

Medlemsbladet

Nr 4 december 2018

Årgång 27

Från redaktionen

Inför detta nummer av Medlemsbladet har det glädjande nog kommit in så många textbidrag att teaterbladet inte fick plats. Det bifogas därför som ett separat blad till våra medlemmar.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i må-

nadsskiftet januari/februari 2019 och kommer att innehålla programmet för februari - april 2019. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 januari 2019, gärna via e-post till gun.tombrock@telia.com.



God Jul och Gott Nytt År!

Innehåll

Sid.	2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid.	8	Korsord 4 – Rätt lösning korsord 3
Sid.	3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid.	9	Föreningsträffar
Sid.	3	Efterlysning	Sid.	10	Studiebesök – Resor
Sid.	4	Bostadstillägg – Syn- och hörselsinstruktör	Sid.	11	Promenader – Lördagskafé
Sid.	4	Valberedningen – E-post – Hemsida	Sid.	11	Boule – Bowling
Sid.	5	Turen till Torshälla – Golfvänner!	Sid.	12	Bridge – Handarbetskafé
Sid.	5	Lördagskaféet – Vem får tidningen?	Sid.	12	Mattcurling – Målarcirkel
Sid.	6	Resan till Budapest	Sid.	12	Sambacanasta – Sång – Teater
Sid.	7	Bussresan			

Styrelse och övriga funktionärer 2018-11-18

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell <i>ewa.kardell@bredband.net</i>	531 88 212 070-606 85 14
Vice ordför.	Håkan Norell <i>hakan.norell@combem.se</i>	712 47 81 073-261 09 00
Sekreterare	Birgitta Lundell <i>birgitta.lundell@telia.com</i>	076-811 19 27
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 15 070-250 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	076-229 08 38
	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	
Friskvårds- 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 <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

TRIVSELGRUPPER

Anna-Lisa Hallin	712 61 39
Margareta Lindgren	712 92 35
Britta Rosenlind	712 37 10

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

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

<i>Grupp 2:</i>	<i>Yvonne Holmqvist, ansv.</i>	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
	Eivor Petersson	076-868 78 85
	Maud Pontusson	712 77 46

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Kent Lingman	070-720 43 10
	Maud Lundqvist	070-453 28 05
Bowling	Vilande	
Bridge	Arja Paulin	070-387 88 46
Golf	Håkan Norell	712 47 81
Mattcurling	Seppo Jussi-Pekka	070-774 57 52
Målargrupp	Ingrid Petersson	712 06 91
Promenader	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Sambacanasta	Anita Ekestam	070-834 15 21
	Monica Lindberg	070-377 86 28
Sångkör	Greta Johansson	712 46 31
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08 712 20 73

Ordföranden har ordet



Hoppas att alla hittills haft en bra och rolig höst. Vi har i alla fall haft fullt ös på våra föreningsträffar, många har deltagit och totalt har vi ökat besöksantalet på dessa. För att inte tala om höstlunchen, vi var 173 personer på den, vad jag har förstått så är det rekord. Fantastiskt bra arrangerad, god mat, hög stämning och en lysande underhållning. Teamet som ser till att allt flyter på i vår verksamhet är fantastiska. Hatten av!

Det börjar närma sig årsmöte, 26 februari 2019, där vi redovisar verksamhetsplan, budget och verksamhetsberättelse bl.a. Det är viktigt om du vill skriva en motion, som också ska beslutas av årsmötet, att den kommer in till styrelsen fyra veckor före årsmötet.

Ensamhet är det högst prioriterade ämnet inom äldrebranschen just nu. Forskningen har nu visat, vad många av oss redan långt innan räknat ut, att ofrivillig ensamhet är värre än exempelvis hjärt-kärlsjukdomar. På Södertörnsrådet (alla ordförandena på Södertörn träffas) bestämdes att Huddinge SPF blir Södertörns representant i det projekt som PRO och SPF fått medel från regeringen att driva. Det hindrar inte oss att ta initiativ till nya tankar hur vi kan vara aktiva i att förebygga och förhindra ensamhet bland våra medlemmar.

