

Medlemsbladet

Nr 2 april 2018

Årgång 27

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet augusti/september 2018 och kommer att innehålla programmet för september – november 2018. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 augusti 2018, gärna via e-post till gun.tombrock@telia.com.

Hoppas att alla har haft en Glad Påsk!

*En riktigt skön och härlig
sommars önskas er alla!*



Tisdag 24 april

Vårlunch med jazz och evergreens



Anmälan senast 18 april. Se sid. 8.

Fredag 4 maj

Stora Pensionärsdagen



I Tyresö centrum. Se sid. 11.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Föreningsträffar
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Resor
Sid. 3	Sekreterare sökes – Kungsan 8 maj	Sid. 10	Resor forts. – Promenader m.m.
Sid. 4	Årsmötet 2018	Sid. 11	Promenader m.m. forts.
Sid. 4	Medlemmar som avlidit under 2017	Sid. 11	Stora Pensionärsdagen
Sid. 5	G-tanten på g... – Säkerhetsutbildningen	Sid. 11	Boule – Bowling
Sid. 6	Korsord 2 år 2018	Sid. 12	Bridge – Handarbetscafé – Lördagscafé
Sid. 6	Rätt lösning Korsord 1	Sid. 12	Mattcurling – Målarcirkel – Sambacanasta
Sid. 7	Teaterbladet	Sid. 12	Sång – Teater

Styrelse och övriga funktionärer 2018-03-20

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell <i>jan-ake.kardell@bredband.net</i>	531 88 212 070-606 85 14
Vice ordför.	Håkan Norell <i>hakan.norell@combem.se</i>	712 47 81
Sekreterare	Vakant	

Kassör och medlemssekr.	Maj-Lis Anderstedt <i>majlis.anderstedt@combem.se</i>	742 07 38 070-518 01 50
-------------------------	--	----------------------------

Ledamöter	Roland Berg <i>roland.berg1@combem.se</i>	712 80 15 070-520 28 45
	Lars-Åke Hallin <i>hallinlarsake@gmail.com</i>	712 61 39 070-394 64 49
	Yvonne Holmqvist <i>yvonne39.holmqvist@gmail.com</i>	712 38 59 070-842 13 04
	Kent Lingman <i>kentsmail@tele2.se</i>	770 72 90 070-720 43 10
	Lena Pettersson <i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	712 54 28

REVISORER

Revisor	Tomas Lilja	073-920 17 01
	Sten Nilsson	070-631 62 99
Revisorssuppl.	Greta Johansson	712 46 31

VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	712 84 36
	Ingrid Johansson	712 40 25
	Leif Ström	073-946 94 81

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Kerstin Hallgren	712 92 15
	Ewa Kardell	070-606 85 14
	Gun Tombrock	712 84 36
Ersättare	Bengt Elander	712 59 09
	Håkan Norell	712 47 81
	Leif Ström	712 74 41

RÅDGIVNING

Hörselombud	Vakant	
Friskvårdsombud	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Trafikfrågor	Bengt Elander	712 59 09
Studieombud	Lena Pettersson	712 54 28
Synombud	Vakant	
Väntjänsten	Vakant	

MEDLEMSBLADET

Redaktör och ansvarig	Gun Tombrock	712 84 36
-----------------------	--------------	-----------

HEMSIDA

Ansvarig	Jan Nordelöf <i>janneno@telia.com</i>	556 590 40 070-642 41 80
----------	--	-----------------------------

BREVDUVOR

Samordnare	Kerstin Norell	712 47 81
------------	----------------	-----------

PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Roland Berg	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	May Björklund	070-626 22 73
	Margareta Lindgren	712 92 35
	Ingrid Nolenger	070-760 64 52

RESEOMBUD

	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	May Björklund	070-626 22 73
	Margareta Lindgren	712 92 35

SERVICEPERSONAL

Värdinnor	Anna-Lisa Hallin	712 61 39
	Margareta Lindgren	712 92 35
	Rose-Marie Löfgren	712 80 36
	Britta Rosenlind	712 37 10

Lotteriansv.	Bengt Elander	712 59 09
	Roy Johansson	712 40 25

Grupp 1:	Lars-Åke Hallin, ansv.	712 61 39
	Inga-Carin Ahlén	742 17 23
	Kerstin Drangel	712 09 52
	Inger Edman	712 25 08
	Inger Gustafsson Odell	070-320 21 84
	Tore Jansson	742 17 23
	Ingrid Johansson	712 40 25
	Eivor Petersson	076-868 78 85
	Lars-Olof Thörn	712 97 39

Grupp 2:	Yvonne Holmqvist, ansv.	070-842 13 04
	Mona Avér	070-697 05 61
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Bengt Elander	712 59 09
	Margareta Lindgren	712 92 35
	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
	Maud Pontusson	712 77 46

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
	Boule	Kent Lingman Maud Lundqvist
Bowling	Marie Öberg Lundberg	076-942 13 44
	Bridge	Arja Paulin
Golf	Håkan Norell	712 47 81
	Levnadsbeskrivning	Inger Karlsson
Mattcurling	Seppo Jussi-Pekka	070-774 57 52
	Målargrupp	Ingrid Petersson
Promenader	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
	Sambacanasta	Anita Ekkestam
Sångkör	Monica Lindberg	070-377 86 28
	Teaterombud	Britta Rosenlind
	Margita Jansch	070-910 50 08 712 20 73

Ordföranden har ordet



Tack, för förtroendet vill jag inleda med, det känns både roligt men också ansvarsfullt att inneha uppdraget som ordförande.

