

# Medlemsbladet

Nr 3 augusti 2018

Årgång 27

## Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet november/december 2018 och kommer att innehålla programmet för december 2018 – februari 2019. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2018, gärna via e-post till [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com).

### Tyresöfestivalen lördag 1 september

Ni som hinner få denna tidning innan Tyresöfestivalen bryter ut på lördagen den 1 september kl. 12 uppmanas gå till festivalområdet mellan Kvarnhjulet och Tyresö centrum. Vi har ett stånd där med lite information om föreningen och en liten kopp kaffe ska vi nog också kunna ordna för den som vill ha. Dessutom kommer vår teatergrupp Sceniora ha ett kort framträdande på stora scenen ca kl. 13:45.

## KURS I OLJEMÅLNING

Passar både för dig som är nybörjare och för dig som har hållit på ett tag. Anmäl dig på [www.sv.se/stockholmslan](http://www.sv.se/stockholmslan) eller ring 08-120 55 100

Tyresö | 8 ggr | Start 5/9 alt. 31/10  
kl 15:00 - 18:00 alt 19:00 - 22:00

*Medlemmar i SPF har 10% rabatt  
på alla våra kurser.*



## Innehåll

|        |  |         |   |
|--------|--|---------|---|
| Sid. 2 | Styrelse och övriga funktionärer           | Sid. 9  | Minnen från en trevlig Ålandsresa       |
| Sid. 3 | Ordföranden har ordet – Nya medlemmar      | Sid. 9  | Rapport från gubbgänget                 |
| Sid. 4 | Framtidsfullmakt                           | Sid. 10 | Tyresö bouleplan. En invigningshistoria |
| Sid. 4 | Annons från Mattecentrum                   | Sid. 11 | Teaterbladet                            |
| Sid. 5 | Lyckad tillställning – Politikerutfrågning | Sid. 12 | Föreningsträffar                        |
| Sid. 6 | Vår nya styrelse                           | Sid. 13 | Föreningsträffar forts. – Resor         |
| Sid. 6 | Foto från våra aktiviteter efterlyses      | Sid. 14 | Studiebesök – Promenader                |
| Sid. 7 | G-tanten sommar 2018                       | Sid. 15 | Promenader forts. – Boule – Bowling     |
| Sid. 7 | Velothon-cykeltävlingen upphör             | Sid. 16 | Bridge – Handarbetskafé – Mattcurling   |
| Sid. 7 | SPF:s höstgolf                             | Sid. 16 | Målarcirkel – Sambacanasta – Sång       |
| Sid. 8 | Korsord 3 – Rätt lösning korsord 2         | Sid. 16 | Teater                                  |

## Styrelse och övriga funktionärer 2018-08-16

### STYRELSE

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| Ordförande                 | Ewa Kardell<br><i><a href="mailto:ewa.kardell@baninge.se">ewa.kardell@baninge.se</a></i>   | 531 88 212<br>070-606 85 14   |
| Vice ordför.               | Håkan Norell<br><i><a href="mailto:hakan.norell@combem.se">hakan.norell@combem.se</a></i>  | 712 47 81   |
| Sekreterare                | Birgitta Lundell   | 076-811 19 27   |
| Kassör och<br>medlemssekr. | Maj-Lis Anderstedt<br><i><a href="mailto:majlis.anderstedt@combem.se">majlis.anderstedt@combem.se</a></i>  | 742 07 38<br>070-518 01 50  |
| Ledamöter                  | Roland Berg<br><i><a href="mailto:roland.berg1@combem.se">roland.berg1@combem.se</a></i><br>Lars-Åke Hallin<br><i><a href="mailto:hallinlarsake@gmail.com">hallinlarsake@gmail.com</a></i><br>Yvonne Holmqvist<br><i><a href="mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com">yvonne39.holmqvist@gmail.com</a></i><br>Kent Lingman<br><i><a href="mailto:kentsmail@tele2.se">kentsmail@tele2.se</a></i><br>Lena Pettersson<br><i><a href="mailto:lenapettersson4708@gmail.com">lenapettersson4708@gmail.com</a></i> | 712 80 15<br>070-520 28 45<br>712 61 39<br>070-394 64 49<br>712 38 59<br>070-842 13 04<br>770 72 90<br>070-720 43 10<br>712 54 28 |

### REVISORER

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

### VALBEREDNING

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

### KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

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

### RÅDGIVNING

|                      |                 |               |
|----------------------|-----------------|---------------|
| Hörselombud          | Vakant          |               |
| Friskvårds-<br>ombud | Ingrid Nolenger | 070-760 64 52 |
| Trafikfrågor         | Bengt Elander   | 712 59 09     |
| Studieombud          | Lena Pettersson | 712 54 28     |
| Synombud             | Vakant          |               |
| Väntjänsten          | Vakant          |               |

### MEDLEMSBLADET

|                   |              |           |
|-------------------|--------------|-----------|
| Ansvarig utgivare | Ewa Kardell  |           |
| Redaktör          | Gun Tombrock | 712 84 36 |

### HEMSIDA

|          |   |                             |
|----------|---|-----------------------------|
| Ansvarig | Jan Nordelöf<br><i><a href="mailto:janneno@telia.com">janneno@telia.com</a></i> | 556 590 40<br>070-642 41 80 |
|----------|---|-----------------------------|

### BREVDUVOR

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

### PROGRAMGRUPP

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

### RESEOMBUD

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

### SERVICEPERSONAL

|           |  |                                     |
|-----------|--|-------------------------------------|
| Värdinnor | Anna-Lisa Hallin<br>Margareta Lindgren<br>Britta Rosenlind | 712 61 39<br>712 92 35<br>712 37 10 |
|-----------|--|-------------------------------------|

|              |               |           |
|--------------|---------------|-----------|
| Lotteriansv. | Bengt Elander | 712 59 09 |
|--------------|---------------|-----------|

|          |   |   |
|----------|---|---|
| Grupp 1: | <i>Lars-Åke Hallin, ansv.</i><br>Inga-Carin Ahlén<br>Kerstin Drangel<br>Inger Gustafsson Odell<br>Tore Jansson<br>Ingrid Johansson<br>Lars-Olof Thörn | 712 61 39<br>742 17 23<br>712 09 52<br>070-320 21 84<br>742 17 23<br>712 40 25<br>712 97 39 |
|----------|---|---|

|          |  |  |
|----------|--|--|
| Grupp 2: | <i>Yvonne Holmqvist, ansv.</i><br>Mona Avér<br>Solvig Bäckström<br>Bengt Elander<br>Margareta Lindgren<br>Ingrid Nolenger<br>Eivor Petersson<br>Maud Pontusson | 070-842 13 04<br>070-697 05 61<br>070-570 85 57<br>712 59 09<br>712 92 35<br>070-760 64 52<br>076-868 78 85<br>712 77 46 |
|----------|--|--|

