

# Medlemsbladet

Nr 2 april 2021

Årgång 30

## Från redaktionen

Även denna gång kommer tidningen ut lite senare än tidigare planerat.

Nästa nummer av Medlemsbladet planeras komma ut i månadsskiftet augusti/september 2021 och kommer att innehålla programmet för september – november 2021. Uppgifter om program, resor, studiebesök, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 augusti 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).

## Tipspromenader!

Under SPF:s Folkhälsovecka anordnar vi bl.a. två tipspromenader, tisdagen den 18 maj och torsdagen den 20 maj. Se sid. 9.



*Trevlig och Skön Sommar!*

## Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Golftävling? – Några blandade historier
Sid. 3	Ordföranden har ordet	Sid. 9	Folkhälsoveckan – Tipspromenader
Sid. 3	Nya medlemmar – Din e-postadress	Sid. 9	En hälsning från promenadansvarig
Sid. 4	Korsord 2A – Rätt lösning Korsord 1 A	Sid. 10	Nyfors – Några sommaraktiviteter:
Sid. 4	Besök	Sid. 10	Grillaftnar i Alby – Cykelturer
Sid. 5	Annorlunda årsmöte – G-tanten	Sid. 11	Föreningsträffar – Resor – Studiebesök
Sid. 6	Korsord 2 B – Rätt lösning Korsord 1 B	Sid. 11	Kulturvandringar – Promenader – Boule
Sid. 6	Lokala rabatter för SPF	Sid. 12	Bowling – Bridge
Sid. 7	Det är vår! - Promenadjubileum	Sid. 12	Handarbete – Körsång – Mattcurling
Sid. 8	John Wayne – vår ungdoms hjälte	Sid. 12	Sambacanasta – Teater

## Styrelse och övriga funktionärer 2021-04 -08

### STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell <a href="mailto:ewa.kardell@bredband.net">ewa.kardell@bredband.net</a>	08-531 88 212 070-610 83 91
Vice ordförande	Håkan Norell <a href="mailto:norellhakan@gmail.com">norellhakan@gmail.com</a>	08-712 47 81 073-261 09 00
Sekreterare	Birgitta Lundell <a href="mailto:birgitta.lundell@telia.com">birgitta.lundell@telia.com</a>	076-811 19 27
Kassör och medlemssekr.	Maj-Lis Anderstedt <a href="mailto:majlis.anderstedt@gmail.com">majlis.anderstedt@gmail.com</a>	08-742 07 38 070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg <a href="mailto:roland.l.berg@gmail.com">roland.l.berg@gmail.com</a>	08-712 80 15 070-250 28 45
	Solvig Bäckström <a href="mailto:solvigbackstrom@hotmail.com">solvigbackstrom@hotmail.com</a>	08-712 45 22 070-570 8557
	Yvonne Holmqvist <a href="mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com">yvonne39.holmqvist@gmail.com</a>	070-842 13 04 08-712 3859
	Christer Olofsson <a href="mailto:olofsson.christer@telia.com">olofsson.christer@telia.com</a>	070-569 90 06
	Lena Pettersson <a href="mailto:lenapettersson4708@gmail.com">lenapettersson4708@gmail.com</a>	070-485 57 19

### REVISORER

Revisor	Tomas Lilja May Björklund	073-920 17 01 070-626 22 73
Revisorssuppl.	Kerstin Berglöf Torbjörn Pettersson	073-084 15 93 070-251 53 00

### 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	Lilian Boström Birgitta Lundell Eva Rosensparr	076-206 00 38 076-811 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 <a href="mailto:gun.tombrock@telia.com">gun.tombrock@telia.com</a> Christina Melander <a href="mailto:cmelander@yahoo.se">cmelander@yahoo.se</a>	070-716 50 48 070-822 44 10

### HEMSIDA

Ansvarig	Jan Nordelöf <a href="mailto:janneno@telia.com">janneno@telia.com</a>	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

Klubbmästare	Roland Berg	070-250 28 45
Värdinnor	Anna-Lisa Hallin Margareta Lindgren	08-712 61 39 08-712 92 35

### Lotteriansv.

Vakant

### Grupp 1:

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

### Grupp 2:

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

Jag hoppas som vanligt att allt är väl med er och att åtminstone några av er har fått vaccin. Jag har under de senaste dagarna träffat några som fått sin första dos. Jag kunde verkligen se lättnaden och glädjen att få åtminstone delar av sin frihet tillbaka. Men det är fortfarande en ganska lång bit kvar innan vi alla är ”befriade”. Region Stockholm ligger ju sämst till av alla att få ut sitt vaccin. Under vecka 15, 16 kommer, enligt dagens 1177, resten födda 1941 t.o.m. 1956 att få brev om att det är vaccindags. Så fortfarande kvarstår en tid av väntan och tålmod.

