vi besökte klostret Cartoixa – där Chopin bodde under en kall och regnig vinter – och fick ta del av en konsert i miniformat. Efter egen tid i Valldemossa for vi vidare till den gamla gården Can Costa vilket var dagens lunchställe. Efter lunchen åker vi efter kusten och stannar till vid en magnifik utsiktsplats Mirador de sa Foradada.

Därefter kom nästa lediga dag med långpromenad mot Palma, därefter Beachen.

Sista utflyktsdagen handlar om Olivolja och Paella. Vi åker till den franskinspirerade byn Soller, vackert belägen, omgiven av citrus och olivodlingar, och besöker olivproducenten Can Det. Vi får ta del av hur man producerar olivolja på gammalt vis. Vi far vidare till vår guide Fredrics hemby Fornalutx där han bott i 30 år. Byn fick år 1983 det nationella priset för den vackraste byn. Lunchen, paella, avnjöts på bykrogen Rest Es Turo.



Hemresedag, egen tid tills bussen hämtar vid hotellet 13.30. Åter i Tyresö 21-tiden, en fantastisk vecka som var uppskattad av alla medresenärer.

*Göran Aldenberg*



## Studie- och kulturrezan till Morgongåva och Uppsala onsdag 5 november 2025

I den lilla orten Morgongåva, väster om Uppsala ligger Apotea med sitt miljöcertifierade logistikcenter på 38 000 kvm, vilket var vårt första stopp på dagens resa. Efter vi bjudits på fika och kaka guidades vi i deras fantastiska anläggning där de hanterar läkemedel och apoteksvaror, produkter som lämpar sig väl att sälja på nätet. Besöket hos Apotea var helt utan kostnad. Denna resa gav ett visst överskott p.g.a. att vi var så många som 50 deltagare. Vid SPF Seniorens Tyresö Styrelsemötet den 10 november kom vi överens om att köpa 20 "Akutryggsäck Ukraina" för 100 kr per st. Genom köpet möjliggör vi för Apotea att skicka akutryggsäckar fyllda med kvalificerad medicinsk utrustning direkt till fronten i Ukraina. Gåvan går oavkortat till inköp av ryggsäck och innehåll för akutvård som packas hos Apotea och skickas direkt till Ukraina via upparbetade kontakter utan påslag.



Efter besöket hos Apotea gick resan vidare till Uppsala, närmare bestämt till Uppsala Slott – Vasasalen, där en alldeles utmärkt *höstlunchbuffé* serverades.



Efter lunchen tog bussen oss någon km till Bror Hjorts Hus där vi fick en timmes guidning. Bror Hjorts Hus är ett konstmuseum i Uppsala inrymt i Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé. Bror Hjorth (1894-1968) räknas som en av de stora modernisterna i svensk konst, lika mycket målare

som skulptör och dessutom en skicklig tecknare. Hans konst är en hyllning till kärleken, musiken och livet.



Efter en lång intressant dag var vi åter i Tyresö vid 17:30-tiden.

*Göran Aldenberg*

## SPF-Golfen

En måndag och en onsdag i september spelades det golf på Tyresö Golf. Vi var runt 15 personer varje gång och vi spelade i lag. Spelformen var scramble, alla slår utslag och därefter väljs den boll som har det bästa läget och därifrån slår alla nästa slag. Det är med andra ord en "förlåtande" spelform.

Den 1 september hade tre lag samma resultat, så då lottades priserna ut. Vid tillfället den 17 september vann laget med Roland Gunnarsson, Birgit Kallenvret och Thomas Hållén.



Vinnarna den 17 september.

Det var vackert septemberväder båda gångerna.

*Vid pennan Tommy Karlsson*

# Program för december 2025 – februari 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: 50 kr om inte annat anges.*

**Tisdag 16 december**

### Jultallrik med Luciafirande



Vi välkomnas med glögg och pepparkakor. Därefter firar vi Lucia traditionsenligt med Luciatåg av elever i åk 5 från Bergfotens skola.

**Meny:** Jultallrik, en blandning av julens härliga delikatesser, inkl. smör, bröd, kaffe och kaka.

**Pris:** 200 kr exkl. dryck.

**Drycker i baren:** Snaps Skåne 5 cl 30 kr, julöl (starköl) 50 cl 30 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr, rött/vitt vin 25 cl 50 kr.

*Vid anmälan kan du beställa snaps, julöl eller rött/vitt vin.*

**Anmälan:** (bindande) till Christer Olofsson e-post [olofsson.christer@telia.com](mailto:olofsson.christer@telia.com) (helst) eller tfn 070-569 90 06.

**Anmälan under tiden:** 23 november – 7 december.

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

anger du **Lucia** och vilken dryck du ev. beställt.

Varmt välkommen!

**Tisdag 13 januari**

### JaMaRam



Jannika Häggström, Marke Markebo, Ragnhild Wesenberg kommer att sjunga låtar från 50-talet men även låtar från Lill-Babs, Kikki Danielsson, Carola och Stevie Wonder.

**Tisdag 27 januari**

### Ärtsoppa ”Från Lill-Babs till Carola”



Denna tisdag startar vi med hemlagad ärtsoppa därefter underhållning av Anna-Lena Hemström & Mulle Holmqvist. Det är hög fart, hög igenkänning och hög ”risk” för allsång.

Mellan låtarna pratar Anna-Lena lite kort om sånt som kan vara roligt och spännande att höra om originalartisterna.

