

SPFS SENIORERNA Tyresö

Medlemsbladet

Nr 1

Februari 2023

Årgång 32

Från redaktionen

Kallelse och förslag till dagordning för årsmötet bifogas denna tidning.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet mars/april 2023 och kommer att innehålla programmet för april - september 2023. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 mars 2023, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



Tisdag 21 februari

Årsmöte...



Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på hemsidan och i vårt postfack utanför kansliet senast en vecka före årsmötet.

...med föreställningen **Hur svårt kan det vara?**



Komikern och ståupparen **Birgitta Klepke** kommer att roa oss efter årsmötet. Se sid. 9.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 7	Sceniora på föreningsträffen 29 november
Sid. 3	Ordföranden har ordet	Sid. 7	En bouletext
Sid. 3	Nya medlemmar	Sid. 8	Föreningsträffar
Sid. 4	G-tanten	Sid. 9	Resor
Sid. 4	Teatererbjudanden våren 2023	Sid. 10	Resor forts. – Studiebesök
Sid. 5	Korsord nr 1 år 2023	Sid. 11	Promenader – Boule – Bowling – Bridge
Sid. 5	Rätt lösning Korsord nr 4 år 2022	Sid. 11	Digitala bryggan
Sid. 5	Annons om Jazzkryssningar	Sid. 12	Handarbetskafé
Sid. 6	Medlemmar som gått bort under 2022	Sid. 12	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel
Sid. 6	Golfintresserad?! – Kubbspelare	Sid. 12	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid. 7	Höstens sista lördagskafé		

Kansli Radiovägen 3

Telefon 070-239 51 05

Swish 123 533 53 77

Postadress Radiovägen 3, 135 48 Tyresö

Org.nr 812 400 - 9534

Bankgiro 5487-5604

E-post info@spftyreso.se

Hemsida www.spfseniorena.se

Styrelse och övriga funktionärer 2023-01-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	ewa.kardell@bredband.net	
Vice ordförande och sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	birgitta.lundell@telia.com	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	08-742 07 38
	majlis.anderstedt@gmail.com	
		070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg	08-712 80 15
	roland.l.berg@gmail.com	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	08-712 45 22
	solvigbackstrom@hotmail.com	
		070-570 85 57
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	yvonne39.holmqvist@gmail.com	
	Christer Olofsson	070-569 90 06
	olofsson.christer@telia.com	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	lenapettersson4708@gmail.com	
	Jan Nordelöf	08-556 590 40
	janneno@telia.com	070-642 41 80

REVISORER

Revisor	May Björklund	070-626 22 73
	Elke Löfgren	073-946 66 40
Revisorssuppl.	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Torbjörn Pettersson	070-251 53 00

VALBEREDNING

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

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Kerstin Hallgren	076-229 08 38
	Ewa Kardell	070-606 85 14
	Håkan Norell	08-712 47 81
Ersättare	Lilian Boström	076-206 00 38
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	Eva Rosensparr	073-981 71 94

RÅDGIVNING

Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
-------------	-----------------	---------------

MEDLEMSBLADET

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

HEMSIDA

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

BREVDUVOR

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

ATTITYD 65+

Projektledare	Lisbeth Crabo	070-583 39 39
---------------	---------------	---------------

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	070-229 02 80

RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg	070-326 98 00
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Margareta Lindgren	070-229 02 80

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Roland Berg	070-250 28 45
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50

Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06
------------------	-------------------	---------------

<i>Grupp 1:</i>	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	08-742 17 84
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Odell	070-320 21 84
	Inger Olofsson	070-584 23 16

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Mona Avér	070-697 05 61
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Bodil Sandin	076-834 56 69
	Göran Törnquist	070-787 71 05

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Bengt Malmberg	070-657 12 31
Bowling	Anna-Liisa Paananen	079-341 38 26
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetscafé	Gun Tombrock	070-716 50 48
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Inger Edman	072-188 83 12
Sambacanasta	Agnetha Ekestam Lindström	070-751 71 94
	Anita Ekestam	070-834 15 21
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	margita.jansch20@gmail.com	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Nu går vi som vanligt in i de s.k. oxveckorna igen. För vissa känns det skönt att livet går in i sin vanliga lunk, för andra kanske man tycker att helgerna gick lite väl snabbt.