### AKTIVITETSANSVARIGA

|                         |                                  |                                |
|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Amatörteater            | Monica Wallstedt                 | 070-725 89 46                  |
| Boule                   | Kent Lingman<br>Maud Lundqvist   | 070-720 43 10<br>070-453 28 05 |
| Bowling                 | Marie Öberg Lundberg             | 076-942 13 44                  |
| Bridge                  | Arja Paulin                      | 070-387 88 46                  |
| Golf                    | Håkan Norell                     | 712 47 81                      |
| Levnads-<br>beskrivning | Inger Karlsson                   | 073-513 51 02                  |
| Mattcurling             | Seppo Jussi-Pekka                | 070-774 57 52                  |
| Målargrupp              | Ingrid Petersson                 | 712 06 91                      |
| Promenader              | Ingrid Nolenger                  | 070-760 64 52                  |
| Sambacanasta            | Anita Ekestam<br>Monica Lindberg | 070-834 15 21<br>070-377 86 28 |
| Sångkör                 | Greta Johansson                  | 712 46 31                      |
| Teaterombud             | Margita Jansch                   | 070-910 50 08<br>712 20 73     |

## Ordföranden har ordet



Hoppas att alla har haft en bra sommar, trots den envisa värmen. Gör gott för leder måhända, men det kan också bli för mycket av det goda.

Vi står inför en höst som kommer att bjuda en del förändringar. Jag tänker då i första hand på det förestående riksdags- och kommunalvalet. Det känns verkligen som att det inte går att gissa sig till utgången av detta. Vad det kommer att innebära vet vi ännu mindre om.

I Tyresö kommun tror jag att det enträgna arbetet som gjorts både enskilt och tillsammans inom pensionärsorganisationerna kommer att bära frukt bl.a. i form av åtminstone en möteslokal för seniorer under detta år. Jag träffade kommunstyrelsens ordförande, Fredrik Saweståhl och socialnämndens ordförande, Dick Bengtsson, strax efter midsommar. Ett möte som blev både konstruktivt och givande för båda parter, speciellt i diskussionen kring mötesplatser. Nu är det bara att med gemensamma krafter se till att ord blir verklighet. Fick dessutom i dagarna veta att ytterligare initiativ till möteslokal har tagits från kyrkorådet i kommunen. Återkommer om detta så fort jag vet mer!

Mötesplatser är ju kanske den främsta ingrediensen att arbeta proaktivt och därmed kunna förstärka det friska hos individen. I äldrelivet blir hälsofrämjande insatser verkligt viktiga för var och en, samtidigt som det rimligen bör bidra till att behoven av vård och omsorg, och därmed trycket på vård och omsorgsinstitutionerna kan minska inom vissa delar. Det är egentligen ganska märkligt att så lite görs för att förstärka det friska hos individerna. Med tanke på att man har vetenskapligt stöd för vad detta arbete skulle kunna betyda. Under hösten kommer ni på en föreningsträff kunna få veta mer kring det senaste i detta ämne när vi får besök från Nestor. En forsknings- och utvecklingsenhet som har sitt fokus i äldre frågor. Ägs av alla Södertörnskommuner och Stockholms Läns Landsting.

En annan viktig fråga som SPF har siktat inställt på är samordningen inom sjukvården för oss seniorer. Tillgängligheten, kan man enkelt få kontakt, kan man få en egen äldre vårdssköterska är huvudingredienser i frågeställningarna kring detta. Detta är onekligen ett ämnesområde som i stora delar är eftersatt, dvs. samverkan kring individer med många behov och flera parallella sjukdoms- och hälsoproblem. Det behövs mycket vilja, ork och

klarhet hos den äldre för att samordna alla insatser som man i regel blir beroende av i detta hälsotillstånd. Nästan alltid lämnas ju all samordning av insatser till individen själv, vilket ofta leder till missförstånd och sämre vård och omsorg.

Under hösten kommer vi att försöka nå ut till våra medlemmar i riktigt hög ålder som kanske inte har möjligheter att ta del av det ordinarie utbudet. Vi kommer med gemensamma krafter ta reda på vad vi kan anordna för aktivitet som skulle vara intressant för den gruppen och vilka praktiska insatser som krävs för att kunna ge möjlighet att delta.

Hos oss i Tyresö SPF-förening har vi som vanligt mycket att se fram emot som finns närmare presenterat i denna tidning. Det är programkommittén m.fl. som har funderat ut alla trevliga och lustfyllda aktiviteter och som vanligt lagt ner mycket kraft och energi på detta.

Väl mött inför en rolig och spännande höst!

*Ewa Kardell*



## Nya medlemmar

Följande nya medlemmar hälsar vi hjärtligt välkomna till vår förening.