Även om alla formaliteter inte är klara, så kan vi konstatera att Tyresö får en ny kommunledning. Den har bestämt sagt att äldrefrågorna ligger i princip högst på dagordningen. Det är något som vi naturligtvis nogsamt kommer att bevaka och i den mån det är rimligt och möjligt också bidra till i en positiv anda. Vår kanal är ju i första hand Kommunala Pensionärsrådet (KPR) där vi träffar politikererna och kan driva våra frågor. KPR är det viktigaste organet för pensionärsföreningarna för att påverka utformningen av äldreomsorg och förebyggande verksamhet för seniorerna i kommunen.

Inom förbundet pågår ett arbete med stadgarna, tanken är att stadgarna behöver revideras då och då för att anpassas efter förändrade behov. Under hösten och i början på nästa år kommer vi i föreningarna att ha möjlighet att få ta del av arbetsgruppens arbete och också ha synpunkter på detta.

Och på tal om synpunkter, på föreningsträffen den 23 oktober inhämtade jag ett antal synpunkter från deltagarna. Det visade sig att de till absolut största andel var enbart positiva, man beskrev att det var fin stämning, bra arrangerat och bra program på träffarna. Ett önskemål framkom från flera och det var att vi borde inleda träffarna med kaffe, så har det också blivit! Glöm inte att vi i styrelsen är så tacksamma för era synpunkter och att det finns en idé- och förslagslåda på föreningsträffarna och lika så en idélåda på hemsidan.

Ha det gott i höstrusket och njut av stundande helger!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Följande nya medlemmar hälsar vi hjärtligt välkomna till vår förening.

Eva Agnerling	Marianne Larsson
Ann-Kristin	Roland Larsson
Torbjörn Blomé	Mats Lingfjord
Agnetha Ekestam Lindström	Lars-Olof Lingons
Britt-Marie Elgholm	Solveig Lingons
Ketty Fernström	Peter Pohl
Marita Fischerström	Britt-Marie Pohl
Christina Fränzel	Berith Rörstedt
Gun Granlund	Janis Salts
Birgitta Günenc Eklund	Britt-Marie Sjöqvist
Christina Hjälms	Gunnar Snarberg
Roland Hjälms	Birgitta Stenskog
Brit Johansson	Gill Ullman
Anna-Lena Kruse	Ing-Marie Wahrling
Kaarina Kostamo	Elisabeth Ölund
Olle Köhler	Rolf Ölund

Efterlysning!

Vi söker en spanjor eller spanjorska (det går också bra med en svensk som kan spanska) som är intresserad av att leda en studiecirkel i **spanska**.

Kontakta Lena Pettersson, tfn 712 54 28, för mera information. Är du intresserad av att delta i en studiecirkel i spanska kan du också kontakta Lena.

Bostadstillägg

Bostadstillägget är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen och en del av grundskyddet, precis som garantipensionen. Det är inkomstprövat.

För att ansöka ska man ha fyllt 65 år, bo i Sverige och ta ut hela sin allmänna pension. Tillägget söks för permanentbostaden.

Du kan ansöka oavsett om du hyr eller äger din bostad. Du kan ansöka även om du har förmögenhet.

En tumregel; är din pension och andra inkomster totalt lägre än 15 000 kr efter skatt som ensamstående så kan du vara berättigad till bostadstillägg. Bostadstillägget har idag ett maxbelopp på 5 560 kr.

Du kan söka på Pensionsmyndighetens webbplats, www.pensionsmyndigheten.se/ansokbt.

Du kan även beställa en blankett från webbplatsen eller via kundservice på tfn 0771-776776.

Syn- och hörselinstruktör

På föreningsträffen den 9 oktober fick vi en massa nyttig information från syn- och hörselinstruktören Rikard Lundby om vad han kan hjälpa till med, framför allt när det gällde hörseln. För er som inte var där följer här ett utdrag från kommunens hemsida.

Syn- och hörselinstruktören hjälper dig som fått nedsatt syn eller hörsel med stöd, hjälp och information om samhällets service. Syftet är att du ska bli mindre beroende av andras hjälp och klara dig bättre på egen hand. Hjälpn är kostnadsfri.

Det här kan du få hjälp med

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

Kontaktuppgifter till syn- och hörselinstruktör Rikard Lundby, tfn 072-172 39 20.

Telefontid måndag – fredag kl. 10 – 16.

rikard@lundbykonsultation.se

Valberedningen



Här ser du valberedningen. Den består av Gun Tombrock, Leif Ström och Ingrid Johansson. De har nu dragit igång sitt arbete inför årsmötet i februari. Vill du föra fram några synpunkter, tips, önskemål eller frågor till någon av dem så finns kontaktuppgifterna på s. 2.