Samma sak med Hotell Romantik, den nya serien på SVT. Där är också meningarna delade. Jag är själv ganska ambivalent, samtidigt som jag föredrar att man visar seniorer som är livsbejakande, glada och levande är kanske klichébilden lite för skarp och övertydlig. Men hellre det än alla dessa sorgliga bilder som knappt visar en människa utan bara sjukdom och elände. Men som vanligt kanske, är lagom inte hemma, även om lagom sägs vara det svenskaste av allt. En sak kan man dock konstatera, det händer inget särskilt med dig för att du fyller 65 du är samma människa, på gott och ont, före som efter.

Jag kommer också osökt att tänka på bilden av svensk sjukvård och blir också där ungefär lika ambivalent, å ena sidan har vi världens bästa sjukvård som många säkert kan intyga som har fått en tydlig diagnos. Men när du kommer till personer med flera sjukdomar, s.k. multisjuka, så är samverkan, delaktighet och tillgänglighet, dvs. en patientcentrerad sjukvård, sämre än i många andra europeiska länder.

Men vi i SPF Seniorerna i Tyresö är bra på att ha ett medlemsanpassat utbud vågar jag mig påstå. Våren kör igång med ärtsoppa, fullbokat, fortsätter sedan med bl.a. Tobbe Trollkarl och flera populära inslag. Alla aktiviteter är igång med sina respektive verksamheter.

Just nu håller vi i styrelsen på att skriva verksamhetsplan och budget inför 2023 för att dessa ska fastställas vid årsmötet den 21 februari. Väl mött där!

Arbetet i kommunala pensionärsrådet (KPR) sätter igång den 9 februari. Vi hoppas naturligtvis på att det goda samarbetet mellan pensionärsorganisationerna och Tyresö kommun fortsätter och att vi tar ytterligare steg på den inslagna vägen som hittills varit framgångsrik för alla parter.

Arbetet i vårt stora projekt kring ålderism kommer nu in i ett skarpare skede där vi måste bli mera aktiva i sociala medier och dagspress. Vi hoppas kunna göra ålderismen mera synlig och medvetandegöra alla om att den finns och hur den kan visa sig. Gå in på hemsidan Attityd 65 plus.

Digitala bryggan startar den 27 januari, se program på sid. 11, samarbetsprojektet mellan PRO, SPF Seniorerna och Tyresö kommun som startade hösten 2022. Vi har varit mellan 20-30 personer varje gång. Projektet vänder sig till dig som vill bli mera digital för att kunna delta i vårt digitaliserade samhälle och hålls på en basal nivå, så att man i huvudsak får veta och lära sig kring färdigheter som är nödvändiga och förenklar ditt dagliga liv.

Hoppas vi ses på någon aktivitet!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Pia Ahlberg	Karin Kronqvist
Bertil Ay	Solveig Magnusson
Yvonne Dagh	Mona Ol-Mårs
Bengt Döhmers	Gunnar Persson
Göran Engvall	Ingrid Rosenholtz
Sven-Erik Eriksson	Marianne Schjölin
Robert Forsman	Marie-Louise von Matérn
Ulla Ginsburg	Anita Walles
Britt Hjelm	Monica Winnersjö
Leif Klingemo	Flodqvist

Välkommen säger vi också till Irene Lundgren, som är ny vänmedlem.



G – Tanten, nyår 2023

Ett hurtigt rop fick mig att rycka till när jag kom nerför lilla backen till Strandtorget från Lagergrens väg – det var min kära Tant! Nu måste vi sitta ner inne på Linnea´s och ventilera senaste tiden... sagt och gjort, så blev det.

– Nuläget? sa jag i frågeton...

– Menar du jul och så frågade Tanten... Du vet, julen är en stillsam tillställning för mig nuförtiden. Jag upprepar det jag sagt förut – de stora kalasens tid är definitivt förbi – det betyder inte att jag sitter och ugglar, tycker synd om mig själv. Dotterns familj ringer och viftar i mobilen, skickar pussar från Australien, sonen dyker alltid upp, släktingar och vänner hör av sig – jag är rik, på vänner!

