

# Medlemsbladet

Nr 1 februari 2021

Årgång 30

## Från redaktionen

Även denna gång kommer tidningen ut lite senare än tidigare planerat. Den här gången är anledningen att samtliga årsmöteshandlingar ska hinna tas fram för att bifogas tidningen.

Nästa nummer av Medlemsbladet planeras komma ut i månadsskiftet mars/april 2021 och kommer att innehålla programmet för april – september 2021. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 mars 2021, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com) och [cmelander@yahoo.se](mailto:cmelander@yahoo.se).

Det kan finnas risk att även nästa nummer försenas något så redaktionen passar på att redan nu önska Glad Påsk!



**Annorlunda årsmöte 2021**

Årsmötet 2021 kommer att äga rum utan den traditionella semlan och utan att vi träffas personligen. Det kommer att genomföras med poströstning. Hur det hela ska gå till framgår av vår ordförandes brev på sid. 5.

**Läs mera i brevet på sid. 5!**

*Glad Påsk!*

## Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Luciafirande – Goda valnötslimpor
Sid. 3	Ordföranden har ordet	Sid. 9	Korsord 1 B – Lösning korsord 4 B
Sid. 3	Medlemssekreteraren har ordet	Sid. 10	Stockholmsdistriktet – Gubbe?
Sid. 3	Nya medlemmar	Sid. 10	Att bli gammal
Sid. 4	G-tanten – Den lilla elektrikern	Sid. 11	Föreningsträffar – Resor – Studiebesök
Sid. 5	Medlemmar som avlidit under år 2020	Sid. 11	Kulturvandringar – Promenader
Sid. 5	Ordförandens brev om årsmötet	Sid. 12	Boule – Bowling – Bridge
Sid. 6	Boulespel – Ett operaminne	Sid. 12	Handarbete – Körsång – Mattcurling
Sid. 7	Korsord 1 A – Lösning korsord 4 A	Sid. 12	Sambacanasta – Teater

## Styrelse och övriga funktionärer 2021-01-28

### STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell <i>ewa.kardell@bredband.net</i>	08-531 88 212 070-610 83 91
Vice ordförande	Håkan Norell <i>norellhakan@gmail.com</i>	08-712 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@gmail.com</i>	08-742 07 38 070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg <i>roland.l.berg@gmail.com</i>	08-712 80 15 070-250 28 45
	Solvig Bäckström <i>solvigbackstrom@hotmail.com</i>	08-712 45 22 070-570 8557
	Yvonne Holmqvist <i>yvonne39.holmqvist@gmail.com</i>	070-842 13 04 08-712 3859
	Christer Olofsson <i>olofsson.christer@telia.com</i>	070-569 90 06
	Lena Pettersson <i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	070-485 57 19

### REVISORER

Revisor	Tomas Lilja Sten Nilsson	073-920 17 01 070-631 62 99
Revisorssuppl.	May Björklund Kerstin Berglöf	070-626 22 73 073-084 15 93

### VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock Ingrid Johansson Bengt Elander	070-716 50 48 070-631 28 86 076-034 68 46
-----------------	---	---

### KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Kerstin Hallgren Ewa Kardell Håkan Norell	076-229 08 38 070-606 85 14 08-712 47 81
Ersättare	Vakant Birgitta Lundell Eva Rosensparr	 076-811 19 27 073-981 71 94

### RÅDGIVNING

Friskvårds- ombud	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Trafikfrågor	Vakant	
Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
Väntjänsten	Eva Rosensparr	073-981 71 94

### MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	08-531 88 212
Redaktör	Gun Tombrock <i>gun.tombrock@telia.com</i> Christina Melander <i>cmelander@yahoo.se</i>	070-716 50 48 070-822 44 10

### HEMSIDA

Ansvarig	Jan Nordelöf <i>janneno@telia.com</i>	08-556 590 40 070-642 41 80
----------	--	--------------------------------

### BREVDUVOR

Samordnare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
------------	--------------------	---------------

### PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Yvonne Holmqvist Roland Berg Solvig Bäckström May Björklund Margareta Lindgren Ingrid Nolenger	070-842 13 04 070-250 28 45 070-570 85 57 070-626 22 73 08-712 92 35 070-760 64 52
-----------------	---	---

### RESEOMBUD

Yvonne Holmqvist May Björklund Margareta Lindgren	070-842 13 04 070-626 22 73 08-712 92 35
---	--

### TRIVSELGRUPPER

Värdinnor	Anna-Lisa Hallin Margareta Lindgren	08-712 61 39 08-712 92 35
-----------	--	------------------------------

Lotteriansv. Vakant

<i>Grupp 1:</i>	<i>Maj-Lis Anderstedt, ansv.</i> <i>Roland Berg, ansv.</i> Inga-Carin Ahlén Linda Gullans Hasse Gullans Lars-Åke Hallin Tore Jansson Ann Norén Inger Odell Mirja Rudnik Peter Rudnik	070-518 01 50 070-250 28 45 08-742 17 23 079-313 82 92 08-742 88 30 08-712 61 39 08-742 17 23 073-042 81 88 070-320 21 84 070-685 57 94 08-742 17 84
-----------------	--	--

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i> Mona Avér Solvig Bäckström Yvonne Holmqvist Jan-Åke Kardell Margareta Lindgren Ingrid Nolenger Maud Pontusson Bodil Sandin	076-868 78 85 070-697 05 61 070-570 85 57 070-842 13 04 073-599 83 38 08-712 92 35 070-760 64 52 08-712 77 46 076-834 56 69
-----------------	--	---

### AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Maud Lundqvist	070-453 28 05
Bowling	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
Bridge	Börje Nordqvist	070-718 80 82
Golf	Håkan Norell	08-712 47 81
Handarbetscafé	Gun Tombrock	08-712 84 36
Mattcurling	Seppo Jussi-Pekka	070-774 57 52
Målargrupp	Ingrid Petersson	08-712 06 91
Kulturvandringar	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Sambacanasta	Anita Ekestam Agneta Ekestam Lindström	070-834 15 21 070-751 71 94
Sångkör	Greta Johansson	08-712 46 31
Teaterombud	Vakant	

## Ordföranden har ordet



Kära medlemmar,

Snön ligger vit och vacker utanför mitt fönster, maken skottar och muttrar. Det är svårskottat när det töar och fryser om vartannat.

Hoppas att ni alla har det efter omständigheterna bra och att det berömda tålamodet som jag tjatat om ännu håller. Det jag hör via alla mina kontakter är att de flesta har anpassat och inrättat sina liv relativt väl, trots rådande omständigheter. Dock är ju all längtan svår att härbärgera, längtan efter barn, barnbarn, nära och kära, den finns i högsta grad, men ligger ännu en bit bort. Som tur är finns det ju telefoner, digitala hjälpmedel och t.o.m. brev. Jag fick ett långt brev från en av mina gamla medarbetare häromdagen, det var fantastiskt, oväntat och lyste upp min dag och väckte många minnen till liv. Tilläggas ska att den "gamla" medarbetaren ännu inte fyllt femtio.

Varje år genomför Socialstyrelsen en brukarundersökning, som man envisas att benämna den kategori av seniorer som har någon form av insats från kommunen. Jag förstår inte varför man inte kan utmönstra begreppet brukare, det är ett uttryck som väldigt många seniorer tycker är både konstigt och delvis missvisande. Nåja, den undersökningen är ju självklart också gjord här i Tyresö.

79 procent av de som bor på särskilt boende var nöjda med sitt boende och 89 procent av de som har hemtjänst är nöjda. Siffrorna är förhållandevis bra, men som alltid finns det förbättringsbehov. Man kan också se en ökad nöjdhet med maten som tidigare var ett bristområde, vilket är ett av de viktigaste områdena att förbättra.