Vem har ni då valt? Det är alltid lika svårt att beskriva sig själv, men jag inleder med en del fakta. Jag fyller 67 år i vår och gick i pension i oktober 2017. Jag har fortfarande kvar en del uppdrag och håller också på att försöka skriva en lärobok för undersköterskor. Hur det kommer att gå, vet jag inte än, men det är värt ett försök.

Jag bor i Trollbäcken tillsammans med min man, sedan drygt tio år tillbaka. Vi har varit tillsammans 50 år i år, känns nästan ofattbart hur tiden går! Har en vuxen son som är gift och bor i Salem. Jag älskar att laga mat och hålla på i min trädgård. Inga ovanliga sysselsättningar för en kvinna i min ålder, jag läser också mycket, konsumerar minst en till två böcker i veckan.

Jag försöker alltid se på tillvaron med humor men också ibland med humör, när det behövs. Mina medarbetare brukar beteckna mig som tydlig med mitt budskap och som en trygg person. Jag skrattar ofta och gärna och har alltid letts av devisen att glädjen och skratten inte på något sätt hänger ihop med hur seriös man är. Att ha lite självdistans och humor gör oftast tillvaron lättare både för dig själv och din omgivning.

Jag har arbetat med äldre frågor på olika nivåer främst inom den offentliga sektorn i 45 år. Jag har även arbetat med andra sociala frågor, men för mig har alltid äldre frågorna varit de som engagerat mig mest. De senaste 20 åren har jag varit förvaltningschef i Haninge kommuns äldreförvaltning, förutom ett kortare avbrott som tf. kommundirektör i samma kommun. Det har varit ett privilegium att få vara med och forma en framgångsrik verksamhet som blev vald till "Sveriges seniorvänligaste kommun" 2012 av SPF!

Jag tycker det är viktigt att vi som förbund samverkar med andra och nyttjar den kraft vi som seniorer har, om vi tänker smart och verkar samordnat i

viktiga frågor. Att vara opolitisk i detta sammanhang är också en viktig ledstjärna, vi verkar visserligen i politiska frågor, men ska bara ha seniorernas bästa som ledstjärna.

Vad jag hittills sett av föreningens arbete har imponerat på mig, så många fantastiska personer som så engagerat och osjälviskt lägger ner så mycket arbete som kommer oss alla till godo.

Jag hoppas kunna medverka till att SPF Seniorerna Tyresö fortsätter vara en livaktig förening och att vi därmed bland annat kan bidra till en utveckling av Tyresös äldreomsorg som är en viktig fråga för oss alla seniorer i Tyresö.

Ewa Kardell

Nya medlemmar

Följande nya medlemmar hälsar vi hjärtligt välkomna till vår förening.

Christina Allinger	Margareta Ryding Persson
Gunnar Björklund	Anders Söderqvist
Lena Fenner	Inga-Lill Söderqvist
Lillemor Gentius	Lars Ullström
Agneta Johansson	Björn Unnefeldt
Gunnar Johnsson	Margit Unnefeldt
Mona-Lisa Johnsson	Marianne Wahren
Birgit Nygren	

Tycker du att det är kul att skriva och samtidigt få veta lite om vad som händer i föreningen?

Den nya styrelsen saknar någon som kan ta på sig rollen att vara sekreterare och söker nu någon som kan åta sig uppgiften som sekreterare för en kortare eller längre tid. Kontakta Ewa Kardell eller någon annan i styrelsen (kontaktuppgifter på sid. 2) om du vill veta mera!

Ett tips från Seniordagen 2018:

VÄLKOMMEN TILL ÅRETS SENIORFEST!

Tisdag 8 maj i Kungsträdgården

Mitt i staden och fri entré för alla besökare! Seniordagen är en dag som inspirerar till en härlig vardag och en bättre framtid för våra seniorer. Vi bjuder på en stor utställning med massvis av företag, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar med mera. Under dagen pågår spännande föreläsningar. Vårt husband finns på plats så det är bara att bjuda upp till dans ifall man känner för det. Det finns även lättare träningspass att prova på.