Årsmötet som vi hade den 23 februari, via poströstning gick bra och sammanlagt 137 röstsedlar kom in till årsmötet. Ett bra resultat i antal röster, som väl överensstämmer med de årsmöten vi haft tidigare.

Arbetet i kommunala pensionärsrådet flyter på bra. Vi får ut ärenden i tid så att vi ska kunna avge remissvar, där det är aktuellt. I nuläget deltar vi i en referensgrupp, där vi har möjligheter att ha synpunkter på framtida lokalplanering. Med lokaler menas då exempelvis framtida äldreboenden, eventuella träffpunkter m.m. Informationen från kommunen om vad som planeras och är på gång är också bra och framåtsyftande så vi vet i god tid vad som är på gång.

Den 17 maj börjar SPF:s folkhälsovecka. Där har vi i styrelsen tillsatt en grupp som kommer att ta fram förslag på aktiviteter på lokal nivå, för oss här i Tyresö. Dessa kommer att bli utomhus och vara via fysiska möten, självklart med hänsyn till alla rekommendationer som då är aktuella. Vi försöker bland annat få igång utomhusjympa tillsammans med funkisgruppen, men det är än så länge bara i planeringsstadiet. Förbundet har ett stort utbud av digitala aktiviteter som kommer att finnas tillgängliga varje dag under hela veckan.

Distriktsstämman kommer att gå av stapeln den 14 april och blir givetvis digital. Två intressanta motioner har inkommit från Nacka-föreningen. Den

ena handlar om det kontantlösa samhället och att vi måste fortsätta kämpa mot den snabba utvecklingen. Så länge samhället har och tillverkar pengar så måste det också gå att använda dessa är andemeningen i motionen. Svårt att säga emot eller hur?

Den andra handlar om att vi måste ta hänsyn till alla medlemmar vi har som inte är digitala och där vi som en förening för seniorer måste se till att alla våra medlemmar ska få information i tillräcklig omfattning. Väldigt viktigt att vi kan vara förebilder där som en seniororganisation.

Men, nu känns det ju ändå som vi ligger i startgroparna för att kunna dra igång våra aktiviteter, det första blir förmodligen folkhälsoveckan i maj, kanske kan det bli något mer innan sommaren. Till hösten kan vi förmodligen ändå vara säkra på att allt drar igång och vi får ses igen, skratta och prata tillsammans. Jag längtar!

Ha det gott!

Ewa



## Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Birgitta Ahlin  
Evert Gustafsson  
Ingegerd Hagfjärd  
Ingemar Helgesson  
Bengt Lundstedt  
Lena Lundstedt  
Håkan Nymark  
Maj-Lis Styrvoldt

Vi hälsar också två nya vänmedlemmar välkomna, nämligen Karin Lindström Törnqvist och Ulf Törnqvist.



## Din e-postadress

Vi vill gärna ha din e-postadress för att i gruppmail kunna informera dig om det t.ex. blir någon föreningsträff eller inte. Också om du har ändrat din e-postadress är vi tacksamma om du skickar uppgift om detta till [info@spftyreso.se](mailto:info@spftyreso.se).

## Korsord 2 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 augusti 2021. Märk kuvertet: "Korsord". De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

1. Kupigt
6. Verktyg
9. Lymmel
10. Skruva
11. Smutsig
13. Finrum
14. Jobbar med tänder
17. Skottlossning
18. Stor tävling
19. Skogsmark
21. Möbelmateriel
23. Ger många frön
25. Stamsymbol
27. Handla
28. Kan något gå i
29. Regional enhet
30. Visas ofta på TV

### Lodrrätt

1. Babblandets
2. Kommer från kök
3. Skepnad
4. Apart
5. Bra sällskap
6. Vill man inte bli
7. Simfågel
8. Gastar
11. Hommage
12. Del två i stort verk
15. Eldsjäl
16. Londondimma
19. Jökelgrus
20. En sorts äpple
22. Frögömman
24. Strömfritt vatten
26. Kan ögonen sig