Numera lever jag ofta i självvald ensamhet – minnesskrinet är öppet – du förstår vad jag menar, eller hur?

– Ja du är ju bra på att minnas det som är gott och verkligen minnesvärt vet jag ju. Toppen är väl när man i åldrandet kan vara observant på sina attityder – att inte låta dom stelna i takt med stelnade leder. Du brukar ju säga att mycket hos människan försvagas men inte den kreativa förmågan...

– Ha ha, det kan väl vara något så enkelt som att, med visst vemod, inte lägga ut min mammas hemvävda julmattor i kök och hall längre! Tilltagande snubbelrisk för ensam tant... Så har det blivit.

När vi fått vårt kaffe (man mal bönorna för varje kund på Linnea´s) ville jag visa att jag oxå tagit till mig några påtagligt minnesvärda ord av en som heter Marianne Sinclair:

– Och hon tänkte med ens
att kanske allting nu till sist
låg i människan själv –
att sorg och glädje berodde
av hennes olika sätt att se
tingen...

Den som förstår hatar inte

– Så sant, så sant sa Tanten med eftertryck och klämde i med slutklämmen:

*Vi önskar varandra – och andra – och behövande,
nära och på avstånd – GOD Fortsättning på nya
året!*

Det *måste* bli...

Vi hann med en påtår och lite familjesnack oxå.

Eivor Långström

(På förekommen anledning vill jag upprepa att G i rubriken betyder Glada Tanten eller Tanten på G! I Tantens begynnelse tänkte jag att det skulle vara Gnällig, men se det gick inte... Har alltså numera en bestämd uppfattning att jag inte ÄR gnällig...)



Teatererbjudanden våren 2023

Eftersom man endast får reservera biljetter en kort tid, så gäller det att du bokar dina biljetter så snart som möjligt!

Det stora dragplåstret på Stadsteatern i vår är **THE CHORUS LINE** har jag redan sålt många biljetter till, men några datum längre fram kommer här, sönd 19 mars kl 13, sönd 26 mars kl 13, månd 10 april kl 13.

KÖKET ÄR HEMMETS HJÄRTA med Grynet Mollvig blev tyvärr inställt i dec, men nu har jag garderat med ett nytt datum sönd 26 febr kl 15.

REVISORN efter Gogols komedi med flera bra skådespelare bl a Björn Kjellman. Här har jag förbokat sönd 26 febr kl 16 och fred 3 mars kl 19.

SOCIALDEMOKRATERNA – The musical efter en norsk förlaga med en mängd duktiga sångare, Albin Flinkas, Fredrik Lycke, Frida Hallgren m fl premiären 17 mars kl 19 och sönd 26 mars kl 16.

SOMMARBOKEN av Tove Jansson med Marika Lagercrantz i huvudrollen lörd 18 mars kl 18, onsd 5 april kl 18.

RÖDE ORM ett gäng bibliotekarier ska spela upp Frans G Bengtssons bok efter stängningsdags, ett spektakel i regi av A Mörk Eidem, som även lockat med Magnus Uggla i ensemblen sönd 23 april kl 13.

Har du egna önskemål, så hör gärna av dig! Detta gäller också föreställningar på Dramaten, där man ändrat sina ombudsrutiner. Jag kan köpa biljetter till rabatterat pris, så kom med förslag på pjäs och datum!

Hälsningar Margita Jansch
margita.jansch20@gmail.com, 070-910-50-08

Korsord 1 år 2023

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 2023. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Styckningsdel
6. Man eller kvinna
9. Bolagsform
10. Motvilliga
11. På sniskan
13. Kanske i halsband
14. Använde kvinnor hemma mycket förr
17. Gammalt mått
18. Skitstövel
19. Mått
21. Fick jagas förra året
23. Ger fet mjölk
25. Singularis
27. Blemma
28. Liten jänta
29. Riktningssanvisning
30. Är brevet oftast
33. Fördel