Årsmötet 2018

Trots en av denna vinterns värsta vinterdagar med mycket snö och runt tio minusgrader var den 103 medlemmar som lyckades ta sig till Kvarnhjulet och vårt årsmöte. Eva Rosensparr inledde med att tända ett ljus och vi höll en tyst minut till minne av de medlemmar som gått bort under 2017.

För tredje året i rad valdes Göran Magnusson till mötesordförande och de sedvanliga årsmötespunkterna blev raskt avklarade. KG Luttus motion om införande av loggbok för vårdbehövande överlämnades för vidare behandling i KPR, det kommunala pensionärsrådet.

När det gällde valen blev det i år ganska stora förändringar, alla enligt valberedningens förslag. Ny ordförande blev Ewa Kardell, nya styrelseledamöter blev Lars-Åke Hallin, Roland Berg, Elsie Sporre och Kent Lingman. (Elsie har senare av sagt sig uppdraget av familjeskäl.) Den nya valberedningen består av Gun Tombrock, Ingrid Johansson och Leif Ström. Hur den nya styrelsen nu ser ut framgår av sid. 2.



När förhandlingarna var avklarade och mötesordföranden och de avgående styrelseledamöterna avtackats blev det så dags för den traditionella semlan till kaffet.

Sist men verkligen inte minst kom så kören Tonåringarna med körledaren, violinisten och sångerskan Mona Rosell och pianisten Jerry Horwath och drog oss med till Wien och Österrike. Flera av damerna i kören, liksom Mona och också Jerry, hade klätt sig i en typisk österrikisk dräkt, som kunde se ganska olika ut, fick vi lära oss liksom att damernas dräkt heter dirndl. Många kända wienermelodier kunde vi nynna med i, både de som kören sjöng och de som Mona sedan sjöng själv och spelade fiol till.

Medlemmar som avlidit under år 2017

Karl-Magnus Andersson	83 år
Bo Melvin Bjerdahl	71 år
Gösta Björe	84 år
Åke Bodén	91 år
Gunvor Bäverdal	94 år
Gerlinde Eidsmo	82 år
Britt-Marie Ekholm	79 år
Brita Engström	84 år
Lisa Fitger	94 år
Eivor From	90 år
Olga Gustafson	83 år
Kay-Billy Gyllun	92 år
Johannes Hamarus	83 år
Björn Hammar	75 år
Eva-Lena Hellentin	70 år
Anders Hellström	71 år
Hjalmar Holmhaag	94 år
Ulf Holmstedt	83 år
Lojze Hribar	90 år
Marianne Johansson	74 år
Dalalia Khnano	83 år
Björn Larsson	70 år
Ingrid Lindqvist	86 år
Knut Lund	91 år
Ulla Lundström	82 år
Christina Oldmar	70 år
Gulli Pettersson	85 år
Gunnar Pontusson	87 år
Lis Remius	71 år
Nils Rosqvist	83 år
Jan Sandin	80 år
Ann-Mari Smeding	97 år
Anita Söderberg	83 år
Sven Gösta Turesson	88 år
Inga Wahl	90 år
Karin Wathne-Berglund	82 år
Bo Christer Widell	74 år
Christer Wistedt	72 år
Karl-Gunnar Ågren	92 år



G - tanten på g...

Ja, nu var hon verkligen på gång efter att ha varit bortrest ett tag, träffat sina barnbarn från Australien och firat dottern som fyllt femti...

Det fanns ett bord ledigt inne på *Claras* som vi skyndade oss att ockupera - det var för kallt att sitta ute även om fårskinnen var utlagda på stolar utanför - tänkte att hon ville berätta...

Till min förvåning ville tanten prata om något helt annat - hon var entusiastisk över en BOK hon just läst - *om kraften i den åldrande hjärnan!*

- Du vet, den där gamla stöten Sigmund Freud han hävdade att gamla människor inte är bildningsbara - som tur är var det längesen och nyare forskning uppmuntrar oss, eller hur? Hjärnan har större potential än man trott - du förstår att personlighet, kreativitet och så, kan utvecklas hela livet. Hoppfullt va?

Jag kunde ju inte annat än nicka instämmande över kaffekoppen som vi just blivit serverade...

- Författaren pekar på olika faser som vi går över i med åren, fortsatte tanten entusiastiskt (hon blev rent av värtalig och jag lyssnade faktiskt intresserat måste jag säga...).

- Jag känner igen mig i de där faserna som författaren beskriver - utan en massa svåra ord, sa tanten, förresten är jag bra på att glida över det jag inte kan ta in och så behåller jag vad som gott är - för mig!

Jag är i SUMMERINGSFASEN (70-90 år). Då man ägnar sig åt rekapitulering, drar slutsatser, gör tillbakablickar - som kan bli självbiografier, ställer upp som volontär i olika sammanhang, ja gärna i olika hjälpverksamhet, om man orkar... För det är klart att det behövs en inre drivkraft som växer och avtar hela livet på grund av det ena och andra, himla lätt att bli stillasittande och låta sig bli underhållen, vill jag lova!