Eftersom jag numera, via mitt arbete i SPF:s distriktsstyrelse har god kännedom om hur arbetet ser ut i Stockholms läns kommuner, kan jag med säkerhet konstatera att arbetet i Tyresö KPR är både offensivt och föredömligt. Kommunen har verkligen förstått vad alla parter kan ha för nytta av ett framgångsrikt samarbete. Vilka är vinnarna? Jo,

seniorerna i Tyresö. Det betyder inte att allt är bra, det återstår naturligtvis mycket att förbättra, men vi får göra vår röst hörd och därmed är mycket vunnet! I dessa tider känns det ju som extra viktigt att vi har en stark röst i debatten.

Ha det gott!

Ewa



## Medlemssekreteraren har ordet



### Faktura, medlemsavgift för 2021

I januari kommer faktura/E-faktura på medlemsavgiften, 330 kr. Betalning ska vara förbundet tillhanda senast den 28 februari.

### Medlemskort för 2021

I Seniorer nr 2 medföljer medlemskort för 2021.

### Några uppgifter om 2020

Antal medlemmar per 31 december 2020: 1 196

Antal vänmedlemmar: 12

Antal avlidna: 35 i åldern 70 – 98 år. Under åren 2015 – 2019 var antalet avlidna mellan 25 och 39.

Nya medlemmar under året: 60

E-postadresser i vårt medlemsregister: 748



## Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Monica Elgholm  
Britt-Marie Lundgren  
Robert Möller  
Graciela Reismüller  
Berit Rosander  
Lars Rosander  
Christina Stor

## G -Tanten och Nytt År 2021

Gott Nytt År, ropade Tanten högljutt, när våra vägar korsades utanför biblioteket, denna underbara inrättning på Strandtorget där jag kan beställa böcker, får ett mejl och går och hämtar – det funkar utmärkt nu också, man ringer bara ett samtal, får en tid och hämtar boken i dörröppningen...

Vi stannade till – Tanten stödd på sina stavar på behörigt avstånd, och småpratade lite som vi brukar, Hur har du haft det under helgerna i dessa tilltagande coronatider, frågade jag.

Hur lugnt som helst svarade hon och fortsatte: Jag upprepar det jag sa sist vi träffades, jag har ju gott om tid att tänka, att reflektera – dessutom går allt så mycket långsammare med det jag ska uträtta – jag menar, med att sköta mitt liv, så det så... Det torde väl andra äldre personer som lever ensamma kunna instämma i. Min son kom på julafton ett antal timmar, solen sken så överraskande att vi skyndade oss ut på en liten promenad. Och snö fick vi ju se i två dagar, inte så pass att jag behövde styra snöskoveln till brevlådan – men ljusare blev det.

”Ensam i sitt eget sällskap  
som man då måste vårda  
för att inte råka i dåligt...”  
(ur "Ensam" av August Strindberg)

Ja, du brukar ju hitta lösningar, inflikade jag, då jag tyckte att Tanten blev rent av lite filosofisk. Vi människor har ju en fördel framför andra varelser som visserligen kan kommunicera, men vi kan PRATA, koppla ihop människors hjärnor och byta idéer i skriftlig eller elektronisk form – så uppstår problemlösning! Se nu på det här med vaccinerna som sannerligen uppkommit så snabbt genom globala lösningar, tack vare att vi inte är en isolerad ö...

Jag håller med, sa jag, vi kan inte bara hänge oss åt hopplösa dystopier (hade jag nyss läst i en artikel av Peter Englund...).

Hoppet helar, hoppet bygger, hoppet öppnar och helar, fortsatte Tanten – och inte vet jag hur långt mitt uppehållstillstånd är här på jorden och jag tror att vi har ett vägval i varje situation – mellan misströstan – och förtröstan!

Får jag citera en liten dikt till – av Lisa Myrestam, Umeå – ur samlingen "Lite gammal?" sa Tanten till sist:

Färdigheter tappas  
en efter en  
Ryker så orden

ligger jag risigt till

Men än är jag inte där.

Nu började det bli lite jobbigt att stå stilla så vi önskade varandra god fortsättning på ett **NYTT HOPPFULLT ÅR** när vi gick åt var sitt håll.