Lodrrätt

1. Stycket i boken
2. Tillägg i lön
3. Något för huset?
4. Står länge
5. Greppa
6. Politiskt tillhygge
7. Stormcentrum
8. Finns fyra på bil
11. Kan man dra
12. Landskod
15. Rabbla upp
16. Helkass
19. Gump
20. Gjorde man på revy
22. Opåkallad
24. En av två principer
26. Föregångare till Putin
31. Bra att ha i ryggen

34. Adelstitel
35. Väsen
37. På gamla tak
38. Har många ingredienser

32. Buske
34. Franskt bolag
36. Riktningssanvisning

Korsord 4 år 2022

– Rätt lösning

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

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

- Eivor Bokstam
- Thomas Bokö
- Ingrid Sahlin Larsson



Annons

Jazzkryssningar över dagen till Åland

Söndagarna 19 mars och 14 maj

Direktbussar från Tyresö.
 Kostnad 110 för buss & båt tor.
 Skicka mailadress till peteringhe@gmail.com för mer info.



Medlemmar som gått bort under år 2022

Hans Becker	75 år
Ingrid Bergelin	99 år
Harriet Bång	77 år
Gunilla Dahlberg	80 år
Maj-Britt Eriksson	88 år
Gunnar Fitger	97 år
Kerstin Hammarberg Bengtsson	79 år
Bitten Hamrin	87 år
Gun Handmark	89 år
Rolf Hedström	88 år
Elisabeth Hjort	95 år
Inger Hultman	87 år
Karin Hyll	88 år
Tore Jansson	74 år
Östen Johansson	93 år
Margareth Jägfelter	84 år
Henry Kallström	94 år
Rasma Krastins	78 år
Barbro Lagerstedt	85 år
Aina Larsson	95 år
Gunvor Lindahl	88 år
Erik Lindholm	84 år
Sigurd Moberg	92 år
Inga-Lill Ny-Gunnarsson	73 år
Reiner Olsson	88 år
Kai Pettersson	85 år
Lars Rickan	79 år
Wolfgang Schneckener	87 år
Sven Strömberg	90 år
Bernt Sundlöf	87 år
Yngve Sverremark	96 år
Anna Wikström	71 år



Golfintresserad?!

Vi tror att vi har några SPF-medlemmar som sommartid brukar spela golf ihop. Kanske vill ni bli några fler? Eller skulle du vilja delta i en sådan grupp? Då skulle kanske ett upprop i nästa Medlemsblad passa bra. Den kommer ut i månadsskiftet mars/april, lagom till golfsäsongens start. Kan du tänka dig att bli kontaktman för en sådan grupp? Anmäl ditt intresse till vår ordförande Ewa Kardell, kontaktuppgifter finns på sid. 2.



Kubbspelare

Styrelsen planerar f.n. några olika aktiviteter under SPF:s folkhälsovecka den 8 – 12 maj. Blir det bra väder skulle en enkel kubbspelsturnering kunna vara en trevlig och lagom sportig aktivitet. Men det behövs någon som kan arrangera en sådan tävling. Kan du tänka dig att ta på dig en sådan uppgift, kontakta då vår ordförande Ewa Kardell, kontaktuppgifter finns på sid. 2.



Höstens sista lördagskafé

Höstens sista lördagskafé samlade ca 30 personer. Denna gång bjöds vi på lite underhållning. Det var Leon Boberg som spelade två pianostycken för oss. Det första stycket var av Leons favoritkompositör Rachmaninoff och som han hade komponerat när han var 19 år, lika gammal som Leon är idag. Leon berättade lite om sig själv och om Rachmaninoff. Därefter spelade han en egen komposition.



Vi blev alla mycket imponerade av Leons spelning. Han använde inga noter, men han berättade att han kunde skriva noter.

Sceniora på föreningsträffen den 29 november

Sceniora är vår amatörteatergrupp som under ledning av Monica Wallstedt träffas varje vecka för att arbeta med olika teaterprojekt. På den här föreningsträffen visade de en uppsättning som de själva utformat efter studier om tiden för införandet av kvinnlig rösträtt och särskilt om Fogelstadsgruppen.