33. Tilltalsord
34. Kan orsaka köer
35. Spankulera
37. Strömmen
38. Vaklar

31. Bendel
32. Där finns en gammal sten
34. Ohyfsad
36. Var byggd av vass

## Korsord 1 A år 2021

– Rätt lösning

R	I	S	G	R	Y	N		S	K	O
Ö	M		R	E		Y	R	K	A	N
K		L	Y	D	A			E	N	A
H		A	N	E	R	O	I	D		
O		G	I	R		R	N		M	G
S	A		N	I	G	E	R	I	A	N
T	V	A	G	E		N	E	T	T	O
A	I	R		R		A		U	R	S
	S	O	M	N	A	D	E		O	J
K	A	R		A	L		O	I		Ö
Ö	N		EB		M	U	L	L	E	

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

- Ulla Backlund
- Thomas Bokö
- Barbro Åkerman

### BESÖK

Nu kommer någon på besök,  
någon klädd i frack.  
Blicken rak, bestämda steg,  
ser sig om och bockar.

Det står som ett skimmer omkring den,  
som så resolut styr stegen mot min dörr.

På väg till fest? Kvällen är lång –  
Här står jag ensam vid mitt fönster  
och ser på skatan.

Monica Wallstedt



## Annorlunda årsmöte

En tid präglad av Covid-19 fick styrelsen att sätta sig ner och fundera över hur årets årsmöte skulle utformas. Eftersom restriktionerna för träffar/möten skärptes undan för undan kändes förslaget om poströstning som det enda och rätta.

Visst blev det en hel del som måste kopieras upp för att sen bifogas i föreningens tidning nr. 1. Men med många flitiga fingrar och trogna brevduvor kom allt ut i tid.

Årsmötet ägde rum på Radiovägen. Vi fem som var kallade träffades i Vuxenskolans lokaler med rekommenderat avstånd till varandra. Berit Assarsson valdes till ordförande och punkterna behandlades enligt kallelsen. 137 röster hade kommit in via post, mail och direkt till Radiovägen. Som jämförelse kan nämnas att på årsmötet förra året var vi 160 deltagare, vilket var rekord.



*Från vänster: Ewa Kardell styrelsens ordförande, Birgitta Lundell sekreterare, Christina Melander justeringsman tillika rösträknare, Berit Assarsson, ordförande, och Margareta Lindgren, justeringsman tillika rösträknare.*

Mötet avslutades med gott kaffe och bröd och många funderingar runt dagens viktigaste fråga – när blir vi vaccinerade?

*Christina Melander*



## G-tanten på g... våren 2021

MEN nu är det ljusare tider, gastade Tanten högljutt när hon fick syn på mig just vid bibliotekshörnan på Strandtorget.

Vi kikade in på Claras – glest med folk så vi bestämde oss för att slå oss ned i ett hörn, Tanten var pratsugen märkte jag så jag bad henne berätta om nuläget.

– Nuläget! sa hon – jag samlar hela tiden på det som är BRA nu, och erinrar mig det som var BRA förr... du vet väl att om vi lyckas hålla fokus på de små glädjeämnena kan vi faktiskt hålla oro på avstånd.

– Inte är det lätt, lyckades jag inflika, jag hörde ett uttryck som jag försöker ta till mig "ohjälpsam oro" – varken jag själv eller den jag samtalar med blir stöttad om jag upprepar talar om hur orolig jag är! Jättetragiskt till exempel med alla ungdomar som ringer till BRIS för att få tala med någon vuxen om sin ängslan inför den framtid som verkar osäker. Dom är olyckliga helt enkelt. Brispersonalen lyssnar främst och ställer frågor, inte späder dom på med mera oro...

– Nää, det är verkligen aldrig lätt att försöka ändra sina strategier! Får jag berätta om när jag en dag fick för mig att gå över skolgården här nere på Strandskolan under en av mina stavpromenader? Det var lunchrast, låg - och mellanstadiet, stoj, stim och högljudda glädjerop! Is i slänten och barn åkte på färgglada små plastbitar med handtag – "stjärtlappar."