Din e-postadress!

Denna tidning kommer ut fyra gånger om året. Med e-post har vi möjlighet att informera om sådant som har blivit aktuellt efter det att tidningen kommit ut. Det kan gälla erbjudanden av olika slag. Numera brukar vi också få en påminnelse om bl.a. våra föreningsträffar, vilket verkar vara uppskattat.

I medlemsregistret ökar antalet medlemmar med e-post och det är nu 43 % som har angett sin e-postadress. Men vi vet att en del av dessa har bytt e-postadress och vi tror att det är en del som numera har e-post men inte har lämnat adressen till oss. Hjälpt oss att bli bättre på snabb information genom att lämna din e-postadress till oss. Det gör du enklast genom att skicka en e-post till majlis.anderstedt@comhem.se eller till info@spftyreso.se. Skriv gärna E-postadress i ärenderutan.

Kolla vår hemsida!

Aktuell information kan man också få via vår hemsida. Där hittar du också bl.a. denna tidning under rubriken Aktiviteter.

Gå in på förbundets hemsida via www.spfseniorena.se. Klicka på Föreningar högt upp på sidan, skriv Tyresö i rutan för Sök förening, rulla ner på sidan där Tyresö har kommit upp och klicka sedan vidare.

Turen till Torshälla

Turen till Torshälla blev ingen vanlig torsdagspromenad utan en riktig heldagsutflykt, som Ingrid och Inger, med hjälp av Ingers Torshällaväninna hade ordnat. Vi startade i och för sig i vanlig tid utanför Coop för att dela upp oss i tillgängliga bilar och åka de ca 13 milen till Torshälla. Där började vi direkt med en promenad runt den lilla trevliga staden. Vi guidades av Torshällavänninnans f.d. chef, som berättade mycket initierat om Torshällas historia, industriepok och kultur.



Vi såg bl.a. många av den lokale skulptören och konstnären Allan Eberlings verk. Vår kunniga guide tog oss också in på några gårdar, bl.a. Bergströmska borgargården, som klarade sig från branden i slutet av 1700-talet och nu är hembygdsgård, för att vi skulle få se hur fint man rustat upp en del gamla hus.

Efter lunchen, som inte blev någon höjddare p.g.a. att många rätter tog slut (vi var ganska sena), åkte vi ut till Torshällavänninnans fina hus ute i skogen och fikade.



Golfvänner!

Tyvärr har vi färre än tio anmälningar till årets golftävling. Jag har därför i samråd med Tyresö Golfbana bestämt att ställa in årets tävling. Tråkigt när det nästan var på väg att bli en tradition.

Men skam den som ger sig. Om vi har hälsan i behåll vill jag ändå ordna en tävling under nästa sommar 2019. Kanske ska vi lägga den i maj när de flesta är mera spelsugna. Jag har gärna emot förslag och synpunkter på hur vi ska öka intressen inför framtiden. Hör gärna av er via mail så att synpunkterna finns dokumenterade.

Tack för att ni visat intresse för årets tävling och välkommen till nästa år.

Hälsningar Håkan Norell
hakan.norell@comhem.se

Lördagskaféet

Nu är äntligen lördagskaféet igång igen efter reparationen av Kvarnhjulets hus C. Oktoberkaféet startade i stor stil med ett celebret besök av teatergruppen Sceniora. Det blev en härlig ”tantrap” och en hel del fina och ibland välkända dikter.



Vem i hushållet får tidningen?

Vi har ca 450 medlemmar som är gifta eller sambos, dvs. som är hushållskopplade som det heter i vårt medlemssystem. Det är bara den ena av ett par som får vår tidning. Vem av ett par som får tidningen är olika, oftast den som blev medlem först. Det hade naturligtvis varit trevligt om vi på adressetiketten kunde få in båda namnen, men det medger tyvärr inte systemet f.n.

Resan till Budapest

En mycket tidig morgon i början av september var vi 17 glada Tyresö-SPF:are som klev in i våra stora taxibilar vid Tyresö centrum för färd mot Arlanda och Budapest. Väl framme i Budapest möttes vi av vår lokala guide Susi, åtta SPF:are från Järfälla och vår buss. Bussen körde in mot staden där vi började med en god tre-rätters lunch. Sedan fortsatte vi med en stadsrundtur i Pest, som ligger på den västra stranden av Donau och som är den nyare delen av staden. Där tog vi sedan in på ett centralt och bra beläget hotell med bussar, spårvagnar och tunnelbana på andra sidan gatan, vilka för övrigt var gratis för oss som var pensionärer,.