Christine Allinger  
Gunnar Björklund  
Inger Carlberg  
Lena Fenner  
Lillemor Gentius  
Brita Grundås  
Lars Grundås  
Gertie Hellman  
Kerstin Inga Lill Jansson  
Anne-Kristine Jarl Lundqvist  
Agneta Johansson  
Inger Johnsson  
Birgit Kallenvret  
Sevinc Kizilkaya  
Birgitta Lindholm  
Sylvia Ljungdahl  
Birgitta Magnusson  
Eva Magnusson Orrgård  
Anders Nilsson  
Gunilla Nilsson  
Birgit Nygren  
Carin Olsson  
Irene Pegestam  
Barbro Rådberg  
Håkan Smeding  
Lennart Strand  
Hjördis Strand  
Christer Söderström  
Inger Söderström  
Lars Ullström  
Björn Unnefeldt  
Margit Unnefeldt  
Anna Wikström

## Framtidsfullmakt

Många drabbas i äldre dagar av sjukdom eller ned-satt hälsotillstånd, vilket medför svårighet att ta hand om sig själv och sin ekonomi. Allt fler äldre kan förväntas öka behovet av hjälp. Regeringen har med angiven bakgrund tagit fram en lagstiftning om s.k. framtidsfullmakter, som ger den enskilde en möjlighet att utse någon som framdeles kan ta hand om en persons ekonomiska och personliga angelägenheter när man inte själv klarar av detta. Det finns helt enkelt ett behov av att kunna utse någon som redan har fått rätten att träda in och hjälpa och stödja när ett sjukdomstillstånd eller annan otillräcklighet hos fullmaktsgivaren blir ett faktum. På det sätt som framtidsfullmaktens juridik är konstruerad får fullmaktsgivaren möjlighet att dels välja en person som han eller hon litar på och även vara med på ett stadium då fullmaktsgivaren fortfarande är förmögen att dirigera hur vederbörande senare vill ha det och få vissa saker utförda.

Framtidsfullmakten börjar gälla när man själv inte längre kan ta hand om sina angelägenheter på grund av att man har fått en psykisk störning eller blivit fysiskt sjuk. Framtidsfullmakten skall vara ett alternativ till att en god man eller förvaltare tillsätts och framtidsfullmakten skall ge den enskilde ett större självbestämmande i sina ekonomiska och personliga angelägenheter. Ikraftträdandet bestäms av fullmaktshavaren alternativt av domstol om detta skrivits in i fullmakten eller fullmaktsgivaren begär det.

Det föreligger vissa formella krav för att en upprättad handling skall få benämnas framtidsfullmakt. Man måste vara fyllda 18 år och kunna ta hand om sina angelägenheter för att få upprätta en framtidsfullmakt. Fullmakten måste vara skriftlig. Det måste framgå av handlingen att det är en framtidsfullmakt som har upprättats. Det måste framgå av handlingen vilken eller vilka som är fullmaktstaggare. Det måste framgå av fullmakten vilka angelägenheter som omfattas av framtidsfullmakten. Om det finns några villkor för fullmakten i övrigt måste dessa anges och noga beskrivas. Fullmakten skall bevittnas av två personer. Dessa skall båda vara närvarande när fullmakten undertecknas. De skall veta att det rör sig om en framtidsfullmakt. I lagtexten finns en katalog och även hänvisningar till Ärvdabalken över vilka som ej kan vara vittnen. I övrigt hänvisas till att söka ledning i reglerna för testamentsvittnen i Ärvdabalken.

Det kan vara bra att känna till att i samband med att lagstiftning av institutet framtidsfullmakt, vilken

antogs att träda i kraft den 1 juli 2017, så lagstiftades också om ett tillägg till Föräldrabalken, vilket rör det här ämnesområdet. 17 kapitlet har följande rubrik: Anhörigas behörighet att rättshandla i vissa fall. Innebörden av behörigheten är: Om det är uppenbart att någon på grund av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller något liknande förhållande inte längre har förmåga att ta hand om sina ekonomiska angelägenheter, är en anhörig behörig att för den enskilde vidta ordinära rättshandlingar med anknytning till dennes dagliga livsföring. Behörigheten gäller om den situation som avses i första stycket har inträffat sedan den enskilde har fyllt 18 år. Det är den anhörige som ska bedöma om behörigheten gäller. Detta öppnar möjligheter för anhöriga att hjälpa till även för den som inte har upprättat någon framtidsfullmakt men plötsligt blir så sjuk att denne inte kan handha t.ex. sin ekonomi. Det kan ju bli lite bråttom med att betala någon anhörigs räkningar eller ta hand om något annat om den anhörige t.ex. har råkat ut för en hjärnblödning.

Ett råd när det gäller framtidsfullmakt – laborera inte själv med att upprätta en framtidsfullmakt, det är lätt att gå fel i juridikens irrgångar, prata med en sakkunnig först t.ex. en jurist.

*Jan Nordelöf  
Jur.kand.*



*Annonns*

### **Naturvetare, matematiker och civilingenjörer!**

Vi behöver fler volontärer till Mattecentrums verksamhet i Stockholmsområdet.

Mattecentrum är en ideell förening som ger gratis läxhjälp till alla som pluggar matte. Vi finns på skolor och bibliotek runt om i Stockholmsområdet. Det är framförallt gymnasieelever som besöker oss.

Om du är intresserad av att hjälpa till:

<https://www.mattecentrum.se/hjalp-till/bli-volontar>



## Lyckad tillställning – igen!

Det borde vara en självklarhet för alla – inkl. Tyresö kommuns politiska ledning – att friska och nöjda medborgare är mycket bättre än motsatsen. Så verkar dock inte vara fallet. Detta var anledningen till att SPF tillsammans med PRO och Finska föreningen för andra året i rad anordnade en manifestation den 4 maj – lika välbesökt som förra året – för bättre äldreomsorg i vår kommun.



Även om vi blivit ganska bra på att på egen hand hålla oss friska och nöjda ganska högt upp i åren, kommer det en tidpunkt när vi äldre behöver extra stöd, fler äldreboenden för de allra sköraste, mellanboenden för dem som klarar sig hyggligt själva men känner behov av ökad trygghet, träffpunkter för social samvaro och inte att förglömma, motion. Ett krav från pensionärsorganisationerna är också att skilja ut äldrefrågorna från Socialnämnden och skapa en Äldrenämnd med egen förvaltning för att skapa större tydlighet och högre ryck i frågor som gäller äldres behov och villkor för ett gott liv.



De tre talarna Sylvia Ljungdal, PRO, Ewa Kardell, ordförande i SPF och Daniel Hansson, som leder 90+gympan i Nacka tog på olika sätt upp dessa frå-

gor. Deras gemensamma budskap var att mycket kan och bör göras. Det gäller "bara" att få politikererna att både öppna korppluggarna och sina hjärtan. Det ska nog gå, så småningom. Du kan göra en insats i det arbetet genom att i stundande val lägga din röst på det parti som du tycker bäst kan svara upp mot våra krav. Vilket det partiet är, kan förstås bara du svara på.

*Eva Rosensparr*



Även i år medverkade Erik Linder i manifestationen.