Jag gladdade mig också, som jag alltid gör när jag ser och hör barn leka. Så stod det plötsligt flera ungar framför mig, hejade och frågade vad jag hette. Jag stannade och svarade, sa lite mera förstås. Flera frågor – "hur gammal är du?" – "82, då får du vaccin snart!" Flera barn kom till, stod på behörigt avstånd...

Kunde det vara så att lärare hade uppmanat eleverna att prata med äldre människor för då blir de så glada? Hur som helst. Jag kände mig märkligt upprymd när jag stavade vidare.

– Nu behöver vi påtår, sa jag. Och så satt vi kvar en stund till.

*Byta ett ord eller två gjorde det lätt att gå. Alla människors möten borde vara så.*

(Hjalmar Gullberg)

*Eivor Långström*

## Korsord 2 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, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 augusti 2021. Märk kuvertet: "Korsord". De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

1. Finns en grå art
3. Sektorer
7. -språk
9. Preposition
10. Märks nyttigt med
12. Tjafsfa
14. Kan vara smittohärd
15. Spelredskap
16. Sägs vara flitigt
17. Nummer 2
18. Nationssymbol
20. Regel
22. Uthus
23. Torkredskapet
26. Blekingeby
27. Populär författare
28. Ryssja

### Lodrätt

1. Har musik och fisk gemensamt
2. Siesta
4. Öl
5. Komma åt
6. Kall kung
8. Kom samman med
11. Para olika raser
13. Finns tre?
14. Gör man kanske snacket
18. Oxkärnan
19. Isbrytare
21. Använde inte Karlssons klister
22. Tvättställe
24. Bakom örat?
25. Pulvret från lummerväxter
29. Skina upp
31. Skogssnuva

29. Limpa
30. Helig symbol
32. Likatänkande
33. Riktning

## Korsord 1 B år 2020 – Rätt lösning

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

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

- Ulla Backlund
- Thomas Bokö
- Inger Neihoff



## Lokala rabatter/priser för SPF Seniorerna Tyresö

Sedan ett par år tillbaka finns det lokala rabatter/priser speciellt framtagna för medlemmar i SPF Seniorerna Tyresö.

Bl.a. SpecSavers, Tyr Hem & Kök. El-Tjänst, Bygma och en hel del restauranger ger oss rabatt. Hela listan hittar du på [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se) om du sedan klickar vidare till vår egen hemsida.

Listan tar också upp generella rabatter/priser för pensionärer på restauranger, frisörer, apotek och matbutiker.

Rabatterna/priserna gäller mot uppvisande av medlemskort, endast för kortets ägare.

Arbetsgruppen: Maj-Lis Anderstedt,  
Roland Berg och Håkan Norell



## Det är våår!

En sommar för snart nio år sedan köpte jag den cykel jag har nu – en riktig tantcykel, med lågt insteg och högt styre så man kan sitta rak i ryggen när man trampar. Det var inget fel på den gamla egentligen, men jag var rädd att jag skulle fastna med foten när jag skulle stiga av eftersom ramen satt relativt högt. Jag gick in på Blocket för att leta efter en relativt ny 3-växlad cykel och som fanns någonstans dit man lätt kunde komma med allmänna kommunikationer.

Jag hittade en annons som jag ringde på och åkte dit för att titta. Det var en firma som låg vid Fiskartorpet som leasade ut cyklar till hemtjänsten och sedan sålde dem efter ett år. Jag provåkade en vända och tyckte den var bra och slog till. Jag hade funderat ut hur jag skulle komma hem till Trollbäcken utan att behöva cykla hela vägen: först cykla till Södra station, ta pendeln där (man får ha cykel med sig mitt på dagen), stiga av i Handen och sedan trampa hem därifrån. Det funkade utmärkt! Lite modig kände jag mig när jag cyklade i trafiken på Skeppsbron och genom Slussen.

Vartannat, vart tredje år, brukar jag lämna in den för ”vårservice” så jag tryggt kan köra vidare. Under vintern får den stå längst in i garaget och ha det bra medan vindar och snö yr där ute. För ett par veckor sedan tog jag fram den igen – vilken frihetskänsla att susa iväg! Det gäller att ta det lite lugnt innan vägarna är sopade, för gruset gör att man lätt kan få sladd.

Idag tog jag en tur till Bollmora, jag körde via Barnsjön och såg att det var en vak upphuggen i isen vid bryggan. Antagligen någon vinterbadare som varit i farten. Jag hade ett kuvert med mig med lösningen av korsordet i Tyresö Nyheter, som jag lade direkt i deras brevlåda på Björkbacksvägen. Det gäller att förena nytta med nöje – jag fick härlig motion och sparade utgiften för porto! Det gäller att vara om sig och kring sig....