Vi fick genom föreställningen lära känna gruppens medlemmar Elisabeth Tamm, Ada Nilsson, Honorine Hermelin, Kerstin Hesselgren och Elin Wägner och också Elisabeth Tamms betjänt Karlsson (som möjligen var en konstruktion för att alla i teatergruppen skulle ha en roll).



Här ser vi hela gruppen. Stående Yvonne Holmqvist, Mona Pilbrink, Myrna Grönberg Widell, Gunilla Perntz Ewald och Margita Thermenius. Sittande Monica Wallstedt och Birgitta Nilsson.

En boule-text

Efter sensommarens bouletävling fick redaktionen nedanstående text från Svenne Forsberg. Då kunde vi inte ta in den p.g.a. platsbrist. Men det kan väl vara skönt att nu i vintermörkret tänka tillbaka på sommarens fröjder. Det är Kjell Stenqvist som skrivit texten. Tack för den!

Borta bredvid Bygma brukade bollspel bedrivas.

Buttra bakom bollplanen boende beklagade bittert byggnadsnämndens beslut beträffande byggnation av bollparken.

Berglund, Bibban, Bengt beslutade berömvärt brukligt boulemästerskap.

Boll-bas beställdes.

Brunbrända ben befolkade banorna, bouleklot började bollas.

Bakom böjda byx-bakar bedömdes bästa bollar.

Bredvid banorna bjöds beställd brunch.

Bagar-Berras båda bröder bakade behagliga bakugns pizzorna.

Beundrande beskådades boulefinaerna.

Bokölaget besegrade Berglundlaget, Båda bästa bouleparen belönades.

Boll-basen bjöds bubbel.

Bästa betyg, blott bra boule-bekanta behövs!

Boll-basen bugar

Program för december 2022 – februari 2023

FÖRENINGSTRÄFFAR

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

Tisdag 7 februari

En förtrollande dag



Tyresöbon **Tobbe Trollkarl** kommer att showa och fascinera oss med sina magiska konster. Vad kommer att hända?

Tisdag 21 februari

Årsmöte...



Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på hemsidan och i vårt postfack utanför kansliet senast en vecka före årsmötet.

...med föreställningen Hur svårt kan det vara?



Komikern och ståupparen **Birgitta Klepke** kommer att roa oss med sin föreställning ”Hur svårt kan det vara?”. Birgitta startade sin karriär som ståuppare i 60-årsåldern med ”Visst kan humlor flyga”. Sedan 2015 har Birgitta uppträtt från Umeå i norr till Malmö i söder.

Tisdag 14 mars

”När rocken var ung och vi med den”



Dagens pensionärer skapade för första gången en ungdomskultur. Rock & Roll spelade en stor roll i detta. Resan ger sköna minnen från ungdomsåren med musik av Elvis Presley, Tommy Steele, Fats Domino, Little Gerhard, Jerry Lee Lewis, Bill Haley m.fl. Det blir många minnen från den här tiden, radio, filmer m.m. Vi blev Rock & Roll-generationen.

Tisdag 28 mars

Bo Krister Carlsson – hyllning till Sven-Bertil Taube



Bo Krister Carlsson framför en hyllning till Sven Bertil Taubes stora gärning. Bo Krister har sammanställt ett program med en del av de sånger som Sven Bertil brukade sjunga. Han berättar även om Sven Bertil och spelar gitarr till.

Bo Krister är f.d. Dramatenaktör, arbetar nu som teaterledare och gör olika föreställningar.

RESOR

Måndag 22 maj – måndag 29 maj

Italien Mat och Vin

Kultur och gastronomi i Emilia-Romagna.
Regionen är känd för sin matkultur.

Dag 1 flyger vi från Bromma kl. 06:55 ankomst Bologna kl. 12:40. Vi checkar in på hotell Phi Hotel dei Medaglioni, där vi bor hela veckan.

Dag 2 reser vi mot staden Modena. Det blir en guidad tur i staden. Vi besöker en balsamvinägerkällare, där vi får provsmaka.

Dag 3 förmiddagen är fri för att på egen hand strosa runt. På eftermiddagen är det dags för en spännande matlagningskurs med middag på en lokal gård.