*Eivor Långström*



## Den lilla elektrikern – eller själv är bästa dräng

När jag fyllde 40 önskade jag mig 3 fönsterlampor av mina syskon, och fick det. I elaffären hade jag tagit ett litet häfte som hette "Händig med el" som jag studerade noga och köpte det jag trodde mig behöva för att få upp lamporna. Jag ville kunna ta ner mittenlampan för att ha en stjärna där till julen. Jag lyckades få ihop allt och kände mig väldigt stolt när allt fungerade.



Efter att ha lirkat bort mittenlampan varje år hade kopplingen gjort sitt när jag nu i år tog bort stjärnan, den ville inte fungera längre. Jag försökte fixa felet genom att stå på en stege och få ihop trådarna igen, men det var för knepigt. Alltså var jag tvungen att plocka ner hela härligheten och sätta mig vid köksbordet för att knipsa av de gamla ändarna och ta bort isoleringen för att få fram nya koppartrådar som jag tvinnade ihop och satte fast i kontakten. Upp med allt på plats ovanför fönstren och testa om det funkade – och det gjorde det! Gissa om jag var nöjd! Vi gamlingar skall inte klättra på stegar sägs det, men det gick bra i alla fall – den här gången.

*Ebba Berghund*

Obs! Detta är inget som redaktionen kan rekommendera – om man inte vet exakt hur man gör.

## Medlemmar som avlidit under år 2020

Nils Andersson	86 år
Märta Berglund	78 år
Gunnar Björnwall	81 år
Gun Elfving	81 år
Mårten Engerstam	79 år
Anders Eriksson	70 år
Jörgen Eskilson	92 år
Marita Fischerström	71 år
Kurt Fransson	88 år
Karin Gyllenberg	86 år
Britta Hellqvist	96 år
Sigvard Hög	81 år
Britta Igelmo	94 år
Gunvor Johansson	90 år
Karl-Erhard Johansson	88 år
Bo Karlsson	79 år
Inga-Britta Leopold	82 år
K-G Lindeberg	87 år
Siv Lindeberg Vifell	83 år
Eric Löfström	86 år
Johnny Nilsson	77 år
Hans Norell	91 år
Pirkko Olsson	84 år
Vivi Anne Pettersson	85 år
Gunborg Rapp Karlsson	93 år
Abel Révay	90 år
Birgitta Ringh	87 år
Ulla Rydström	89 år
Barbro Sjöberg	90 år
Carl-Otto Sollman	98 år
Margit Svensson	88 år
Lennart Svensson	82 år
Agneta Westermarck	88 år
Ingrid Wredlert	85 år
Ejnar Wredlert	88 år



Till samtliga medlemmar!

Årsmötet som är planerat att äga rum den 23 februari 2021 kan tyvärr inte genomföras som ett fysiskt möte.

Vi följer föreskrifter och rekommendationer från regeringen och Folkhälsomyndigheten för att begränsa smittspridning.

De tillfälliga regler som gäller för föreningars årsmöte gör det möjligt för oss att genomföra årsmötet utan att medlemmarna personligen måste delta. I stället kan du som medlem genom poströstning (e-mail eller brev) avge din röst i förväg. Svaret kan sändas via brev till SPF Seniorerna Tyresö, Radiovägen 3, 135 48 Tyresö eller läggas i brevlådan på samma adress, alternativt via mail till [info@spftyreso.se](mailto:info@spftyreso.se). Svaret lämnas senast 22 februari.

Styrelsen kommer att svara för att det i lokalen den 23 februari kommer att finnas årsmötesordförande, mötessekreterare samt två protokolljusterare/rösträknare. Tillsammans med poströsterna räcker detta för att genomföra årsmötet på ett korrekt sätt.

Du kommer att få i din brevlåda tillsammans med Medlemsbladet

- poströstningsformulär
- dagordning
- verksamhetsberättelse
- resultat- och balansräkning
- revisionsberättelse
- förslag till budget för 2021
- förslag till verksamhetsplan för 2021
- valberedningens förslag

De medlemmar som har lämnat mailadress får ett poströstningsformulär via mail.