**Meny:** Ärtsoppa med fläsk, bröd, ost samt kaffe och kaka.

**Pris:** 100 kr exkl dryck.

**Drycker i baren:** Punsch 4 cl 30 kr, alkoholfri öl 20 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr.

*Vid anmälan kan du beställa punsch.*

**Anmälan:** (bindande) till Göran Aldenberg e-post [goran.aldenberg@gmail.com](mailto:goran.aldenberg@gmail.com) eller tfn 070-312 27 48.

**Anmälan under tiden:** 27 december – 10 januari senast kl. 20:00.

**Betalning:** Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller Swish 123 533 53 77. På meddelandet anger du **Ärtsoppa** och vilken dryck du ev. beställt.

Varmt välkommen!

## 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 en vecka före årsmötet. Eventuella motioner ska lämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet, dvs. senast tisdagen den 27 januari.

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.

## RESOR

**Torsdag 19 februari**

### Dagsutflykt Lena Linderholms Stallarholmen

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**

Buss avgår måndag den 8 juni 2026 kl. 7:30 från Tyresö (Regnbågsgatan) och 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 konservfabrik. Här kan man följa hur man genom tiderna levt på ön och utvecklat sillkulturen. Lunch serveras på **Salt & Sill**.

Sedann 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 klockan 18.30.

I kommande Medlemsblad, som distribueras i månadsskiftet januari/februari 2026, kommer en mera fullständig resebeskrivning där det också framgår till vem och när man tidigast och senast anmäler sig.

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

Tillägg för rum för eget bruk 600 kr per natt.

## Teatererbjudanden STADSTEATERN 2025 –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** 14 dec kl 13, 21 dec, 28 dec kl 13, 3 jan, 17 jan, 31 jan.  
m fl datum. Måste ses! En fantastisk musikal!

**Fastighetsskötaren** av Harold Pinter med Johan Rheborg, Sven Ahlström, Henrik Norlén  
17 dec, 21 dec, 9 jan.

**Orosdanser** med bl Shebly Niavarani, Liv Mjönes, Matilda Ragnestam, om mänskligheten i sin storhet och ynklighet 18 dec, 28 dec, 4 jan, 7 jan.

I februari sätter Benke Rydman upp FRANKENSTEIN!

Välkommen att boka!

**Margita Jansch**

[margita.jansch20@gmail.com](mailto:margita.jansch20@gmail.com) 070-910 50 08

## DIGITALA BRYGGAN

**i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Caféet**

**Fredag kl. 10 - 12**

Den 12 december avslutas höstens digitala brygga. Start igen den 16 januari. Vi träffas i lokal Nyfors mellan kl. 10-12. Go´fika finns att tillgå. Alla både nya och gamla deltagare är välkomna. Digitala bryggan är ett samarbete mellan SPF, PRO och Tyresö kommun.

Välkomna!

*Ewa Kardel*

## BOULE

**Måndagar kl. 12 – 14.30**

Sedan början av oktober spelar vi inomhus i Björnkullahallen i Huddinge dit vi samåker så mycket som möjligt. De som vill, fortsätter att spela ute måndagar och onsdagar kl. 11:00 – 13:00 i Amaryllisparken nedanför Lidl. Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. För spelet inomhus betalar vi en banhyra på 200 kr/ person för 10 gånger. Ta med fika till pausen. Vill du spela med oss, hör av dig till Ebba Berglund, tfn 073-965 43 65, e-post [ebba@filuren.com](mailto:ebba@filuren.com) eller Thomas Bokö, tfn 070-842 84 21 eller e-post [thomasboko123@gmail.com](mailto:thomasboko123@gmail.com)



## BRIDGE

**Måndagar kl. 10:30 – 14:30**

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.  
Vi avslutar året den 15 december med en jultallrik.  
Efter nyår startar vi den 12 januari och 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](mailto:calledahlin@outlook.com).



## 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. Sista gången i år är 10 december. Vi sätter igång igen den 7 januari 2026.

Frågor besvaras av Marléne Gunnelin, tfn 076-246 74 08.

Varmt välkomna!!



## KÖRSÅNG

**Tisdagar kl. 10 – 11:30**

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.  
Vårterminen startar 20 januari 2026.

Frågor besvaras av Annelie Lemdal tfn 073-371 27 00, e-post [annelie@lemdal.se](mailto:annelie@lemdal.se)



## LÖRDAGSKAFÉ

**31 januari, 28 februari, 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: Kaféet i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.  
Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 070-716 50 48.



## MÅLARCIRKEL

**Onsdagar kl. 09:30 – 12:30**

Kamratcirkeln **KiT - Konstkollektivet i Tyresö.**

Plats: Radiovägen 3, 1 tr.

Det finns plats för nya deltagare.

Frågor besvaras av Håkan Gåvsten, tfn 070-223 87 50.



## SAMBACANASTA

**Måndagar kl. 13 – 16**

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.  
Höstterminens sista dag är den 8 december, vårterminen börjar den 12 januari. 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 och vilka man ska spela mot.

Frågor besvaras av Eva Danielsson tfn 072-353 38 70 och Ulla Magnusson, tfn 070-548 91 13.



**PP Sverige, Port Payé**

Plats för adressetikett

## TEATER

**Fredagar kl. 11 – 13:15**

**Sceniora-Teaterglädjen** har plats för fler medlemmar, både herrar och damer är välkomna! Enkla teaterövningar m.m. Inga förkunskaper. För information och anmälan, ring Anita Buske, 070-546 61 24 eller Monica Wallstedt, 070-725 89 46.  
Amatörteatergruppen



## TENNIS PÅ STUDS

**Torsdag kl. 12 – 14**

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Ta med gympaskor med ljus sula. Höstterminen slutar den 11 december. Vårterminen börjar den 8 januari. Nya deltagare är välkomna att prova på denna senioranpassad 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.

