

# SPFS SENIORERNA Tyresö

# Medlemsbladet

Nr 2

April 2023

Årgång 32

## Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet augusti/september 2023 och kommer att innehålla programmet för september-november 2023. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 augusti 2023, 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).



*Glad Påsk*

*och*



*Trevlig Sommar!*

**Tisdag 9 maj**

## Vårlunch och härliga sånger



Vi har glädjen att än en gång få lyssna till Ola Hedén, sång, och Jan-Erik Sandvik, piano.

För mer information se sid. 8.

## Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 7	Riksdagshuset – Teatererbjudanden
Sid. 3	Ordföranden har ordet	Sid. 8	Föreningsträffar
Sid. 3	Nya medlemmar	Sid. 9	Resor
Sid. 4	Årsmöte – Hej alla funktionärer!	Sid. 10	Resor forts. – Några sommaraktiviteter
Sid. 5	Korsord nr 2 år 2023	Sid. 11	Kulturvandringar – IT-hjälp
Sid. 5	Rätt lösning Korsord nr 1 år 2023	Sid. 12	Boule – Bridge – Handarbetskafé
Sid. 5	Annons om Jazzkryssningar	Sid. 12	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel
Sid. 6	G-Tanten vårvinter 2023	Sid. 12	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid. 6	Projekt Attityd 65 plus behöver din hjälp	Sid.	

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](mailto:info@spftyreso.se)

Hemsida [www.spfseniorena.se](http://www.spfseniorena.se)

## Styrelse och övriga funktionärer 2023-03-15

### STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa.kardell@bredband.net</i>	
Vice ordförande	Jan Nordelöf	08-556 590 40
	<i>janneno@telia.com</i>	070-642 41 80
Sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	<i>birgitta.lundell@telia.com</i>	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	08-742 07 38
	<i>majlis.anderstedt@gmail.com</i>	070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg	08-712 80 15
	<i>roland.l.berg@gmail.com</i>	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	<i>solvigbackstrom@hotmail.com</i>	
	Christina Melander	070-822 44 10
	<i>cmelander@yahoo.se</i>	
	Christer Olofsson	070-569 90 06
	<i>olofsson.christer@telia.com</i>	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	<i>lenapettersson4708@gmail.com</i>	

### 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
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

### KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Ewa Kardell	070-606 85 14
	Håkan Norell	08-712 47 81
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
Ersättare	Lilian Boström	076-206 00 38
	Inga-Britt Bäcklund	070-313 01 10
	Ingrid Johansson	070-631 28 86

### RÅDGIVNING

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

### MEDLEMSBLADET

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

### HEMSIDA

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

### BREVDUVOR

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

### ATTITYD 65+

Projektledare	Lisbeth Crabo	070-583 39 39
	<i>crabolj@gmail.com</i>	

### 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	073-326 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
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<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
	Monica Pettersson	076-805 05 63
	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
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	070-751 71 94
	Lindström	
	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	<i>margita.jansch20@gmail.com</i>	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

## Ordföranden har ordet



När jag sitter och skriver detta ligger snön djup och solen skiner. När ni läser detta hoppas jag att solen skiner, men att all snö är borta och den första riktiga vårstämningen infunnit sig.

Precis när jag sitter här så nås jag från radion av nyheten att Barbro Westerholm är död, bara efter en kort tids sjukdom. Trots att hon vid det här laget var årsrik (Barbros uttryck istället för äldre eller gammal) så känns det överkligt, hon var alltid mitt uppe i livet. Jag hade personligen kontakt med henne för bara ett par veckor sedan i samband med artikeln om Attityd 65 plus i Ica-kuriren. Jag anade kanske att något var på gång eftersom Barbro inte var med i artikeln. Barbro var den självklara och första föreläsaren vi hade på vårt första seminarium om ålderism. Hon erbjöd sig, så generöst, att stötta oss längs vägen i projektet. Nu får vi göra vårt bästa och ha Barbro som vår ledstjärna i kampen mot ålderismen i vårt samhälle. Hon kommer att vara djupt saknad. Projektet finns omskrivet på annan plats i tidningen, läs gärna detta och hjälp oss få in så många berättelser som möjligt som på ett enkelt sätt beskriver olika aspekter på ålderismen i samhället.

Aktivitetsnivån i föreningen är som vanligt hög och alla aktivitetsansvariga bidrar i högsta grad till att verksamheten är så framgångsrik.