Alla handlingar finns även på vår hemsida [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se).

Har du frågor kring årsmötet eller om du vill ha annan information hör gärna av dig, helst så snart det är möjligt, så vi hinner svara före årsmötet.

Vi ser fram emot att kunna träffas så snart vi kan starta med våra olika aktiviteter igen.

Ewa Kardell

Ordförande

[ewa.kardell@bredband.net](mailto:ewa.kardell@bredband.net)

mobil 070 610 83 91



## Boulespel

Vi har varit ett antal flitiga spelare på Amaryllis hela hösten, som ju vädermässigt passade oss bra. Bl.a. hade vi ett adventsfirande den 30 november med glögg och lussekatter.



Några av oss har fortsatt spela och den senaste gången var den 4 januari, men då hade det kommit lite snö.



Vi hoppas kunna börja igen så snart underlaget tillåter och att det inte är så kallt och då spelar vi **måndagar och onsdagar från kl. 11.**

## En svärande far

Lille Måns är med när farfar håller på att snickra. Farfar slår sig på tummen med hammaren och vräkte ur sig en hel ramsa fula ord. Måns springer till mamma:

- Nu vet jag varför du kallar honom för svärfar!

## Ett Operaminne vid Ljusnarens strand!

2019 åkte flera medlemmar i SPF med Larssons buss till Opera på Skäret, som ligger i Bergslagen några km från Kopparberg. Där har man spelat opera sedan 2004 och många världsstjärnor har sökt sig dit. Mitt första besök där var 2008 och den gången åkte jag med det s.k. SKOJ-tåget, i sig en mycket angenäm upplevelse. På ditvägen serverades lunch och när vi antog hemfärden i skymningen, var det dukat för supé och de små lamporna vid fönstren var tända och med det trevliga resesällskapet och atmosfären kändes det som att befinna sig i en gången tid.

Den gången var det Puccinis Tosca, som gavs. 2019 skulle vi se Trollflöjten av Mozart. Med på bussen var vår underbara guide Mikaela och hon berättade med inlevelse allt vi behövde veta om kompositören och musiken för dagen. Halvvägs var det dags för lunch på vackra Wirsbo Herrgård. Mycket välagad god mat och sen tar man sitt kaffe ute på altanen. Vi hinner också med en promenad i parken som har en idyllisk damm med röda näckrosor. Färden går vidare och vi anländer till Skäret som ligger vid sjön Ljusnaren omgärdad av åsar. I pausen tar vi vårt medhavda kaffe och njuter av utsikten och vandrar runt och insuper gamla tider, då Skäret var ett sågverk, för det är ju själva torkladan för trä som har gjorts om och nu har 200 platser och en operascen. Så är det dags för andra akten.

På hemvägen fortsätter Mikaela att berätta. Hon har verkligen en källa att ösa ur med sin uppväxt i ett så musikaliskt hem. Hennes mamma Tatjana Angelini, känd sångerska som bl. a. lånade sin röst till Snövit och de sju dvärgarna i den svenska versionen, fick vi höra sjunga just ur den filmen om jag inte missminner mig.

Det var en perfekt dag, fylld med fina upplevelser. Men det bestående minnet för mig var ändå Mikaela, som berättade så fint om sin mamma. Det dröjde ett tag innan jag blev klar över vem hon var. Hennes flicknamn är Mikaela Jolin och hennes pappa var den kände konstnären Ejnar Jolin.

Vi som gärna vill ha udda upplevelser önskar förstås att Opera på Skäret överlever och återkommer kanske redan i år med en ny föreställning.