Dag 4 reser vi till Bologna där vi får en guidad tur i den fantastiska gamla stadskärnan. På eftermiddagen åker vi vidare till den lilla, medeltida bergsbyn Dozza. Därefter är det dags för en härlig vinprovning i en historisk källare.

Dag 5 Dagen är fri för egna aktiviteter. Det finns gott om platser att besöka i och runt Correggio.

Dag 6 besöker vi den 1 000 år gamla staden Mantua. 2016 utnämndes den till Italiens kulturhuvudstad. Vi får en guidad visning i gamla stan. Efter det beger vi oss till tortellinins andliga hem, Valeggio sul Mincio, för att äta en tortellini-lunch.

Dag 7 Vi börjar dagen med att lära oss hur parmesanosten tillverkas och får även provsmaka. Därefter besöker vi den lilla staden Parma. Där blir det en stadsrundtur. Dagen avslutas med en provning av parmaskinkan.

Dag 8. Frukost på vårt hotell och sedan avresa mot flygplatsen för hemfärd. Preliminärt kl. 12:00. Hemkomst kl. 16:40.

Priset för allt detta är 13 475 kr per person för del i dubbelrum. Flygbolag: Brussel Airlines.

I priset ingår: flyg t/r, 7 övernattningsnätter, 7 frukostar, 7 middagar samt utflykter enligt program.

Med på resan finns också Rolfs Flyg och buss med reseledare som genom sin yrkesmässiga kunskap bidrar till guidning, service och trygghet.

Eventuella tillägg: Önskas enkelrum tillkommer en kostnad från 1 995 kr.

Vi behöver bli 30 st för att resan ska bli av. Max 40 st.

För mer information gå in på Rolfs flyg och buss hemsida. Sök på Italien och bläddra fram till ”Italien mat och vin”.

Ni har ingen lång betänketid, tyvärr. **Jag behöver ha in anmälan senast 30 januari.** Kan skjutas några dagar. Vi har också gått ut med denna anmälan via gruppmail p.g.a. den korta svarstiden.

Bindande anmälan snarast till: Yvonne Holmqvist, mobil: 0708 42 13 04, e-post yvonne39.holmqvist@gmail.com. Kontrollera sedan att jag mottagit anmälan, jag svarar er.

Jag ordnar buss från Tyresö, Regnbågsgatan och hem till en extra kostnad, tala om ni önskar det.

Tisdag 16 maj

Utflykt till Ösmo kyrka och Nynäshamn

Buss avgår från Regnbågsgatan kl. 9:30. Vi kan hämta upp vid Alléplan om någon önskar.

Vårt första stopp blir Ösmo kyrka. Där väntar vår duktiga guide Lennart Thunberg. Kyrkan är från 1100-talet och väl värt ett besök. Därefter blir det ”bussfika,” som serveras på kyrkogårdsmuren. Efter kaffet blir det en guidad tur bland runstenar. Dramatiskt berättad av guiden.

Lunchen serveras på restaurang Kroken nere i hamnen i Nynäshamn. Efter lunch en guidad busstur i staden. Hemma i Tyresö ca kl. 17.

Priset är 450 kr per person, som betalas in på SPF konto 5487- 5604, eller swish 123 533 53 77. Skriv namn samt Nynäshamnresa

I priset ingår buss, guidning, bussfika och lunch.

Tala om vad ni önskar äta: kött, fisk, pasta eller vegetariskt.

Bindande anmälan senast 4 april till Margareta Lindgren, mobil: 070-229 02 80, e-post marglind@telia.com.

Tisdag den 13 juni 2023

Hjälmare kanal

Dagskryssning från Örebro till Hjälmare Docka – via Svartån, Hjälmarens och Hjälmare Kanal.

Buss hämtar oss kl. 07:00 på Regnbågsgatan (utanför Bollmora Vårdcentral) i Tyresö Centrum.