*Ebba Berglund*



## Promenadjubileum

Den 23 mars 2020 startade de dagliga promenaderna från Tyresö centrum till olika mål i omgivningen. Det var några av dem som brukade delta i torsdagsvandringarna som tyckte att det blev allt för trist när den ena aktiviteten efter den andra lades ner p.g.a. coronarestriktionerna och därför drog igång promenaderna.

På ettårsdagen av starten för de dagliga promenaderna begav sig nästan samtliga, som brukar delta i promenaderna, till Alby för att fira att gruppen har kunnat hålla ut så länge.



På vårens första varma dag fick vi en plats i solen när vi kom fram till Alby.



Mycket fanns att prata om och många fina promenader att minnas. Och snart började vi diskutera vilka promenader vi ville göra under våren och den kommande sommaren. Det var många av de promenader vi gjort under året som vi ville göra om, men också många nya. Och åtminstone till sommaren hoppades vi kunna göra några utflykter med bil eller buss.

## John Wayne – vår ungdoms hjälte

Halloj!

Häromdagen såg jag en dokumentär om John Wayne på SVT. Det blev en häftig återblick på ungdomens alla Vilda Western filmer. ”John Vajne”, som vi sa hemma i Tranan, så självsäkert han hanterade puffran eller svepte en whiskey bland alla skummisar på byns sylta. Man får in Hasse Alfredsons sketch i skallen när han beställer elva stora whiskey rågade upp till kanten på glaset och säger: Nu får ni beställa grabbar.

I går morse när jag satt på muggen och läste DN fick jag en hysterisk skrattstund när jag läste den här lilla notisen på Namn och Nytt. Självt som biofreak har jag inte förstått hur man kan dubba filmer från originalspråk till landets egna språkrumelurer.

Du måste säga orden högt för dig själv innan du skrattar.

### Fransk förfining

En eftermiddagsbio i franska Gap sommaren 1968 i väntan på en bilreparation blev det eftermiddagsbio. Den ökendamige Wayne svänger upp saloon-dörrarna, släntrar fram till bartendern och utbrister: (kan du se honom framför dig själv?)

”Un Dubonnet, s’il vous plait”.

Hare  
Svenne



John Wayne 1907 - 1979

## Golftävling?

Nej, inte i vår men förhoppningsvis till hösten. Våra golfare får spela enskilt under våren och sommaren. Men i nästa tidning hoppas vi på ett upprop till en hösttävling för SPF-golfarna.



## Några blandade historier

### Äpplen och poliser

- Vad är det för skillnad på en polis och en apel?
- Ett äppelträd är en äkta apel men en polis är en konstapel.

### En svärande far

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

- Nu vet jag varför du kallar honom svärfar.

### Förlorad patient

Två läkare emellan:

- Jag har just mist min bästa patient.
- Nej, så tråkigt. Vad dog han av?
- Nej, han dog inte, han blev frisk.

### Bellman

En dag när Bellman stod och kollade sig i spegeln kom det en ryss förbi och frågade:

- Vad gör du?
- Kollar mig i spegeln, ser du väl?
- Ja, men du blundar ju??
- Jag skulle bara se hur jag ser ut när jag sover.

### Rätt svar

- Nå Anders, kan du säga vilken bokstav som kommer efter A i alfabetet?
- Ja, allihop!



## SPF Seniorernas Folkhälsovecka 17 – 21 maj 2021



I maj är det för första gången dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Den 17 – 21 maj kommer förbundet att bjuda på intressanta digitala föreläsningar. Det kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad, hjärnan och psykisk hälsa, musikquiz och frågesport. Föreläsningarna kommer att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand för att nå så många som möjligt. Mera information finns på förbundets hemsida [www.spfseniorena.se](http://www.spfseniorena.se).

I vår förening kommer vi under hälsoveckan särskilt uppmärksamma våra utomhusaktiviteter och också anordna några särskilda promenader och tipsrundor:

**Promenader** från Pressbyrån i Tyresö C med medhavd matsäck, vardagar kl. 10 – ca 13 (Obs! Ny tid under Folkhälsoveckan!) Frågor besvaras av Inger Edman, tfn 072-188 83 12.