## Politikerutfrågning

Den 21 mars hade SPF, PRO och Finska föreningen bjudit in alla åtta politiska partier i Tyresös kommunfullmäktige till en debatt om äldreomsorgsfrågor i Kvarnhjulet. Sal Nyfors blev nästan full av över 150 ivriga åhörare.

I inbjudan hade föreningarna tagit upp följande krav.

1. Inrätta en äldrenämnd med egen förvaltning
2. Påskynda utbyggnaden av omsorgsplatser för äldre samt övriga äldreboenden
3. Utveckla den förebyggande verksamheten med kommunala träffpunkter i likhet med länets övriga kommuner

Men den fråga som verkade engagerade mest var frågan om nedläggningen av Björkbackens äldreboende, vad som händer för de boende och hur lokalerna ska användas.

Under Tyresöfestivalen den 1 september – och också i valstugorna inför valet den 9 september – kan du enskilt fråga ut de olika partierna hur de i dag ställer sig till de äldrefrågor som just du är intresserad av.

## Vår nya styrelse



Stående från vänster: Håkan Norell, Kent Lingman, Birgitta Lundell, Maj-Lis Anderstedt, Roland Berg och Lena Pettersson. Sittande från vänster: Yvonne Holmqvist, Ewa Kardell och Lars-Åke Hallin.

Här är vår nya styrelse och några uppgifter om vad var och en gör. Om du har en idé eller kanske en fråga, tveka inte att dyka på en styrelseledamot när du träffar någon. Kontaktuppgifter finns annars på sid. 2.

*Håkan Norell* är vice ordförande och svarar bl.a. för höstens golftävling. Håkan är också ersättare i KPR, det kommunala pensionärsrådet.

*Kent Lingman* är en av de två aktivitetsansvariga för boulespelet.

*Birgitta Lundell* är adjungerad till styrelsen som sekreterare.

*Maj-Lis Anderstedt* är kassör och medlemssekreterare och svarar också för samordning av inköp m.m. till våra föreningsträffar och höst- och vårluncher.

*Roland Berg* ingår i programgruppen, som ordnar med programmen till våra föreningsträffar, samt hjälper till med praktikaliteter vid föreningsträffarna och höst- och vårluncherna.

*Lena Pettersson* svarar för föreningens bokföring och är också med och utarbetar budgetförslag.

*Yvonne Holmqvist* är sammankallande i programgruppen och resegruppen och svarar för den ena gruppen som ställer i ordning före och efter föreningsträffarna, fixar fika m.m.

*Ewa Kardell* är vår ordförande och sitter också med i KPR.

*Lars-Åke Hallin* är ansvarig för den andra "föreningsträffsgruppen".



### Foton från våra aktiviteter efterlyses!

Vår hemsida skulle behöva lättas upp med lite bilder från våra aktiviteter. Jag vet att det finns en hel del fotointresserade i vår förening som också brukar ta en del bilder under våra träffar. Jag efterlyser sådana bilder – foton för vår hemsida.

Om du fotar för publicering på vår hemsida eller i vår tidning så är det viktigt att du som fotograferar försäkrar dig om att de personer som är med på bilderna lämnar samtycke till att bilderna publiceras t.ex. på vår hemsida, dvs. säger OK till publicering

Fråga gärna mig som är webmaster om lämpligt format samt vilka uppgifter om bilden jag vill ha innan du skickar någon bild till mig.

Jag nås på min mobil 070-642 41 80 eller e-post [janneno@telia.com](mailto:janneno@telia.com).

Tack!  
Jan Nordelöf



## G-tanten sommar 2018

- Hur är det med dig då i sommar? sa jag när vi möttes på torget som vanligt. Vi tog en glassbägare för ovanlighetens skull och slog oss ner utomhus, beredda på en stunds uppdatering ur våra liv - jag gillar verkligen våra pratstunder - alltid får jag något att tänka på...

- Jo tack, sa tanten, det går liksom i skov det här livet sa jag...

- Hur menar du då? frågade jag.

- Du förstår rätt vad det är går det man verkställt snabbt och enkelt förr, inte alls så snabbt och enkelt längre - och jag får helt enkelt konstatera att jag behöver vila en stund i min färggranna fåtölj eller helst i mitt lilla uterum - i skuggan... t.ex. när jag varit på gym och sen handlat inne i centrum.

- Vet du, när jag pratar om mina tillkortakommanden för någon annan i åldrandeprocessen, hör jag samma vittnesbörd! Det är faktiskt en tröst. Tur att jag inte är med på face-book och så för där ska man visst bara visa upp hur himla lyckad man är med både det ena och andra...

- Jag har dessutom blivit mera stöppelbent på senaste tiden - en av mina höftproteser har varit med länge nu, men jag har ingen värk, tack och lov, blir bara trött i musklerna och får som sagt lov att vila en stund.

- Behöver du ingen hjälp? inflikade jag...

- Jo då, men det är också något att ta tag i - att *be* om hjälp, t.ex. med att dela plantor i min lilla trädgård eller lyfta jordsäckar i och ur bilen...

- Ja men det där klarar du ju eftersom det verkar fungera med tankeverksamheten, minnena och allt du företar dig, påpekade jag.

- Men tack kära du, sa tanten - du menar att det verkar funka med min hjärnverksamhet - än!

Och förresten, tro inte att det är såå bedrövligt med mig. Idag har jag faktiskt badat lite i Albysjön tillsammans med en väninna - det finns en ramp för mer eller mindre stöppelbenta ner i vattnet... Jättebra! Det hör faktiskt inte till vanligheterna ska du veta - att jag har lust att bada.

(Det blev mera snack så klart medan glassen smälte men nu får ni fylla i själva lite av vad *ni* tycker - och tänker på).

*Eivor Långström*



## Velothon-cykeltävlingen upphör

Enligt Velothons hemsida läggs den årliga tävlingen ned. Anledningen är att för få anmälningar inkommit och att kostnaderna då blir för höga. SPF Seniorerna Tyresö har med ett tjugotal medlemmar varit trafikvakter vid passagen genom kommunen under de tre åren som tävlingen genomförts. Det har varit spännande och trevligt att få agera polis i vägkorsningarna. Dessutom har uppgiften gett föreningskassan ett tillskott på omkring tio tusen kronor per år.