Jag ville gärna höra vilken fas jag själv anses vara i men då tyckte tanten att jag skulle låna boken här på vårt Bibliotek på torget. Vi var på väg att avsluta kaffestunden då hon levererade några verkligt uppmuntrande fraser:

- FRISKA äldre hjärnor är ofta lika bra - eller bättre än unga på en rad uppgifter. Ny inlärning ger faktiskt upphov till fysiska förändringar i hjärnan. Hjärnceller påminner om en tät skog med kraftiga grenar, fullt med träd - hos en ÄLDRE hjärna. I en YNGRE är det tunnare och glesare skog! HAHA!

- Sköt om dig och hitta på något nytt, ropade jag till tanten när hon stegade iväg med stavarna över torget.

Eivor Långström

Säkerhetsutbildningen

En onsdag i början av februari var det dags för den säkerhetsutbildning som vi utlovades som tack för vår medverkan vid en utrymnings-övning på varuhuset NK i höstas. Det var Mikael och Johan från Firesafe som hade specialsytt en eftermiddag för oss. Det började och slutade med brandsäkerhet. Vi fick bl.a. lära oss betydelsen av att ha brandvarnare som fungerar och att också ha en brandvarnare i sovrummet.

Sedan fick vi lära oss betydelsen av hjärt-lungräddning och att det är viktigare att göra något än ingenting alls. Vi fick också testa på en docka hur det kan kännas att göra 30 snabba kompressioner och två inblåsningar efter varandra så länge man orkar. Det var också intressant att se hur en hjärtstartare fungerar. Den talade hela tiden om vad man skulle göra och inte göra.



Vi diskuterade också vad man kan göra för att undvika fallolyckor, främst i det egna hemmet. Bl.a. nämndes att det är bra att ta bort mattor som man ofta snubblar på och att skaffa en steg som man kan hålla sig i, i stället för att kliva upp på en stol.



Avslutningsvis gick vi ut och provade på att släcka en eld med vattensläckare.

Korsord 2 år 2018

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, Rapsvägen 17, 135 43 Tyresö, lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 eller lämnas till Gun Tombrock på föreningsträffar senast den 15 augusti 2018. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Outvecklad
6. Var dvärgarna
9. Finns vid Sandemar
10. Olärdaktig
11. Krank
13. Jätteland
14. Mer känt som halsgrop
17. Späd
18. En slags strålning
19. Gillas av hyenor
21. Ibland sägs dom felaktigt
23. Hette en Ayatollah

Lodrrätt

1. Skräckfigur
2. Ihärdighet
3. Fanns i skolan på min tid
4. Knussleriet
5. Konstruktörsignatur
6. Samisk konstnär
7. Försvenskad stavning av dryck
8. Skådespelare med svenska anor
11. Primitiv
12. Utskott i riksdagen
15. Gammal svensk film
16. Gödselmedel

25. Ordningstal
27. Kan man frukt
28. Järnvägsskena
29. Gibbonapa
30. Dens ludd kan man pilla
33. Är saligare än att ta
34. Kan satiren ha
35. Kan den länge
37. Klagan
38. Fullt laddad
19. Gener
20. Spåmannen
22. Bedrövelse
24. Kan förstärka t.ex. färg
26. Grund havsvik
31. Klinka
32. Kuranstalt
36. Groggy

Några kluriga frågor

1. Vem får lön utan att jobba en enda dag?
2. Den som inte har mig försöker vinna mig och den som har tillräckligt av mig försöker göra mig kortare. Vad är det?
3. Alla män har det. Men vissas är längre än andras. De ger dem till sina partners när de gifter sig, men påven använder inte sitt. Vad är det?

Svaren finns nederst på sidan.

Korsord 1 år 2018 – Rätt lösning

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

Den här gången kom det in endast åtta lösningar till förra korsordet. Var det manne extra svårt? Bland de inlämnade lösningarna har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Eivor Bokstam
- Greta Johansson
- Margaretha Olsson

Svar: 1. Nattvakten. 2. Tid. 3. Efternamnet.

VÄLKOMMEN att boka teaterbiljetter till Stadsteatern och Dramaten! Du får ca 20 % rabatt på ordinarie priser och kan se genrepn för halva priset!

Skicka ett mejl eller sms och boka! När din beställning är bekräftad, kan du swisha 0709105008 eller sätta in betalningen på Nordea 3480 3887985, skriv ditt namn under meddelanden. Sedan mejlar jag över dina biljetter, om du kan skriva ut dem själv eller så får du ditt bokningsnummer och kan hämta ut biljetterna själv i kassan! Bokningarna är bindande!