Vi åker mot Örebro, där M/S Gustav Lagerbjälke väntar vid kajen för att ta oss med på dagens kryssning. Vi lämnar kaj kl. 10:00 och vid avgång serveras kaffe med smörgås. Vår kapten guidar oss under dagen och berättar mer om intressanta platser under färden. Vi passerar Stadsparken och Friluftsmuseet Wadköping innan det är dags för första slussningen. Vi fortsätter sedan förbi småbåtshamnen, Naturens Hus och Osets Naturreservat innan vi kommer ut på den vackra sjön Hjälmarens. Vi kryssar över fjärdarna Storhjälmaren, Mellanfjärden och Hemfjärden. Ute på öppet vatten serveras vi också dagens lunch i form av lax. Vi styr mot Notholmen, för att ta oss in i Hjälmare Kanal som är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg. Vi åker bara en bit på kanalen, som totalt är 14 km lång. Vi slussas genom två slussar innan vi ca kl. 16:00 kommer fram till resans mål som även är kanalens centrum – Hjälmare Docka. Innan vi kliver på bussen för hemfärden får vi lite tid att på egen hand gå runt på området.

Åter i Tyresö ca kl. 18:45.

I priset 995 kr ingår:

- Bussresa
- Kryssning med M/S Gustav Lagerbjelke från Örebro till Hjälmare Docka, ca 6 timmar
- Lunch inkl dryck och kaffe
- Besök vid Hjälmare Dockas Besökscentrum

Ang. betalning

Björcks resor skickar enskild faktura kostnadsfritt till varje resenär om de kan skicka bekräftelse/faktura via mail, där resenären utöver namn och adress även anger e-postadress. För den som önskar papperskopia via post tillkommer det 25:-/faktura.

Bindande anmälan till Göran Aldenberg, e-post: goran.aldenberg@gmail.com. Meddela för- och efternamn, adress, telefonnummer och e-postadress.

Sista anmälningsdag fredag 28 april 2023.

STUDIEBESÖK

Fredag 10 februari kl. 13:45 – 14:45

Visning av Riksdagshuset



Studiebesöket är fulltecknat. Kontakta Göran Aldenberg, e-post: goran.aldenberg@gmail.com, mobil: 070-312 27 48 om du får förhinder.

Fredag 28 april

Från jazz till klassisk musik



Välkomna till en musikalisk soaré i Skeppar Karls Salong. Där bjuds på ett varierat musikaliskt program med bl.a. kända sånger och pianosolon av Johan Westre, konsertpianist Maria Baczynki, mezzosopran och Cecilia Rafstedt Ray, jazz och soul. Nytt program sedan förra gången. En exklusiv upplevelse i hemmiljö för vår förening. Max 30 personer.

Vi får ett glas vin när vi anländer. Efter konserten bjuds det på rostbiffstoast, vin, kaffe och kaka.

Vi börjar kl. 15 och slutar ca kl. 18.

De som vill samåka träffas vid Gullmarsplan vid T-banespärren kl. 14:10 och gör sällskap. Vi stiger av vid Tekniska Högskolan. Sedan en kort promenad till Baldersgatan 7 B.

Kostnad: 450 kr, som betalas på plats, helst swish, eller kontant.

Bindande anmälan senast 23 mars till Yvonne Holmqvist mobil: 070-842 13 04, e-post: yvonne39.holmqvist@gmail.com.

PROMENADER

Torsdagar kl. 10

Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlägg, 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 någon av nedanstående kontaktpersoner för att kolla.

Kontaktpersoner:

Inger Edman, tfn 072-188 83 12

Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87 51

Torsdag 2 februari

Vi åker buss till Trollbäckens centrum och promenerar i området. Matsäck medtages.

Torsdag 9 februari

Vi åker till T-centralen och går till Nationalmuseum. Matsäck medtages.

Torsdag 16 februari

Vi åker buss 875 mot Tyresö kyrka och vandrar i området. Matsäck medtages.

Torsdag 23 februari

Vi går från Tyresö centrum till Nyfors och hoppas få se strömstaren. Matsäck medtages.

Torsdag 2 mars

Vi går från Tyresö centrum till Barnsjön. Matsäck medtages.

Torsdag 9 mars

Vi åker till Östermalms torg och går till Historiska museet. Matsäck medtages.