- **Måndag 17 maj.** Promenad till Ahlstorp där vi intar vår matsäck. På hemvägen ser vi om ugglan är hemma eller inte. Ca 7 km.
- **Tisdag 18 maj.** Promenad till Barnsjön där vi intar vår matsäck. Vi tar vägen genom Nyboda skola och stigen förbi Gymnasiet på ditvägen och Wättinge gårdsväg på hemvägen. Ca 7 km.
- **Onsdag 19 maj.** Promenad till Storkällan där vi förfäras över (eller beundrar) graffittin på baksidan av kyrkogårdsmuren. Matsäck i lekparken i Ältadalen och över kyrkogården på hemvägen. Ca 6 km.
- **Torsdag 20 maj.** Promenad till Hanviken. Matsäcken intas på några stockar vid vildmarksspåret. Ca 5 km.
- **Fredag 21 maj.** Promenad till Öringebadet, där vi intar vår matsäck. Ca 7 km.

**Boule** i Amaryllisparken måndagar och onsdagar kl. 11 – 13. Klot finns att låna för den som vill prova på. Se sid. 11.

**Tisdag 18 maj**  
**Torsdag 20 maj**

### Tipspromenader

Vid dessa två tillfällen ordnar vi en kortare tipspromenad, som är lämpad för er som har vissa svårigheter att gå längre sträckor. Vi går utmed Wättinge gårdsväg.

Start kl. 13:00 – 13:30 utanför Kvarnhjulet, hus B. Tag gärna med egna pennor.

Efteråt bjuds ni på kaffe och bulle utomhus vid Kvarnhjulet.

Efter rättning av frågesvaren blir det prisutdelning.

### Hej och Hå! Nu ska vi ut och gå!

Har ni frågor ring Roland Berg, tfn 070-250 28 45 eller Solvig Bäckström, tfn 070-570 85 57.



Vi håller också på att undersöka om Funkisgruppen har möjlighet att under Folkhälsoveckan ordna med ett eller flera gympapass för dem som då förhoppningsvis är färdigvaccinerade. Om det går vägen återkommer vi på ett eller annat sätt.

### En hälsning från promenadansvarig!

Hej på Er!

Häromdagen firade vår fantastiska vandringsgrupp ett år, vilket betyder att vi har hållit igång gående nästan varje dag ett helt år. Det fortsätter förstås hela våren och troligtvis hela sommaren, eventuellt kanske vi kan lägga in någon båttur från Trinntorp eller med någon SL-båt.

Så vill jag också passa på att rätta till ett fel i förra tidningen, nämligen att jag stavade SKÅJ-tåget fel, som säkert många upptäckte. SKÅJ betyder Stockholms Kultursällskap för Ånga och Järnväg. Det är en ideell förening som bedriver museitågtrafik på Trafikverkets spår. De kör populära resor med veteranåget till olika kulturella evenemang. Mycket trevligt!

*Ingrid Nolenger*

## Nyfors

Halloj!

Vid Nyfors kan man både höra och se industrihistoriens vingslag. Vattnet i de två fallen som dundrar ner 6 meter från Tyresö Flaten och mynnar ut i Nyforsviken och Albysjön. Redan sedan 1600-talet har det funnits Industrier här som en Hammarsmedja, Krutkvarn, Kopparhammare, Valkkvarn, Sämsmakeri, Sågverk, Mjölkkvarn och ett Pappersbruk vid det som tidigare hette Wättinge. Oj nu blev det mycket! 1975 renoverades området till det som i stort sett ser ut som idag.

Vintertid kan man träffa på Strömstaren som kastar sig i vattnet likt Sara Sjöström. Sara simmar rakt fram efter medaljer och staren simmar ner till botten för att hitta något godis att äta. Har man också lite tur så kan man se gräsand som i forsen försöker härma en Strömstare. Kanske med framgång men han har fullt sjå att hålla sig kvar i det strida vattnet och får göra fler försök att inte spolats bort.



Nedströms fanns det tidigare en bro som gick över via spindelgrinden och till den vackra ”Disponentvillan”. Här bodde säkert brukspatronerna för de verksamheter som genom åren verkade på platsen. Har du lite tid så besök gärna den här platsen för att få en aha-upplevelse och lyssna på vingslagen. Häpp!

Men undvik lördag – söndag då det mycket ofta är smockfullt på parkeringsplatsen.