**Hälsningar Margita Jansch,
margita.jansch@comhem.se, 0709-105008**

S T A D S T E A T E R N
Våren 2018

BANG Anna Takanen, teaterchefen, i rollen som Barbro Alving,
21 april, 12 maj, 16 maj 195 kr för pensionär

BESÖK AV EN GAMMAL DAM av F Dürrenmatt med Marie Göransson och Dan Ekborg i huvudrollerna
torsd 5 april, sönd 8 april, torsd 19 april, sönd 29 april,
onsd 9 maj, sönd 13 maj, torsd 24 maj

ILYA av Lars Rudolfsson, musik Frida Hyvänen, ett urbant drömspel, ingenting är vad det synes vara, varken minnen eller människor.
onsd 18 april, sönd 22 april

JAG ÄR EN ANNAN NU en mor-och-dotterrelation, specialskriften av B Runge för Ann Petrén och Sofia Ledarp
tisd 3 april, torsd 5 april, tisd 17 april, tisd 24 april,
fred 11 maj

MY FAIR LADY
månd 2 april, fred 20 april, tisd 24 april, sönd 6 maj,
fred 18 maj

NATTORIENTERARNA av Kristina Lugn med Yvonne Lombard och Meta Velander fred 6 april, lörd 7 kl 17, tisd 10, lörd 14, tisd 17, fred 20, tisd 24, tors 26, torsd 3 maj kl 19.30 (sista föreställningen) övriga dagar kl 14

OCH SÅ LEVDE DE LYCKLIGA den prisade soppteatern med Lombard och Velander återkommer

på Klarascenen fred 11 maj kl 19, sönd 20 maj kl 17, torsd 24 maj kl 19, lörd 2 juni kl 17

ONÅD (Disgraced) flerfaldigt prisbelönt pjäs om vår tids stora frågor efter 11 sept. Om kraften i tillhörighet och hur vi bygger oss själva i förhållnade till det samhälle vi lever i. Shebly Niavarani i huvudrollen.
onsd 4 april, onsd 25 april, lörd 5 maj, tisd 22 maj

RONJA familjeföreställningen efter Astrid Lindgrens bok
månd 2 april, sönd 8 april

VÅRA DRÖMMARS STAD efter P A Fogelströms böcker med Stadsteaterns stora och duktiga ensemble.
tisd 24 april kl 13, torsd 10 maj kl 13

ÅTTA KVINNOR - en kriminalkomedimusikal med bla Siw Malmkvist, Sharon Dyal, Sandra Hult
fred 6 april, fred 20 april, onsd 25 april, lörd 28 april,
onsd 9 maj, torsd 10 maj, lörd 12 maj, sönd 13 maj,
lörd 19 maj, fred 25 maj

M U S I K på Kulturhuset,
Stadsteaterns stora scen

NISSE LANDGRENs hörna med Lena PH månd 16 april kl 19 535/435 kr

D R A M A T E N

HÖST OCH VINTER av Lars Norén i regi av Stefan Larsson med Hans Klinga, Livia Millhagen, Ingela Olsson, Alexandra Rapaport 4 april kl 19

PÅKLÄDAREN med Krister Henriksson och Sven-Bertil Taube
Ett fåtal biljetter den 27 maj kl 16 och 1 juni kl 13

Hör av dig om datum för nedanstående och övriga pjäser du är intresserad av!

HÄXORNA älskad barnskräckis av Roald Dahl, familjeföreställning från 7 år med bla Marie Richardson, Elin Klinga, Reuben Sallmander, Uno Elger, Olle af Klercker

PEER GYNT Ibsens epos i bearbetning av Michael Thalheimer med Erik Ehn, Stina Ekblad och Rebecka Hemse i huvudrollerna

Program för april - september 2018

SPF Seniorerna Tyresö har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan när det gäller kulturarrangemang och studiecirkelverksamhet

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 om inte annat anges
Plats: Föreningsgården Kvarnhjulet, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola)
Aktuell information
Lotterier samt kaffe med bröd
Hörselslinga finns
Entré: 40 kr om inte annat anges

Tisdag 10 april

Södergårdens 1700-talsdansare



Det är aldrig för sent att börja dansa! Södergårdens 1700-talsdansare visar ett urval av historiska danser. De leds av Anita Jansson f.d. balettdansare, som har flera kurser på Danshögskolan och har varit Svens Roos', också balettdansör, speciella partner. Här kommer att finnas möjlighet att prova på squaredans, gammeldans och bugg.

Tisdag 24 april

Vårlunch med Jazz & Evergreens med en twist!



Vi får höra jazz och evergreens ur den amerikanska sångboken samt en och annan visa med en liten twist. Allsång, där alla som vill kan vara med och sjunga några populära sånger från förr.

Sång/ledare – Cecilia R Ray (Jazz & soul-sångerska, sångpedagog)

Piano – Frank Rönningen (Pianist/musiker, låtskrivare, sångare)

Meny: Tunnbrödsrulle med skagenröra. Vårkyckling med vitvinsås och grön sparris samt rostad potatis. Sallad och bröd. Vatten/lättöl ingår. Små vinflaskor kommer att finnas till försäljning till ett bra pris.