*Ingrid Nolenger*

## Korsord 1 A år 2021

Konstruktör: Ebba Berglund

1	2		3	4		5		6	7	8
9						10				
		11			12			13		
		14			15	16				
		17			18			19	20	
21	22		23					24		
25		26				27				
28								29		
	30				31		32		33	
34				35				36		
37			EB		38					

Lösningen insänd av:

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 mars 2021. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

1. Grötingrediens
6. Ska man häst
9. Kärleksfull
10. Proposition
11. Sortera under
13. Sammanbinda
14. En sorts barometer
17. Gör för att undvika olycka
18. Tillsynsmyndighet
19. Muskelsjukdom
21. Samhällsvetenskapsprogrammet
23. En afrikabo
25. Viska
27. Exklusive moms

### Lodrrätt

1. Leder till KOL
2. Arbetar för en medmänsklig värld
3. Soluppgång
4. Går på knäna i dessa tider
5. Oanvänd
6. Ätverktyg
7. Mäktar
8. Öppet hav
11. Rättsnorm
12. Ytmått
15. Vanhelgad
16. Är de flesta organ
19. Vill vi ha
20. Känd för framåtanda

28. Melodi
29. Rovas
30. Fick hjälp av John Blund
33. Hoppsan!
34. Cistern
35. Lövträd
37. Kobben
38. Hittade Gösta Frohm på
22. Blaska
24. Bruten
26. Kan lära sig prata
31. Kan drabbas av särskild sjukdom
32. Vingud
34. Radda
36. Rysning

## Korsord 4 A år 2020 – Rätt lösning

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

Bland 13 inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Mignon Carsten
- Maud Hilderman
- Marie-Louise Swalander





## Luciafirande

Ställde klockan på 7 och fick så börja dagen med sköna luciasånger och vackra bilder från Jukkasjärvi på TV. Sedan packades ryggsäcken med korv, kaffe och lite glögg. Långkalsongerna åkte på och regnkläderna togs fram. Promenadgänget räds inte lite dåligt väder! Målet för dagens promenad var Ahlstorp, men där pågick ett barnkalas runt brasan, så det var bara att fortsätta ner till Alby. Där var det också ganska mycket folk i rörelse, men till slut stannade gänget vid en brasa där det också fanns ett ledigt bord.



Eldsflammorna värmdes skönt och visst blev korvarna lite sotiga, för det var svårt att vänta på att det skulle bli riktig glöd. Med gott var det.



På hemvägen fick vi liksom en julhälsning av en liten garntomte, som någon placerat i en ihålig gran. Det var ju inte som när Ingrid Nolenger läser Tomten av Viktor Rydberg på våra föreningsträffar i december normala år, men ändå en påminnelse. När vi gick förbi ett par veckor senare hade tomtefamiljen utökats med flera nissar och också en del små sagofigurer.



Promenadgruppen har under år 2020 promenerat 179 dagar. Med 7 km i genomsnitt per dag blir det ungefär 125 mil. Tio i topp av vandringsmålen har varit:

Skomakartorp 25  
Ahlstorp 20  
Hedvigslund/Ältadalen 20  
Barnsjön 19  
Alby 14  
Kolardammarna 12  
Hanviken 10  
Öringe 8  
Golfbanan 4  
Skogshyddan 3



## Goda valnötslimpor

Vilket utmärkt initiativ av Birgitta Lundell att dela med sig av receptet på valnötslimpor. Jag har inte bakat matbröd på tio år, men nu skulle det ske! Den underbara doften spred sig i hela lägenheten. Tillfredsställelsen att breda smör på egenhändigt bakat bröd och ta första tuggan är oemotståndlig. Det kommer att bli flera bak. Tack, Birgitta!