Hare gott  
Svenne



## Några sommaraktiviteter

Utöver boulespelet på måndagar och onsdagar i Amaryllisparken och de dagliga promenaderna från Tyresö Centrum hoppas vi att följande sommaraktiviteter kan locka.

**Tisdag 15 juni**

**Tisdag 13 juli**

**Tisdag 10 augusti**

### Grillaftnar i Alby

Vi tar oss till Alby friluftsgård på egen hand och samlas kl. 16 utanför serveringen för att sedan gå ner till en grillplats, förhoppningsvis en i solen. Var och en tar med vad man vill grilla och vad man vill ha därtill. Vi tar med grillkol och ett kubbspel om det är några som vill spela lite när elden har falnat.

Ev. frågor besvaras av Roland Berg, tfn 070-250 28 45 eller Gun Tombrock, tfn 070-716 50 48.



### Cykelturer

Vi samlas kl. 10 på Wättinge gårdsväg, vid parkbänkarna nedanför föreningsgården och Nyboda skola. Tag på cykelhjälm och tag med matsäck och ev. badkläder.

Vi cyklar lugnt och försiktigt, går i uppförsbackarna och ibland även i branta nedförsbackar. Vi försöker välja gång- och cykelvägar, men ibland blir det skogsstigar och gator med lite biltrafik.

**Torsdag 10 juni**

Flaten runt, ca 16 km.

**Torsdag 1 juli**

Erstaviksbadet, ca 14 km.

**Torsdag 22 juli**

Kalvnäset, Bergholm, ca 19 km.

**Torsdag 5 augusti**

Ältasjön runt, ca 14 km.

Ev. frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 070- 716 50 48 eller Ebba Berglund, tfn 073-965 43 65.

# Program för april - augusti 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 13 april**

INSTÄLLT.

**Tisdag 27 april**

INSTÄLLT.

**Tisdag 11 maj**

PRELIMINÄRBOKAT.  
Gruppmail kommer att skickas ut med uppgift om program om träffen kan hållas.

**Tisdag 25 maj**

PRELIMINÄRBOKAT.  
Gruppmail kommer att skickas ut med uppgift om program om träffen kan hållas.

## RESOR

Resegruppen återkommer förhoppningsvis i nästa nummer med förslag på trevliga resor då vi hoppas och tror att pandemin är under kontroll.

## STUDIEBESÖK

Vi ser fram emot att kunna börja göra några trevliga besök i höst. Information kommer i nästa nummer.

## KULTURVANDRINGAR

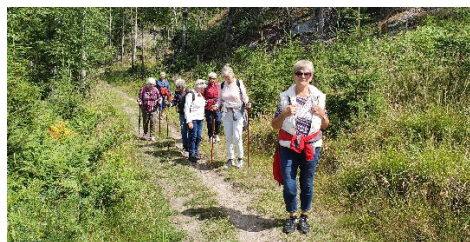
Kulturvandringarna med olika studie- och museibesök på torsdagar kl. 10 är tills vidare inställda.

## PROMENADER

**Vardagar kl. 11:00**

Samling vid Pressbyrån i Tyresö centrum. Ta med sittunderlägg, matsäck, bra skor och gärna stavar.

Ingrid Nolenger, tfn 070-760 64 52 och Inger Edman, tfn 072-188 83 12, svarar gärna på frågor. Inställt vid ösregn och snöstorm.



## BOULE

**Måndagar och onsdagar kl. 11.00 – 13.00**

Boule är en kul sport! Sedan början av mars är vi igång igen i Amaryllisparken. Vi har varit 13 – 14 stycken hittills och trots lite kyliga vindar är det härligt att spela och träffa våra vänner igen. Hjärtligt välkomna alla gamla och nya medlemmar. Klot finns att låna för den som vill prova på.

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).

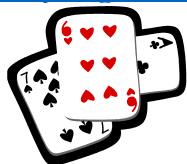


## BRIDGE

**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).



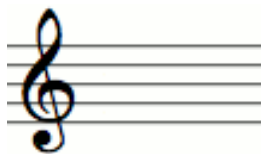
## KÖRSÅNG

**Tisdagar kl. 10:00 – 11:30**

INSTÄLLT TILLS VIDARE.

I höst startar vi den 31 augusti.

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



**PP** Sverige, Port Payé

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.