Torsdag 16 mars

Vi åker till Gullmarsplan och går via Gamla Skanstullsbron till norra sidan och tar båt över Klara Sjö och går åter till Gullmarsplan. Matsäck medtages.

Torsdag 23 mars

Vi går från Tyresö centrum över Storkällan till Hedvigslund. Matsäck medtages.

Torsdag 30 mars

Vi åker till T-centralen och tar buss till Djurgårdsbrunn och promenerar till Hundkyrkogården. Matsäck medtages.

Torsdag 6 april

Ingen promenad.

BOULE

Måndagar och onsdagar

Under vintern spelar vi inomhus i Björnkullahallen i Huddinge på måndagar kl. 12, men på onsdagar fortsätter vi utomhus i Amaryllisparken när vädret tillåter. Tiden då är kl. 11 – 13.

Vill du spela med oss, hör av dig till Ebba Berglund på tfn 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com, eller till Bengt Malmberg på tfn 070-657 12 31, e-post b.malmberg@nivimal.se.

BOWLING

Bowlingen pausas t.v.

Frågor besvaras av Anna Liisa Paananen, 079-341 38 26, e-post annaliisa-paananen@telia.com.

BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.

Nya spelare är välkomna!

Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post calledahlin@outlook.com.

DIGITALA BRYGGAN

Fredagar kl. 10 – 12

Lokal: Kvarnhjulets sal Nyfors, Pluggvägen 6 B.

- 27/1 Använda telefon ”bra veta funktioner” på mobilen
- 3/2 Forts använda telefonen/iPad, skillnad på Wi-Fi och surf via abonnemang
- 10/2 E-post, sms, bifoga bilder, video-samtal
- 17/2 Forts. sms, bifoga bilder, videosamtal
- 24/2 Kalender, dela kalender, klocka, alarm
- 3/3 Bank-ID, Kivra, 1177.se, nödkontakt
- 10/3 Forts. Bank-Id
- 17/3 Parkeringsappar och andra ”bra att ha”- appar
- 24/3 Faceook m.m., sociala medier
- 31/3 Forts. facebook m.m.

Du bjuds på fika med bröd. Alla träffar avslutas med personlig handledning, där du har möjlighet att få hjälp och svar på dina frågor.

Frågor besvaras av Ewa Kardell, tfn 070-610 83 91, e-post ewa.kardell@bredband.net.

HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10:00 – 12:00
8 och 22 februari, 8 och 22 mars

Vi ses på träffpunkten Kopp och Själ på Kyrkogränd 14 i Tyresö centrum för att handarbete och småprata. Var och en tar med sitt handarbete. Fika finns att köpa. Även de som inte är medlemmar i SPF är välkomna!

Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 070-716 50 48.

KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:00 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.
Vårterminen startade den 24 januari. Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20 05.

LÖRDAGSKAFÉ

Lördag kl. 14 – 16

25 februari, 25 mars

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

Lokal: Cafétet i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.

MÅLARCIRKEL

Onsdagar kl. 09:30–12:30

Kamratcirkeln KiT - Konstkollektivet i Tyresö.

Plats: Radiovägen 3, 1 tr.

Det finns plats för nya deltagare.

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



SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13:00 – 16:00

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.
Vårterminen startade den 9 januari.

Frågor besvaras av Agnetha Ekestam Lindström, tfn 070-751 71 94, e-post agnetha452@gmail.com och Anita Ekestam, tfn 070-834 15 21, e-post anita_ekestamive.se.

Plats för adresetikett

TEATER

Fredagar kl. 11:00 – 13:15

Teatergruppen Sceniora träffas i Uddbyfallen, Kvarnhjulets hus B. Frågor besvaras av Monica Wallstedt, tfn 070-725 89 46.

TENNIS PÅ STUDS

Torsdag kl. 12 – 14

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Tag med gympaskor med ljus sula.



Här är ett gäng entusiastiska Tennis på studs-spelare som började spela igen den 12 januari.

Nya deltagare är välkomna att prova på denna senioranpassade sport på torsdagar kl. 12-14 med fikarast och trevlig samvaro för endast 50 kr per gång.

Vi ses i Tyresö Sportcenter (Rackethallen)!

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