Nästa dag gick bussen upp på kullarna i Buda på andra sidan floden. Här finns lite äldre bebyggelse, smala medeltidsgator och många mycket vackra utsiktspunkter över Donau och Budapest. Färden gick därefter vidare norrut till den pittoreska konstnärsbyn Szentendre, en barockstad från 1700-talet. Där strosade vi runt bland de gamla husen och de många små affärerna med en massa ungerska souvenirer. Där åt vi också en gemensam lunch innan vi återvände till Budapest.



Tredje dagen var det dags att se lite mera av Ungern. Vi gjorde en typisk ungersk utflykt – ett besök på Pusztan, som visade sig vara ett ganska platt landskap med mycket sandig mark och många buskar. Vi stannade vid ett stuteri för att se på deras hästar. Efter att ha tittat runt på gården, hästarna och en del andra djur var det så dags för en åktur med häst och vagn. Sedan fick vi en makalös uppvisning av hur hästskötarna kunde hantera sina hästar. T.ex. ställde sig en av dem med en fot på två olika hästar och hade dessutom ett fyrspann framför sig och sedan bar det av i full fart – mycket imponerande! Några av oss fick också prova på att hantera den långa piskan. Det gällde att slå ner en flaska. Inte så lätt.



Så var det dags för en ledig dag. Vi var många som ville besöka ett traditionellt termalbad eftersom det finns många varma källor i Budapest. Vår mycket kunniga och trevliga lilla guide följde med oss på den över 100 år gamla tunnelbanan (den näst äldsta i Europa) till Szechenyibadet, som ligger i en stor park. Vädret var strålande och vi badade länge i utomhusbasängerna.

Så hade redan tiden kommit för avslutningsmiddagen, som avnjöts på vår egen flodbåt på Donau. Buffén var utsökt och det var fantastiskt att glida fram på floden och se Budapest i kvällsbelysning. En duktig dragospelare underhöll oss under kvällen.

Sista dagen hann de flesta av oss med en promenad i omgivningarna innan det var dags för hemfärd. Alla var så nöjda med resan, mycket tack vara det fina upplägget och vår duktiga guide Susi.

Yvonne Holmqvist och Gun Tombrock

Bussresan

Onsdagen den 17 oktober var det dags för en bussrundtur för 52 glada och förväntansfulla SPF-are som embarkerade en buss som i omkring tre timmar skulle guida oss genom kommunens nya och gamla delar.



Samling skedde utanför Nordea i Tyresö centrum i ett småkylligt men höstfagert Tyresö. Bussen rattades av chauffören Henrik och för guidningen stod Pia Björnhård från Tyresö kommun.



Färden startade ut mot norra Tyresö där Pia berättade om äldre tider, den gamla bebyggelsen och om kommunens byggnationer och om kommande planeringar för områdena runt om i kommunen.

Först ut var Bäverbäcken och därefter Tyresö strand, Brevikshalvön, Trinntorp, Tyresö skott och kyrka där vi tog en efterlängtat kaffepaus med gott kaffe/te och goda nybakade bullar som Maj-Lis Anderstedt och Yvonne Holmqvist försåg oss med.



Efter fikapausen fortsatte färden mot Strandtorget, Uddby gård, Alby gård för att via bommar i Alby komma fram till Krusboda Tyresö centrum, Farmarstigen, Trollbäcken, Fornudden och Södergården för att därefter vända hemåt mot Tyresö centrum och Nordea där resan avslutades.



Samtliga mycket nöjda SPF-are gav den förträffliga chauffören Henrik och den ypperliga guiden Pia en rungande applåd för den väl genomförda färden och guidningen. Yvonne Holmqvist överlämnade därefter en chokladask till Pia och Henrik som tack för den fina guidningen och berikande och trevliga resan.



Stort tack till alla!