Bindande anmälan senast den 18 april till Maj-Lis Anderstedt, tfn 742 07 38, eller via e-post till majlis.anderstedt@comhem.se.

Priset är 200 kr, som efter anmälan sätts in på vårt bankgiro 5487-5604, SPF Tyresö Seniorer, senast den 18 april. Glöm inte att skriva avsändare och att det gäller vårlunchen!

Tisdag 15 maj

Pecke Polis



Vi får besök av Pecke Polis. Han kommer att underhålla oss med gamla goa låtar till akustisk gitarr och berätta anekdoter från sitt polisliv i Enköping. Han väver också in en lättare musiktävling och ett par allsånger, så håll i hatten! Det utlovas värme och skratt!

Tisdag 18 september prel.

Höstens första föreningsträff

Program kommer i Medlemsbladet nr 3.

RESOR

Torsdag 3 maj

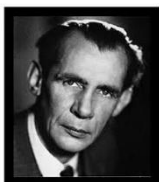
Sala Silvergruva



De som har anmält sig reser med buss från Alléplan kl. 9:15 och från Nordea vid Tyresö Centrum kl. 9:30 och beräknas vara tillbaka kl. 18. Trevlig resa önskas alla deltagare!

Torsdag 17 maj

Nils Ferlin i Roslagen - Sång- och musikresa med Monika Lilja



De som anmält sig får höra berättelser och spännande anekdoter om Nils Ferlin och lyssna till hans dikter. Bussen hämtar i Tyresö, vid Nordea kl. 8:45 och är tillbaka ca kl. 17. Trevlig resa önskas alla deltagare!

Tisdag 24 juli

Båtutflykt till Sandhamn



Vi tar buss 433 från Slussen till Stavsnäs. Därifrån Waxholmsbåt till Sandhamn. Tag med egen matsäck eller inta en måltid på restaurang i Sandhamn. Smårätter finns också på båten. Närmare information om buss- och båttider lämnas i juni på gruppmail eller kontakta Ingrid Nolenger 070-760 64 52.

Vi ses vid hållplatsen för buss 433. Välkomna!

Söndag 19 augusti

Opera på Skäret



Beläget i Bergslagen vid sjön Ljusnaren.

Vi har reserverat 10 platser på Larssons Resor. Bindande anmälan görs senast 27 april till Ingrid Nolenger, tfn 070-760 64 52. Pris 1 490 kr, som sätts in på SPF:s bankgiro 5487-5604 senast 27 april. I priset ingår bussresa, lunch på Wirsbo Herrgård och operabiljett. I år ger man Don Carlo av Giuseppe Verdi med världsartister.

Bussen utgår från Odengatan 96 kl. 9:30 och vi är hemma igen vid 23-tiden. Mera information via Ingrid eller Larssons Resor, tfn 34 82 00.

Söndag 9 september – torsdag 13 september

Budapest – Donaus drottning



Pris: 8 950 kr. I priset ingår:

Svensktalande reseledaren Denes, som är uppvuxen i Ungern, visar sitt hemland på ett kunnigt och omtyckt sätt.

Flyg Arlanda – Budapest t/r

Transfer flygplats – hotell t/r

Del i dubbelrum med frukost

3 luncher

2 middagar, varav en med båtfärd

Besök på Puztan med hästuppvisning

Övriga besök enligt program

Tillägg: Enkelrum 2 000 kr

Dag 1: Denes möter oss på flygplatsen. Lunch på lokal restaurang. Vi får se mer av Pest – den nyare delen av staden. Incheckning på vårt centralt belägna hotell.

På kvällen båtfärd på Donau med buffémiddag inkl. sekt, vin/ öl, kaffe, vatten samt dragspelsmusik.

Dag 2: Vi får se mer av Budas höjder. Här ligger den gamla staden med hus från 1600- och 1700-talen. Vi besöker också konstnärbyn Szentendre. En god lunch serveras under dagen.

Dag 3: Idag gör vi en typisk ungersk utflykt – ett besök till Puztan, där vi ser en makalös hästuppvisning. Som avslutning åker vi en kort tur med häst och vagn i omgivningen. Därefter en speciell lunch, som är en gastronomisk upplevelse för både öga och mage. Därtill serveras lokala viner och snaps från granngården. Vi ser även en folklordansuppvisning med folkmusik.

Dag 4: Judiska kvarteren. Under andra världskriget stängde man här in judar i ett getto i väntan på deportation, som senare uteblev. Vi avslutar vid lunch och har fri tid innan vi äter god avslutningsmiddag på lokal restaurang.

Dag 5: Hemresa. Direktflyg till Arlanda.