*Håkan Norell*



## SPF:s höstgolf!

Golfvänner, reservera redan nu en dag med SPF:s höstgolf.

Vi har bokat Tyresö Golfbana **onsdagen den 3 oktober**. Tävlingen är som tidigare uppdelad i en dam- och herrgrupp. Första start kl. 09:00.

Efter halva rundan hoppas vi kunna bjuda på frukt, ostfralla och kaffe. Prisutdelning sker direkt efter tävlingen. Startavgift 100 kr.

Spelform slaggolf. Spelare med reducerad spelrätt på banan och spelare från annan klubb betalar reducerad greenfee. Avgiften betalas direkt i golfshopen.

Anmälan med **golf-ID** skickas till [hakan.norell@comhem.se](mailto:hakan.norell@comhem.se) **senast torsdagen den 27 september**.

Välkommen till en lugn och avspänd golfgrunda.

*Håkan Norell*

## Korsord 3 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, Mygdalsvägen 4, 135 43 Tyresö, lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 eller lämnas till Gun Tombrock på föreningsträffar senast den 15 november 2018. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

1. Finns mitt i sommaren
6. Som en fågel?
9. Bärhjälp
10. Anlag
11. Batalj
13. Dialektalt dra
14. Ölets
17. Klagan
18. Det viktigaste
19. Jämmer
21. Stad i USA
23. Den är spännande att läsa

### Lodrrätt

1. Motsatsen till himmelskt liv
2. Storbritannien
3. Kan rött vara
4. I stället för knappar
5. Startställe
6. Kan höras från sidan
7. Åkomma
8. Motståndsrörelse
11. Småskog
12. Lämna som resultat
15. Barberare?
16. Vinplanterare

25. Sätt igång!

27. Våldigt brådslande

28. Förbi

29. Finns på visst fortskaffningsmedel

30. Musikterm i plural

33. Koffeinhaltig dryck

34. På gammalt redskap hittar man detta

35. Ostördhet

37. Positivt besked

38. Italienskt lag

19. Den vanligaste säden

20. Gjorde förhoppningsvis de oense

22. Har en egen dans

24. Kammare

26. Förstadium

31. Sjöfågel

32. Användes förr mot reumatism

36. Gammal solgud



## Korsord 2 år 2018 – Rätt lösning

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

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

- Ulla Backlund
- Eivor Bokstam
- Aina Larsson





## Minnen från en trevlig Ålandsresa

Den 23 maj startade mattcurlinggänget, tillsammans med några gäster, sin sedvanliga Ålandsresa som avslutning på vårens spelsäsong. Vår chaufför Hans Wennberg var både en skicklig förare och en utmärkt guide, som trevligt berättade om de sevärdheter vi passerade på vägen till Kapellskär. Hans humor fick oss att ta väntan vid de många stoppen (p.g.a. vägbyggen) med ro.



Efter det att vi åkt ombord på "Rosella" och med vissa "nyckelbesvär" låst in vårt gepäck, ilade vi till restaurangen, där bufféköerna, med många hungriga pensionärer, ringlade långa. Alla blev dock mätta och nöjda. Så skingrades sällskapet för att besöka tax-free, lyssna på Göran Fristorp, dansa, delta i musikfrågesport eller bara njuta på soldäck.



Vid 17-tiden var det dags att hitta rätt buss bland alla fordon på bildäck. Det var inte helt enkelt, men alla var på plats när vi åkte iland kl. 17:30. Hemfärden blev en sightseeing i Solna och Stockholm p.g.a. alla bilköer. Vår chaufför Hans hade dock vanan inne och lotsade oss på diverse "smitvägar" via Karolinska och Kungsholmen till Tyresö. Hans är uppvuxen på Kungsholmen och berättade mycket om stadsdelen vi åkte igenom. Hemresan tog tre timmar, men blev tack vara Hans en fin rundtur.

Vi tackar Yvonne och Seppo för en trevlig dag!

*Ulla Sköld (text) och Ingrid Petersson och Edvin Karlström (foto)*

## Rapport från gubbgänget

Vi är 16 SPF-gubbar som träffas 6 gånger om året och äter lunch, ser på fotboll och försöker hitta andra aktiviteter som intresserar oss. I september ska vi gå på en utställning om arbetet med nya Slussen-projektet. Roland Berg har ordnat ett besök exklusivt för oss. Jag sköter kontakterna med gubbgänget via e-post.

För övrigt efterlyser jag en man till Servicegrupp 2 som kan hjälpa till med att flytta stolar och bord på allmänna SPF-möten två gånger på våren respektive hösten. Ring mig på tel. 08-712 59 09 om du vill ställa upp.

*Bengt Elander*

## Tyresö bouleplan. En invigningshistoria



**Prolog.** En lång historia handlar det om, men den kan göras kort. Men måste ändå berättas för att ett lyckligt slut skall förstås. SPF har i spetsen för Tyresös boulespelare kämpat i fyra år för att få kommunen intresserad av att bygga en riktig bouleanläggning på den gamla fotbollsplanen i Amaryllisparken. Efter mängder av förhandlingar och hårt arbete var vi riktigt nära en överenskommelse. Vi fick t.o.m. den önskade, lilla klubbstugan placerad i parken. Men glädjen blev kortvarig och sorgen desto längre då priset blev för högt för oss seniorer och övriga föreningar i Tyresö. Vi hittade ingen lösning och stugan stod tom i 1,5 år och i december 2017 så rann projektet ut i Amaryllisparkens sand och stugan försvann för gott.

En ny Stjerna, Liselotte ”Lotta” Stjernfeldt tog över det politiska rodret för Kultur- och fritidsnämnden från och med januari 2018. Hon fick ta del av ett kritiskt och indignerat mejl från SPF:s bouleseniorer som skickats till högsta ”Chefen i Tyresö”. Nu blev det full fart då Lotta såg möjligheten att under valåret uträtta något vettigt för kommunens samtliga bouleföreningar. Något tal om pengar som skulle utkrävas var det heller inte tal om och som åter igen kunde stjälpas ett projekt. Bara att tacka och ta emot!