Roland Berg, en av deltagarna

Korsord 4 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, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö, lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 eller lämnas till Gun Tombrock på föreningsträffar senast den 15 januari 2019. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

- Latmangöra
- Kungsfisk
- Kan vara ett skällsord
- Brittiska ...
- Är den senast anlände
- Får löven sist på våren
- Den kan bli retad
- Under örngottet
- Inmundigade sin måltid
- Morsgris

Lodrätt

- Hamnade höjdhopparen i förr
- Att ha i magen
- Åkdon
- Följer du deras anvisningar?
- Vajar för vinden
- Har högst atomnummer
- Över huvud taget
- Kan en fråga vara
- Stiger om våren
- I skalan

- Barbarisk
- Något för en gourmand
- Kan hjälpa dig med fotbesvär
- Finns ofta i fjällsjöar
- Påve som dog för 40 år sedan
- ... Jesu Domine
- Bör man hålla sig vän med
- Förlag
- Innehas
- Kan den händige
- Ockupera
- Kanske i fruktträdgården
- Är en del skor
- Himlarymd
- Blir mången gammal
- Trampades förr
- Vara en plikt för
- Finns särskilda rum för
- Hälsningsord
- Fick servitrisen ett?
- Ledning
- Uppmaning vid bordet
- Ingen på isen



Korsord 3 år 2018 – Rätt lösning

J	U	L	I	D	A	G		F	R	I
O	K		L	R		Å	D	R	O	R
R		S	L	A	G			A	S	A
D		L	A	G	E	R	N	S		
E		Y	N	K		A	O		V	E
L	A		D	E	C	K	A	R	E	N
I	N	L	E	D		A	K	U	T	A
V	I	A		J		R		M	E	D
	T	R	I	O	L	E	R		T	E
O	R	V		R	O		Y	R		S
J	A			EB		M	I	L	A	N

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

- Maj-Lis Anderstedt
- Margaretha Olsson
- Marie-Louise Swalander



Program för december 2018 – februari 2019

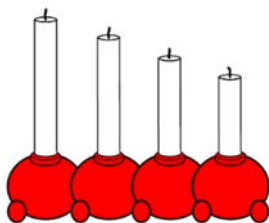
SPF Seniorerna Tyresö har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan när det gäller kulturarrangemang och studiecirkelverksamhet

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 11 december

Luciafirande



Traditionellt Luciafirande med vår egen kör Tonåringarna under ledning av Mona Rosell. Vår förre körledare Jan Söderström tar också ton. Tillsammans sjunger vi in julen med både Lucia- och julsånger. Glögg, pepparkaka, skinksmörgås, kaffe och Lussefläta serveras.

Små vinster kommer att lottas ut på entrébiljetterna.

Tisdag 8 januari



Sören Strid underhåller oss med sång och musik. Han spelar både dragspel och gitarr. Han har bl.a. spelat med både Lasse Berghagen och Christer Sjögren. Han har 35 års erfarenhet från musikbranschen. Han spelar allt från Calle Jularbo till Jerry Williams, det finns även möjlighet att önska egna låtar och allsång hör till förstås. Det här blir en härlig timme.

Tisdag 22 januari

Vårt "Out of Afrika"



Våra medlemmar Margareta och Lars Hedin kommer till oss och berättar om sin tid i Afrika.

Det blir bilder, nostalgiska återblickar och värdefulla minnen från deras upplevelser som volontärer på ett missionssjukhus i Kenya.

Tisdag 12 februari

Jeja Sundström



Jeja Sundström ackompanjerad av två andra musikanter kommer att underhålla oss med många visor ur hennes rika repertoar.

Tisdag 26 februari

Årsmöte



Förslag till dagordning medföljer nästa tidning. Eventuella motioner till årsmötet lämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet, dvs. senast den 29 januari 2019.

Efter årsmötesförhandlingarna blir det kaffe med semla och underhållning av Duo Rita & Sabina. Mera information kommer i nästa nummer.

STUDIEBESÖK M.M.

Onsdag 16 januari

Nyfiken på Nationalmuseum



Kom med till nationalmuseet för en guidad tur i de nyrenoverade lokalerna.

Vi träffas vid ingången kl. 12:45. Guidning kl. 13:00 (60 min).

Kostnad 80 kr om vi blir 25 personer. Återkommer om vi blir färre för lite påfyllning.

Betala till SPF Seniorerna Tyresö, bg 5487-5604.

Bindande anmälan senast 30 december till Solvig Bäckström tfn 070-5708557 eller e-post till solvigbackstrom@hotmail.com.