*Monica Wallstedt*



## Korsord 1 B år 2021

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				EB					33

Lösningen insänd av:

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Mygdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 mars 2021. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

- Ropas förskräckt
- Uppmanas vi låta bli
- Att mysa vid
- Kan man vara
- Vill man inte mista sitt
- Musikterm
- En Petra
- Hundra kvadratmeter
- Ryssja
- På påknapp
- Anblick
- Brödingrediens
- Madame
- Skådeplatsen
- Förbrukat
- Dansas små grodorna i

### Lodrrätt

- Ledig tid
- Tjuta
- Bloddopningsmedel
- Böndgöra
- Likaledes
- Bängel
- Trägna
- En Forssell
- Breviks-
- Har vi just bytt
- Isande blåst
- Kan man något dumt
- Vill man ha bra i spåret
- Sakrament
- Fejs
- Vara utrustad med

### Vågrätt

### Lodrrätt

- Ledgångsreumatism
- Ge dig iväg!
- Riktigt varm
- Frasigt bröd
- I fotbollslag
- Julgöra



## Korsord 4 B år 2020 – Rätt lösning

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

Bland 11 inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Ulla Backlund
- Gunnar Björklund
- Eivor Bokstam



## Stockholmsdistriktet erbjuder

Vad gör Stockholmsdistriktet för oss vanliga medlemmar i dessa coronatider? Gå in på deras hemsida och se om du kanske lockas av några av följande digitala filmer och föredrag.

- Föredrag av Anita Österlund om Verner von Heidenstam och Kate för SPF Seniorerna Nacka
- Föredrag ”Vill du öka ditt sociala nätverk?”
- Temadag ”Musik och känslor som läkande kraft
- Presentation om ”känslornas uttrycksform” – från dur och moll till Jungianska arketyper
- Att vara årsrik i covid-19-tid, föreläsning med Barbro Westerholm
- Hur kan vi skydda oss mot bedrägerier?
- Lyssna på Anita Österlunds föredrag om Pelargonien

Du kan också ta del av distriktets digitala kulturella tips.

När du ändå är inne på distriktets hemsida kan du klicka dig vidare till utbudet av förmåner för SPF-medlemmar inom Stockholms län. De gäller bl.a. bra rabatter på försäkringar m.m. från Länsförsäkringar i Stockholms län, rabatter på resor hos Reseskaparna, Lotusresor, CK:s Resor, Viking Line och Tallink Lilja Line. Där kan man också se vad det kan kosta att upprätta ett testamente hos S:t Eriks Begravningsbyrå.

Om du funderar på att se över dina försäkringar kan du också längre ner på distriktets sida om förmåner kolla på förbundets rabatter hos försäkringsbolaget If, bl.a.

Adressen till distriktet är:

[www.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet](http://www.spfseniorena.se/distrikt/stockholmsdistriktet)



Texterna i högerspalten kan synas ha en något negativ syn på oss årsrika. Det är dock inte avsikten att göra er nedstämnda utan tvärt om att roa något.

Om några av er kan tipsa redaktionen om underfundiga eller roliga texter om det positiva med pensionärlivet tar vi tacksamt emot dem!



## Gubbe?

Du vet att du är gubbe när...

- den första appen du skaffar till din iPhone är ”Svampguiden”
- och den andra är ”Gårdsbutiker”
- du väljer en arton år gammal bild av dig själv som profilbild på Facebook
- det enda progressiva hos dig är dina glasögon
- du tror att allt går att bota med citron och honung
- eller en whisky

Fördelar med att vara gubbe är att...

- det går mycket fortare tills det blir sommar igen
- det räcker med en snaps i stället för som tidigare tre
- om du tappar något finns det folk som plockar upp det åt dig.

*Saxat från Gubbvarning av Lennie Norman*



## Att bli gammal

Att bli gammal är förbannat,  
man kan inte säga annat.  
Det är rent av helt helvetiskt,  
osympatiskt, oestetiskt.  
Allting hänger, torrt är skinnet,  
trist är sinnet, svagt är minnet.  
Munnen full av lånta tänder,  
bruna fläckar uppå händer.  
Det är fel på hjärnkontoret,  
fast man kanske själv ej tror det.  
Själen gråter, tanken sinar,  
hjärnans celler bort förtvinar.  
Det är slut på erotiken,  
ingen liten vän i viken  
ser på en med lystna blickar.  
Kroppen värker, allting klickar.  
Reumatismen pinar låret.  
Rakt och stripigt hänger håret.  
Ögonlocken som gardiner,  
ådrorna som serpentiner.  
Det som förr var smilegrop,  
är nu en eländig hop  
utav rynkor och på haka  
sitter strån som man bort skall raka  
Fy den lede, man kan kråkas.  
Man kan inte säga annat:  
Allt är rent ut sagt förbannat...