Bindande anmälan görs senast 30 maj till Margareta Lindgren 08-712 92 35, 070-229 02 80 eller e- post marglind@comhem.se. Max. 15 deltagare.

Vid anmälan uppge: namn, personnummer (första sex siffrorna), adress, tel.nummer, e-post (om det finns) och vem du delar rum med.

PROMENADER M.M.

Torsdagar kl. 10:00

Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlägg, matsäck, bra skor och gärna stavar. Det kan bli ändringar i programmet, så om man tänker möta upp på annan plats än i Tyresö Centrum ring då Ingrid för att kolla.

Vi promenadledare svarar gärna på frågor:

Birgitta Karlsson: 08 742 05 87

Gunnel Forsberg: 08 712 32 61

Nils Wikholm: 08-722 74 18

Promenadansvarig Ingrid Nolenger 070-760 64 52

Torsdag 5 april

Bland hus och människor på östra Södermalm

Följ med på en upptäcktsfärd på östra Söder. Vi börjar vid katolska kyrkan, Nytorget, Barnängen, Åsöberget, Fjällgatan osv. Bert Andersson, vår guide för dagen, berättar om hus och människor längs vägen.

Vandringen tar ca 3 tim. Matsäck som vanligt. Vi åker från Tyresö C. OBS tiden kl. 9:30. Anmälan till Ingrid senast 29 mars på tfn 070-760 64 52.

Torsdag 12 april

Vi åker till Ropsten och går över Lidingöbron till Millesgården och ser utställningen Att väva siden, se mästarvävare från Nanjing. Lunch på Forresta ca 90 kr. Ingrid leder.

Torsdag 19 april

Vi går på kyrkogården Storkällan och i Hedvigslund med Inger Edman.

Torsdag 26 april

Vi gör ett besök i Hökarängen med Birgitta Karlsson.

Torsdag 3 maj

Promenad i Örby villabebyggelse med Brännkyrka kyrka och här ligger också Örby slott i karolinsk stil från ca 1675 och den historiska Götalandsvägen. Nils Wikholm leder.

Torsdag 10 maj

Kristi himmelfärds dag. Ingen promenad.

Onsdag 16 maj

Obs! Ändrad dag p.g.a. Norrtäljeresan den 17 maj
Vi går från Tyresö Centrum via Strandkyrkogården vid Skrubba och Alléplan till Norrbys Trädgårdskafé. Där kan man äta lunch eller fika. Allt är hemlagat. Man kan välja buss eller promenad hem. Kontakta gärna Monika Larson, som leder promenaden, på e-post monika.nilla@swipnet.se eller tfn 742 21 44, så att hon kan beställa bord.

Torsdag 24 maj

Buss 840 kl. 10:07 från Tyresö centrum till Nacka Strand. Promenad till Svindersvik och soppa på det lilla fina caféet Brygghuset. Ingrid leder.

Torsdag den 31 maj

Promenad i Vissvass med Gunnel Forsberg. Samåkning i egna bilar från Coops yttre parkering.

Torsdag 7 juni

Promenadavslutning. Vi åker till Karlstad och besöker Lars Lerins Sandgrund. Var och en ordnar

sin tågbiljett. Kostnad ca 375 kr t.o.r. Inträde 80 kr, lunchbuffé ca 100 kr på Värmlands museum. Vi åker med tåg till Karlstad vid 9-tiden och hem på eftermiddagen vid 17-tiden. Exakta tågtider finns först i slutet på mars. Information och anmälan till Ingrid Nolenger, tfn 070-760 64 52.

Torsdag 16 augusti **Båtresa till Rögrund**

Vi åker buss till Trinntorp och gör en halvtimmes båtresa till den mycket trevliga ön Rögrund. Där kan vi promenera runt ön och en trevlig restaurang finns också. Båttider finns tillgängliga först i början på juni. Kontakta Waxholmsbolaget! Leder gör Ingrid Nolenger. Buss 819 som passar båttiden, sommartidtabell gäller.



Stora Pensionärsdagen **Fredag den 4 maj**

Nu är det dax!

Klockan 11:00 ska vi samlas, Finska föreningen, PRO-are och SPF-are, vid biografen Forellen för att tåga in i Centrum. Förra året var vi ca 400 i vårt manifestationståg då vi bar plakat med våra krav. Alla som stödjer våra krav är självklart välkomna. Så säg till barn och barnbarn att de kommer om de kan.

Vad ska vi göra i Centrum?

Nu gäller det! Vi ska visa våra politiker att vi är många, och att vi inte är en tyst grupp. I höstens val är 25 % av de röstberättigade i Tyresö pensionärer och på plakaten vi bär in till Centrum står vad vi kräver.

Det här är våra krav:

1. Inrätta en äldrenämnd med förvaltning.
2. Bygg fler äldreboenden så vi slipper placeras i andra kommuner när vi inte kan klara oss själva.
3. Förebyggande verksamhet med bland annat träffpunkter.