Onsdag 20 februari kl. 12:30
Ronnie Hellström och Peter Eng
berättar idrottshistoria
Samarrangemang med PRO

Välkomna på PUB-eftermiddag med Sport-Snack den 20 februari 2019 mellan kl. 12:30 – 16:00 i Kvarnhjulet, sal Nyfors.

Mera information kommer i nästa nummer av Medlemsbladet.

RESOR

Onsdag 1 maj – onsdag 8 maj

Kroatien från kust till inland

Pris: 8 295 kr. I priset ingår:

Flyg Arlanda – Split t/r

Transfer flygplats – hotell t/r

Del i dubbelrum på fyrstjärniga Hotell Meteor, beläget vid havet i Makarska

7 frukostbuffè

7 middagsbuffè (kan bytas ut mot lunch när man önskar)

Fri entré till hotellets pool, wellness, träningslokal
Hälsaktiviteter 2 ggr/dag

Musik och underhållning på hotellet

Utflykter med svensktalande guide:

Landsbytur hos familjen Bobo (inkl. lunch och dryck)

Båtkryssning Panorama (inkl. lunch och dryck)

En stadsvandring Markarska stad

Föreläsning: "Flykten från Jugoslavien"

Vandringstur i Biokovobergen

Extravecka: 4 490 kr. Enkelrum: tillägg 2 000 kr

Vid ankomsten bjuds vi på en välkomstdrink, före middagen gör vi en gemensam tur i den lilla staden Markarska (1,5 timme). Före middagen blir det en presentation av veckans program och vilka extra utflykter man kan anmäla sig till (t.ex. Dubrovnik, Split). Därefter äter vi en gemensam middag.

Under en dag gör vi en trivsamtur till inlandet bakom bergen. Vi besöker en familj. Här får vi veta mer om deras liv och traditioner. Vi njuter av familjens hemlagade mat och dryck, till toner av skön musik.

En annan dag gör vi en båttur längs den vackra kusten. Vi stannar till vid någon av byarna för att se oss omkring. Ombord njuter vi av lunch och dryck. För de som tycker om lite motion blir det en vandring i de vackra Biokovobergen. Turen tar ca 3 timmar, med många sköna stopp. Stabila skor och ryggsäck rekommenderas. Vi tar det lugnt och i den takt det tar.

Bindande anmälan görs senast 18 januari till Yvonne Holmqvist, tfn 712 38 59, 0708 42 13 04 eller e-post yvonne39.holmqvist@gmail.com.
Max 25 deltagare.

Vid anmälan uppge; namn, personnummer (första 6 siffrorna), adress, tel.nummer, e-post (om det finns) och vem du delar rum med. Ni får hem inbetalningskort från resebyrå Krores.



**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 december

Vi träffas vid Casino Cosmopol bredvid Oscarsteatern strax före kl. 13:00. Tag med legitimation. Det är viktigt att meddela eventuella återbud till Ingrid. Casinobesöket annonserades på en föreningsträff och är fullbokat.

Jul- och nyårsuppehåll

Torsdag 10 januari

Vi går till Alby eller till Trollbäckens kyrka för sopplunch.

Torsdag 17 januari

Vi går till Alby eller till Trollbäckens kyrka för sopplunch.

Torsdag 24 januari

Vi åker till restaurangskolan Flitiga Lisa vid Globen, Arenavägen 60 och äter en tre-rätters lunch för 100 kr. Vi åker gemensamt till Gullmarsplan kl. 10:00 eller så träffas vi där. Anmälan till Ingrid Nolenger. Det är bokad för 20 personer, så det är först till kvarn som gäller. Eventuella återbud lämnas senast den 18 januari.

Torsdag 31 januari

Vi går till Alby eller så hittar Ingrid på något annat.

Torsdag 7 februari

Vi går till Alby eller så hittar Ingrid på något annat. Ring gärna så får du veta mer. Alla är välkomna att gå med!

LÖRDAGSKAFÉ

Vi träffas under trivsamma former och fikar och tar kanske ett glas vin till humant pris. Ibland blir det lite underhållning också.

Lokal: Cafétet i Kvarthjulet, Pluggvägen 6 C.

Lördag kl. 14 – 16

26 januari

23 februari

30 mars

27 april

BOULE

**Måndagar kl. 12:00 – 14:30 på Björnkulla
Boulehall i Flemingsberg**

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. Kontakta Maud (se nedan) för information om när spelet efter nyår börjar.