# Program för februari – april 2021

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

## FÖRENINGSTRÄFFAR

*Tid: kl. 13:00 om inte annat anges*  
*Plats: Kulturcentrum 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*

**OBS! Alla föreningsträffar är inställda eller preliminära. Gruppmail kommer att skickas ut med uppgift om träffen blir av eller ej. Uppgifterna kommer också att finnas på hemsidan. Ni som inte har tillgång till e-post får ringa någon i styrelsen och fråga någon vecka innan.**

**Tisdag 9 februari**

INSTÄLLT.

**Tisdag 23 februari**  
**Årsmöte**



Årsmötet kommer att äga rum genom poströstning och utan personlig närvaro. Läs om hur det hela ska gå till på sid. 5.

**Tisdag 9 mars**

INSTÄLLT.

**Tisdag 23 mars**

INSTÄLLT.

**Tisdag 13 april**

PRELIMINÄRBOKAT.  
Eventuellt program meddelas i nästa nummer.

**Tisdag 27 april**

PRELIMINÄRBOKAT.  
Eventuellt program meddelas i nästa nummer.

## RESOR

Vi får hoppas att vi kan få komma ut på några resor till senvåren eller sommaren.

## STUDIEBESÖK

Vi ser fram emot att kunna göra några trevliga besök framåt våren.

## KULTURVANDRINGAR

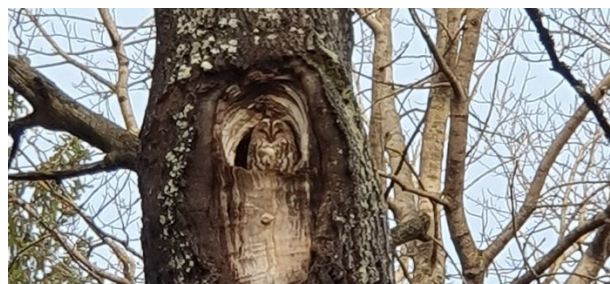
Kulturvandringarna med olika studie- och museibesök på torsdagar kl.10 är tills vidare inställda. Men...

## PROMENADER

i närområdet kommer det att bli även i fortsättningen!

**Vardagar kl. 11:00**

Samling vid Pressbyrån i Tyresö centrum. Ta med sittunderlägg, matsäck, bra skor och gärna stavar. Ingrid Nolenger svarar gärna på frågor, tfn 070-760 64 52. Inställt vid ösregn och snöstorm.





## BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 11.00 – 13.00

Vi spelar i Amaryllisparken så snart vädret tillåter.  
Närmare information kan du få av Maud Lundqvist  
på tfn 070-453 28 05, eller e-post  
[maud.wage.lundqvist@telia.com](mailto:maud.wage.lundqvist@telia.com).



## BOWLING

Onsdagar kl. 14:00 – 15:00

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Maj-Lis Anderstedt på tfn 070-  
518 01 50, e-post [majlis.anderstedt@gmail.com](mailto:majlis.anderstedt@gmail.com).



## BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Börje Nordqvist, tfn 070-718 80  
82, e-post [borjenordqvist@hotmail.com](mailto:borjenordqvist@hotmail.com).



## HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10:00 – 12:15

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 070-716 50  
48 eller e-post [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com).



## KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:00 – 11:30

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 08-712 46  
31.



Plats för adressetikett

## MATTCURLING

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

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



## SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13:00 – 16:00

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Anita Ekestam, tfn 070-834 15  
21, e-post [anita\\_ekestam@live.se](mailto:anita_ekestam@live.se).



## TEATER

Fredagar kl. 11:00 – 13:15

INSTÄLLT TILLS VIDARE.  
Frågor besvaras av Monica Wallstedt, tfn 070-725  
89 46.