En av våra talare i år är **Ewa Kardell**, nyvald ordförande för SPF Seniorerna Tyresö. Nybliven pensionär som varit förvaltningschef för Haninges Äldreförvaltning. Hon är en av dem som byggt upp allt vi är avundsjuka på. Bland annat träffpunkterna.

Nästa talare är **Daniel Hansson**, kiropraktor, ergonom, seniortränare, m.m. som arbetar i Nacka på gym för 90+. Han kan nästan allt om hur vi äldre ska röra oss eftersom han också forskar på området.

Den tredje är ingen talare men välkänd för oss, **Erik Linder** som bjuder oss musik även i år.

Det kommer att bli en fantastisk dag, som ingen av oss får missa! Självklart bjuder vi också in massmedia. Vi ska visa att vi inte är en tyst och stillasittande grupp! Så ställ upp så många som möjligt, vi har plakaten!

För aktionsgruppen för bättre äldreomsorg i Tyresö
Eva Rosensparr

BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 10:00 – 12:30

Sedan den 8 januari har vi spelat boule i Björnkullahallen i Flemingsberg. En mycket fin boulehall, som vi hoppas att få komma tillbaka till i höst. Vår sommarsäsong är planerad att starta den 16 april i Amaryllisparken om vädret tillåter. Kommunen kommer att bygga 2 x 8 riktiga boulebanor där, med start så snart tjälen gått ur marken. Det blir ett väldigt fint lyft för vår sport. Därmed hoppas vi att få nya medlemmar. Speltiderna är måndagar och onsdagar 10:00 – ca 12:30. Det finns klot att låna. Varmt välkomna!

Närmare information kan du få av Maud Lundqvist på tfn 070-453 28 05, eller via e-post maud.wage.lundqvist@telia.com eller Kent Lingman, tfn 770 72 90, e-post kent@lotus-htsh.se.



BOWLING

Onsdagar kl. 11:00

Kom och prova på att spela bowling i Tyresö Bowlingpalatz, Pluggvägen 2. Vi är en grupp som nyligen har startat och vi välkomnar flera deltagare. Mera information kan du få av Marie Öberg Lundberg, tfn 076-942 13 44. På Bowlingpalatzets hemsida www.bowlingpalatzet.se/tyreso kan du också finna information.



BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 15:00

Lokal: Föreningsgården Kvarnhjulet, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B.

Vårterminens sista speldag är den 28 maj.

Frågor besvaras Arja Paulin, tfn 070-387 88 46.



HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10:00 – 12:15

11 april och 23 maj

Vi fortsätter att handarbeta och småprata på vårt kansli på Radiovägen 3, bv. Vi brukar turas om att ta med kaffe till pausen. Nya deltagare är också välkomna. Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 712 84 36 eller e-post gun.tombrock@telia.com.



LÖRDAGSKAFÉ

Lördagskaféet gör ett uppehåll under våren p.g.a. att lokalen i Kvarnhjulet repareras. Vi startar förhoppningsvis igen den 27 oktober.

MATTCURLING

Måndagar och torsdagar kl. 10:00 – 12:00

Lokal: Tyresö Sportcenter, Siklöjevägen 27.

Pris 45 kr per gång inkl. kaffe/te och bulle.

Frågor besvaras av Seppo Jussi-Pekka, tfn 070-774 57 52.



MÅLARCIRKEL

Onsdagar kl. 09:30–12:30

KiT - Konstkollektivet i Tyresö - är en kamratcirkel i Vuxenskolans Tyresöprogram.

Plats: Radiovägen 3, 1 tr i Vuxenskolans lokal.

Det finns plats för nya deltagare.

Frågor besvaras av Ingrid Petersson, tfn 712 06 91.



B

PP

Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13:00 – 16:00

Plats: Föreningsgården Kvarnhjulet, sal Follbrinken, Pluggvägen 6 B.

Du bör vara på plats en kvart före kl. 13.

Sista speldagen för terminen är den 7 maj.

Frågor besvaras av Anita Ekestam, tfn 070-834 15 21, e-post anita_ekestam@live.se eller Monica Lindberg, tfn 070-377 86 28, e-post ocke_monica@telia.com. Vi hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna.



SÅNG

Tisdagar kl. 10:00 – 11:30

Damkören Tonåringarna i samarbete med Vuxenskolan och under ledning av Mona Rosell.

Plats: Kvarnhjulet, sal Follbrinken, Pluggvägen 6 B.

Terminen avslutas den 24 april



TEATER

Fredagar kl. 11 – 13:15

I Teater Sceniora ägnar vi oss åt teaterövningar och att studera in kortare pjäser och sketcher. En avgift för lokalhyran tas ut.

Lokal: Kvarnhjulet, sal Uddbyfallet.

Ledare: Monica Wallstedt, tfn 070-725 89 46.