Fritidskonsulent Stefan Fridén från kommunen samt Maudan och Kent från SPF (kanske några flera) kunde dra igång det praktiska arbetet med det nya projektet Tyresö bouleplan. Sexton bouleanor skulle byggas på två upphöjda podier med ramar av trä och packat grus i flera fraktioner. Podierna ligger isär med fem meters mellanrum och det finns ramper upp för rullatorer. I början av juni var det klappat och klart för provspelning. Såvitt jag vet, så har banorna fått mer än godkänt av nästan alla boulespelare i Tyresö som har haft möjlighet att spela på dem.

**Invigningen den 13 juni** skedde med pompa och ståt. Nåja, åtminstone med bra tal av ordförande Lotta och tillhörande klippning av bandet med en kommunal jättesax. Ljudanläggningen strejkade, men smaskiga bullar och kaffe. som det bjöds. på

satt fint i västen en sån här vacker dag. Idel solsken och glada vackra leenden, men framför allt ett roligt boulespel. Lotta och Stefan utmanade till en boulematch men fick se sig besegrade av motståndarna från SPF och PRO. Handlaget för spelet var gott och säkert kommer en framtida revansch att utkrävas efter deras träningsläger. Häpp!



**Epilog.** Historien ”Tödde och Mödde spelar boule” har under en lång tid cirkulerat i huvudet och inte lämnat mig i fred. Du kommer väl ihåg historien där koftan till sist inte blev mer än en tummetott? Men det här gäller inte i Tyresö längre, utan det blev en bouleanläggning till sist. Tödde och Mödde får sparas långt in i huvudet på en glad boulespeleman till ett senare tillfälle i livet.



Manegen är krattad och det är dags för dig som inte provat på boule att komma till Tyresö bouleplan och ”uppträda”. Klot finns att låna och boule är faktiskt en kulsport som alla kan ha stor glädje av. Fråga bara Lotta och Stefan!

*Sven-Gunnar Forsberg  
Text och foto*

**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](mailto:margita.jansch@comhem.se), 0709-105008**

## **S T A D S T E A T E R N                      Hösten 2018**

KRILON – EN FÖRESTÄLLNING OM DET MÖJLIGA efter Eyvind Johnssons romaner med en stor ensemble i regi av Carolina Frände  
Sönd 16 september kl 14, lörd 6 okt kl 16

NED MED VAPEN! Robert Fux i en monolog efter Bertha von Suttners roman  
Lörd 1 sept, lörd 15 sept, torsd 4 okt

ÖPPNA ERA HJÄRTAN en berättelse om ett antal människor som försöker följa sitt hjärta och samvete. Om konsekvenserna för våra handlingar.  
Lörd 8 sept, lörd 6 okt

EPISOD ett gästspel med Lars Noréns pjäs. Ett hus står i centrum i ett drama fyllt av humor och värme.  
Fred 7 sept, lörd 8 sept

ETT DOCKHEM 2 den amerikanske dramatikern Lucas Hnath placerar Ibsens mästerverk i vår tid, regi Philip Zandén med Helena Bergström och Marie Göransson  
Torsd 20 sept (*genrep*), tisd 25 sept, torsd 27 sept, lörd 29 sept, sönd 7 okt, sönd 28 okt kl 13, lörd 10 nov kl 13

VÅROFFER dansaren Benke Rydman tolkar Stravinskij's mästerverk i duett med en industrirobot, 20 streetdansare och 5000 liter vatten. Här är balansen mellan tekniken och naturen i fokus. En föreställning i två akter med originalmusik och nyskrivet.  
Torsd 6 sept (*genrep*), lörd 15 sept kl 13, torsd 4 okt, sönd 21 okt kl 13, fred 9 nov, lörd 24 nov kl 13

UNDERKASTELSE med Gerhard Hoberstorfer efter fransmannen Michel Houellebecq's idéroman  
Fred 21 sept (*genrep*), lörd 22 sept, torsd 27 sept, tisd 2 okt, lörd 27 okt, fred 2 nov

SNÖVIT – FÖR VUXNA en skruvad komedi med en annorlunda Snövit, regi Staffan Valdemar Holm med bl a Maja Rung, Sven Ahlström, Lennart Jähkel, Sten Ljunggren, Niklas Falk, Göran Ragnerstam  
Torsd 27 sept (*genrep*), fred 5 okt, tisd 16 okt, torsd 1 nov, tisd 13 nov

DE SKYDDSSÖKANDE av Aischylos skriven för 2500 år sedan i bearbetning av den skotske dramatikern David Greig med Elisabet Carlsson, Ann Petré, Eva Stenson, Leonard Terfelt, Per Sandberg m fl  
Onsd 17 okt (*genrep*), lörd 3 nov, fred 16 nov

SHAKESPEARE IN LOVE bygger på filmen i regi av Ronny Danielsson som satt upp flera succéer på Stora scenen. Sofia Ledarp och Alexander Karim i huvudrollerna och f ö många kända namn, Dan Ekborg, Shebly Niavarani, Gunilla Röör, Katarina Ewerlöf, Lars Lind, Christer Fant, Jan Mybrand m fl  
Onsd 24 okt (*genrep*), sönd 4 nov, lörd 24 nov, fred 7 dec, fred 14 dec

MONOLIT POLYGON dansföretällning av och med Virpi Pahkinen  
Urpremiären onsd den 7 nov

## **D R A M A T E N**

PÅKLÄDAREN succén med Sven-Bertil Taube och Krister Henriksson i huvudrollerna  
Stora scenen  
Lörd den 29 sept kl 19.30, söndag den 30 sept kl 16, pris 360 kr

STOLARNA en tragiskt fars av Eugène Ionesco med Johan Ulveson och Kicki Bramberg, regi Tobias Theorell Målarsalen  
Fred den 26 okt kl 19

DE OROLIGA av Linn Ullmann Lilla scenen  
Medverkande: Anita Ekström, Rebecka Hemse, Ingela Olsson, regi Pernilla August  
Genrep onsd 24 okt kl 19, pris 240 kr  
Sönd 4 nov kl 16, pris 295 kr

# Program för september - november 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 18 september**

**Musikanten Hasse Lind**

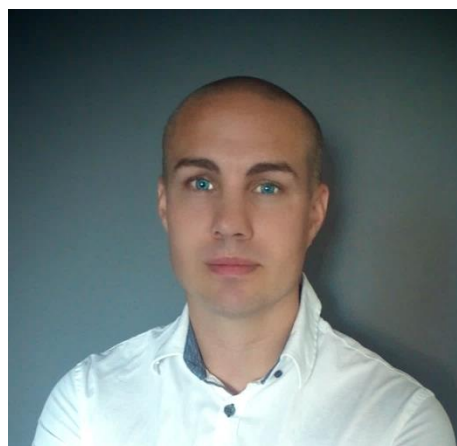


Spelmanstrubaduren Hasse Lind bjuder på visprogrammet VISHETER. Med dragspel, gitarr, fiol och lite munspel flödar visor av Olle Adolphson, Alf Hambe, Allan Edwall, Beppe Wolgers, Hasse Tage, Carl Anton, Robban Broberg, Evert Taube, Dan Andersson, m.fl. Presentationen mellan visorna är personliga och inspirerade av egna upplevelser och erfarenheter.