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

Det har dessvärre inte blivit så mycket av bowlingspelandet på onsdagar under denna hösten. Nya och gamla bowlare som skulle vilja vara med och spela under vårterminen är välkomna att höra av sig till någon i styrelsen (kontaktuppgifter finns på s. 2).



BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

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

Höstterminen slutar den 17 december. Vårterminen börjar den 7 januari.

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



HANDARBETS KAFÉ

Onsdagar kl. 10:00 – 12:15

**12 december, 16 januari, 13 februari,
13 mars, 10 april och 8 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 varmt välkomna. Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 712 84 36 eller e-post 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 slutar den 10 december. Vårterminen startar den 10 januari.

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.

Höstterminen slutar den 10 december. Vårterminen startar den 14 januari.

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. Höstterminen slutar den 11 december. Vårterminen startar den 15 januari.

Eventuella frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 712 46 31.



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.



VÄLKOMMEN att boka teaterbiljetter! Du får 20 %-25 % 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. Bokningarna är bindande!

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

DRAMATEN

FÖRLOVNINGEN en klassisk fars om det tidlösa triangeldramat, om lögnen och mänskliga relationer i 30-talets Paris, regi Ellen Lamm
lörd 12 jan kl 13 pris 370 kr

PÅKLÄDAREN med Sven-Bertil Taube och Krister Henriksson
torsd 17 jan kl 19 pris 360 kr

HAMLET med Adam Lundgren i huvudrollen, regi Sofia Jupither
sönd 24 febr kl 16 pris 360 kr

HUGH OCH NANCYS MÅNGA VÄRLDAR med Helen Sjöholm och Vanna Rosenberg i dubbelrollen som Nancy, regi Lars Rudolfsson efter en bok av Peter Byrne, musik Mats Gustafsson spelas på Elverket
torsd 7 mars pris 295 kr

GUDS OLYDIGA REVVEN av Gunilla Thorgren, en förbannad feminist läser Bibeln! En upptäcktsfärd som teatercirkus, regi Cirkus Cirkörs Tilde Björfors, samarbete med Stadsteatern i Malmö
fred 22 mars pris 360 kr

LINJE LUSTA av Tennessee Williams för första gången sedan 1949 på Dramaten, regi Stefan Larsson
tisd 2 april pris 295 kr

STADSTEATERN SKÄRHOLMEN

SHERLOCK HOLMES dramatikern Joakim Stens DET VITA HJÄRTAT inspirerad av A C Doyles berättelse från 16 år 27 febr, 26 mars Pris 60/50 kr

ÅRSTA TEATER

MIN FANTASTISKA VÄNINNA efter Elena Ferrantes böcker

torsd 28 febr, genrep, 2, 7, 9, 12, 17, 27, 29 mars, 5, 12 april

Pris 300/265/100 kr

TEATER GILJOTIN vid S:t Eriksplan pris 250/220/100 kr

JUNGFRULEKEN med Robert Fux, Robin Keller, Åke Lundqvist

26 jan, 2 febr, 14 febr, 24 febr

BARNEN en svart komedi och mystisk thriller med Peter Andersson, Gunilla Rööf, Katarina Ewerlöf
lörd 16 mars

TIGGARNA nyskriven pjäs av Mia Törnqvist med Ann-Sofie Rase, Andreas Kundler, Samuel Fröler,
Eva Rexed, regi Annika Hallin

tisd 26 mars

DANSENS HUS vid Norra Bantorget

SHAKESPEARE IN LOVE efter filmen med Sofia Ledarp och Alexander Karim, regi Ronny
Danielsson

12 april kl 19, genrep, pris 185/165/110 kr

månd 22 april kl 17, sönd 19 maj kl 17 pris 360/320/215 kr

HEMLIGT: MUSIKAL bl a Pia Johansson, Dan Ekborg premiär 24 aug

FOLKOPERAN på Hornsgatan

USHER skräckopera efter A E Poes novell med Rickard Söderberg

onsd den 27 febr kl 18 Pris 335 kr

SKAPELSEN av Haydn, förutom solister, kör och orkester medverkar Annika Hallin, Samuel Fröler,
Ann-Sofie Rase

onsd 24 april kl 19 Pris 335 kr

TOLVSKILLINGSOPERAN av Berholt Brecht, Kurt Weils musik

sönd 22 sept kl 16 Pris 380 kr

onsd 2 okt kl 18 Pris 335 kr