Hasse har själv arbetat 20 år som lärare i Tyresö, innan han gav sig in på trubdurbanan för 18 år sedan. Visskatten är stor och unik. Välkomna in i visornas värld!

Obs! Till denna föreningsträff får du gärna ta med en vän som inte är medlem, men som vill se hur vi har det på våra träffar. Han eller hon får betala entréavgift som alla andra.

**Tisdag 9 oktober**  
**Hörseln på äldre dar**



Hörselassistenten Rickard Lundby tar upp problem som uppstår med hörseln när man blir äldre. Vad finns det för hjälp att få och hur går man tillväga för att få den bästa hjälpen. Vart vänder jag mig? Vilka hjälpmedel finns?

Ni har även möjlighet att få hjälp med era hörselapparater, t. ex. byta slangar och filter, samt få personlig rådgivning.

**Tisdag 23 oktober**

**Nestor föreläser om äldre frågor**

Nestor är ett framstående centrum för forskning och utveckling av äldre frågor. Vi får veta mera om två viktiga frågor:

**Att förebygga ohälsa hos seniorer – Varför är det viktigt och vad kan vi göra?**

Eva Lindqvist, chef för Nestor, gör ett axplock i hur resonemangen går i omvärlden utifrån begreppet.

**Kost – Vilken betydelse har det jag äter för hälsan?**

Linda Nyholm, leg. dietist, tar upp senaste rönen vad gäller vad som är extra viktigt att som senior ha kunskap om när det gäller matvanor.

**Tisdag 6 november**

## **Höstlunch med underhållning...**



av medlemmar ur Leon Falk Satchmo Tribute. Ett band från Musikhögskolan, som ger oss en djupdykning i Louis Armstrongs musikaliska värld, särskilt inriktat på 20-talsrepertoaren. De framför musiken med känsla och liv.

Meny: Helstekt fläskytterfilé med grönpepparsås och råstekt potatis, sallad, bröd och smör. Lättöl eller vatten och kaffe med kaka ingår. Små vinflaskor får man som vanligt köpa till ett pris av 40 kr.

Bindande anmälan senast måndag 29 oktober kl. 18 till Maj-Lis Anderstedt, tfn 742 07 38, eller via e-post till [majlis.anderstedt@comhem.se](mailto:majlis.anderstedt@comhem.se).

Priset, som denna gång är endast 180 kr, sätts efter anmälan in på vårt bankgiro 5487-5604, SPF Seniorerna Tyresö, senast den 30 oktober. Glöm inte att skriva avsändare och att det gäller höstlunchen!

**Tisdag 20 november**

## **”Som handen i handsken”**



*Stående t.v. Ingrid Nolenger, sittande från vänster Yvonne Holmqvist, Margitha Thermenius, Eva Rosensparr, Gunilla Perntz-Ewald och Mona Pilbring. Stående t.h. Scenioras ledare damapedagog Monica Wallstedt.*

Vi får se en pjäs om Selma Lagerlöf och hennes vänner i Visby sommaren 1897 av vår egen teatergrupp Teater Sceniora under ledning av Monica Wallstedt.

**Tisdag 11 december**

## **Luciasånger med Tonåringarna och Tomten**

Mera information kommer i nästa nummer.

## **RESOR**

**Söndag 9 september – torsdag 13 september  
Budapest – Donaus drottning**

De som har anmält sig önskas trevlig resa!

**Söndag 2 – måndag 3 december**

## **Adventskonsert med Cinderellakryssning och julbord**



### **2 december**

14:45 Buss hämtar oss i Tyresö utanför Nordea  
15:30 Ankomst till Stadshuset  
16:00 Adventskonserten börjar i Blå Hallen  
17:15 Bussen åker mot Cinderella  
17:30 Incheckning i Terminalen (**OBS! Medtag legitimation**)  
18:00 Cinderella avgår  
18:30 Det exklusiva julbordet står uppdukat i Restaurang Seaview (dryck ingår ej)

### **3 december**

7:00-9:30 Champagnefrukost i Restaurang Seaview  
Efteråt tar vi del av fartygets utbud av underhållning, bingo, musiktävling, trubadurer m.m.  
15:15 Cinderella ankommer till Stockholm  
Bussresa tillbaka till Tyresö.

Priset för detta är ca 1 100 kr/person beroende på vilken hytt man önskar.

Bindande anmälan görs till Yvonne Holmqvist senast den 5 oktober på tfn 0708-421304 eller e-post [yvonne39.holmqvist@gmail.com](mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com).

Tala om vilken typ av hytt ni önskar och vem ni vill dela hytt med.

Ni får inbetalningskort hem till er adress.

## STUDIEBESÖK

Onsdag 26 september kl. 13:00

### Promenad i Gamla stan med Ulf Bagge



Följ med ULF BAGGE, trubadur sedan 60-talet och ciceron, på en vandring i skaldernas spår under fyra sekler i Gamla stan.

Wivallius rymde från sin egen avrättning. Lucidor höll på att mista huvudet för en dikt. Bellman hamnade i slottshäktet. Gyldene Freden där Ferlin, Taube och Cornelis träffades, diktade och sjöng egna visor.

Efter vandringen konsert på restaurant Engelen av Ulf och Gisela. Mat och dryck kan intas om så önskas.

Samling : Slottsbacken vid Obeliskan kl. 13 :00  
Kostnad : 100 kr per person, betalas på plats.  
Max 30 personer

Anmälan ska ske senast den 18 september till [marglind@comhem.se](mailto:marglind@comhem.se), alternativt 08-712 92 35 eller 070-229 02 80

Onsdag 17 oktober

### Bussrundtur i Tyresö kl. 14 - 16



Ölj med på en tur i både gamla och nya Tyresö. Buss hämtar oss utanför Nordea kl. 13:00. Kommunen håller med guide. Under resan bjuds ni på kaffe och bulle ute i det fria.

Kostnad: 100 kr per person.

Bindande anmälan till Yvonne Holmqvist **senast 5 oktober** på tfn 0708 42 13 04 eller e-post [yvonne39.holmqvist@gmail.com](mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com)

Torsdag 15 november

### Besök på Vikingaliv



Vi träffas kl. 11:50 på Gullmarsplan. Åker till Vikingaliv på Djurgården, där vi kl. 13:00 får en 45 minuter lång guidad tur.

Kostnad 120 kr per person, tag med jämna pengar. Museet är kontantlöst.

En bindande anmälan görs senast den 8 november till Solvig Bäckström tfn 070-570 855 57 eller e-post till [solvigbackstrom@hotmail.com](mailto:solvigbackstrom@hotmail.com).

### PROMENADER, IBLAND MED KULTURELLA INSLAG

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 6 september

Heldagsutflykt till den vackra lilla staden Torshälla. Torshälla är en av Sveriges äldsta städer, fick sina stadsrättigheter 1317. Vi kommer att göra en kulturhistorisk vandring med guiden Jan-Erik Kling, bl.a. ett besök på Ebelingmuseet, Bergströmska Gården, Rådhuset och Kyrkan.

Lunch bestämmer vi där.

Samåkning i bilar, vi träffas på Coops yttre parkering i Tyresö centrum.

Viktigt med anmälan till Ingrid så hon kan planera antalet bilar.

Torsdag 13 september

Långsjön med Gunnel Forsberg.

### **Torsdag 20 september**

Årstaviken med Birgitta/Ingrid.

### **Torsdag 27 september**

Ingen promenad. Dagen innan, den 26 september, promenerar vi i Gamla stan, se under Studiebesök.

### **Torsdag 4 oktober**

Tar vi en vandring i och omkring det vackra Artipelag. Därute kan man besöka museet och äta lunch om man önskar, med Ingrid

### **Torsdag 11 oktober**

Gör vi ett besök på Svalnäs äldreboende i Djursholm, lunch 70 kr. Det blir tunnelbana och buss 601. Efter lunchen promenad i trädgården m.m.

### **Torsdag 18 oktober**

Vi åker till Tollare med buss 414 och går till Boo Gård Strandpromenaden, vi passerar bl.a. Knapens håll, med Nils.

### **Torsdag 25 oktober**

Skarpnäck/Älta med Birgitta.

### **Torsdag 1 november**

Promenad till Alby.

### **Torsdag 8 november**

Riksdagen, SR eller Anders Hanser, Ingrid återkommer.

### **Torsdag 15 november**

Riksdagen, SR eller Anders Hanser, Ingrid återkommer.

### **Torsdag 22 november**

Riksdagen, SR eller Anders Hanser, Ingrid återkommer.

### **Torsdag 29 november**

Promenad till Alby.

## **LÖRDAGSKAFÉ**

Efter vårens lokalreparationer återkommer vi nu med Lördagskafé någon gång i månaden. Vi träffas under trivsamma former och fikar och tar kanske ett

glas vin till humant pris. Ibland blir det lite underhållning också.

Lokal: Caféeet i Kvarthjulet, Pluggvägen 6 C.

### **Lördag 27 oktober kl. 14 - 16**

Teatergruppen Sceniora kommer att hålla i en poesistund. Alla är välkomna att läsa egna eller andras dikter.

### **Lördag 24 november kl. 14 – 16**

Jan Söderström kommer med sin gitarr. Vad det blir för musik får vi se – eller rättare sagt höra.

## **BOULE**

**Måndagar och onsdagar kl. 10:00 – 12:30 t.o.m. 10 oktober på Amaryllis**

**Måndagar kl. 12:00 – 14:30 fr.o.m. 15 oktober på Björnkulla Boulehall i Flemingsberg**

Vi fortsätter att spela på vår nya fina bouleplan två gånger i veckan t.o.m. 10 oktober. Vi har haft en kanonsommar och har fått 7 nya medlemmar. Fler är naturligtvis välkomna. Det finns klot att låna.

Fr.o.m. 15 oktober spelar vi en gång i veckan på Björnkulla Boulehall i Flemingsberg. Det tar ca 20-25 minuter dit, men vi är bra på att turas om att köra. Vi spelar där 10 gånger och slutar alltså den 17 december.

Närmare information kan du få av Maud Lundqvist på tfn 070-453 28 05, eller via e-post [maud.wage.lundqvist@telia.com](mailto:maud.wage.lundqvist@telia.com) eller Kent Lingman, tfn 770 72 90, e-post [kent@lotus-htsh.se](mailto: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](http://www.bowlingpalatzet.se/tyreso) kan du också finna information.



## BRIDGE

**Måndagar kl. 10:30 – 14:30**

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

Höstterminen startade den 20 augusti.

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



## HANDARBETSKAFÉ

**Onsdagar kl. 10:00 – 12:15**

**19 september, 10 oktober, 14 november och  
12 december**

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](mailto:gun.tombrock@telia.com).



## MATTCURLING

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

Lokal: Tyresö Sportcenter, Siklöjevägen 27.

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

Höstterminen startar den 10 september.

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



## MÅLARCIRKEL

**Onsdagar kl. 09:30–12:30**

**KiT - Konstkollektivet i Tyresö** - är en kamrat-cirkel 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.

Första speldagen för terminen är den 3 september och vi spelar t.om. den 3 december.

Frågor besvaras av Anita Ekestam, tfn 070-834 15 21, e-post [anita\\_ekestam@live.se](mailto:anita_ekestam@live.se) eller Monica Lindberg, tfn 070-377 86 28, e-post [ocke\\_monica@telia.com](mailto: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. Höstterminen startar den 4 september.



## 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.