Arbetet i Kommunala Pensionärsrådet (KPR) pågår för fullt och vi har precis fått in två nya deltagare, Ingrid Johansson och Inga-Britt Bäcklund. Vi har tackat av Eva Rosensparr och Kerstin Hallgren för deras mångåriga engagemang i KPR. Utan medlemmarnas engagemang står vi oss slätt.

Just nu pågår en genomgång av alla våra aktivitetsgrupper för att dels få en uppfattning av omfattningen av våra aktiviteter, men även en översyn av att alla är medlemmar som deltar i våra aktiviteter. Det är både en försäkringsfråga och en fråga om de subventionerade hyror vi har från Tyresö kommun när vi hyr lokaler. Den subventionen bygger på att alla tillhör

organisationen. Det är dock fritt fram att tillhöra någon annan SPF-förening och delta i våra aktiviteter, enligt nya stadgan.

Fredagsträffarna i Digitala Bryggan har succesivt utökats och idag deltar i genomsnitt 40-50 personer vid varje tillfälle. Vi har också gemensamt utvecklat strukturen och innehållet. Det senaste tillskottet är att Gustaf Rosenberg (kommunens digitala fixare) fått positivt svar på att kommunen prenumererar på ett "bibliotek" av dokumentation kring hur man exempelvis hämtar hem en app, hur KIVRA fungerar osv. Just nu pågår också en diskussion med SeniorNet om hur vårt samarbete kan se ut. Mycket positivt. Se också rutan på sid. 11 där vi lite kortfattat redogör för vad som finns i övrigt av stöd till ditt digitala liv.

Var rädda om er!

*Ewa Kardell*



## Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Birgitta Andersson	Jan Lindberg
Inger Bellros	Solveig Magnusson
Viveca Björniden	Inger Malm
Lena Boman	Christina Mattsson
Rolf Bopp	Gerti Morini
Eva Claesson	Eugenio Morini
Åke Cyrus	Yvonne Neuman
Berit Danielsson	Ann-Mari Nordstedt
Bruno Danielsson	Agneta Norin
Ingrid Edström	Krister Nylén
Eva Frelin	Marita Nylén
Brith Fägerhall	Emil Ohly
Hans Gabrielsson	Jan Ol-Mårs
Eva Gade	Asta Persson
Marianne Gestrin	Jan Rafstedt
Marita Hasselvik	Beatrice Rubeling
Ray Holmlund	Eva Sareus
Gunilla Holmstrand	Gunilla Schönbeck
Brita Jansson	Lena Siljeholm Ohly
Lars Jägfelter	Lena Sirve Ögren
Marie-Louise Kain	Göran Vikner
Gun-Britt Lambert	Leena Wallberg

Välkommen säger vi också till May-Ann Zetterqvist, som är ny vänmedlem.



## Årsmötet

Enligt närvarolistan, som också utgjorde röstlängd, var vi 119 medlemmar som samlats till årsmötet. Det inleddes traditionsenligt med en tyst minut för de medlemmar som gått bort under år 2022.

Berit Assarsson valdes till årsmötesordförande och dagordningen avverkades i rask takt. Ewa Kardell omvaldes till föreningens ordförande. Som ny styrelseledamot valdes Christina Melander. Till Kommunala pensionärsrådet (KPR) nyvaldes Ingrid Johansson och Inga-Britt Bäcklund som ersättare och Birgitta Lundell valdes som ordinarie i stället för som tidigare ersättare. Yvonne Holmqvist valdes in i valberedningen. I övrigt blev det omval.

Sedan följde avtackning av några som lämnat sina uppgifter i och med årsmötet.



Först ut var Eva Rosensparr som nu lämnar KPR.



Därefter följde Kerstin Hallgren som också lämnar KPR efter omkring 20 år.



Sist ut bland avtackningarna var Yvonne Holmqvist som suttit i styrelsen i 8 år. Yvonne, som kommer att sitta kvar i programgruppen, passade på att tacka för att hon genom att delta aktivt i SPF har fått flera nya vänner och rekommenderade därför andra att söka sig till uppdrag av olika slag i föreningen.



Efter kaffe med traditionell semla var det så dags för ståuppkomikern Birgitta Klepke att roa oss.

En liten påminnelse:

Glöm inte att klippa ut medlemskortet för 2023 som finns i Senioren nr 2.

### Hej alla funktionärer!

Boka redan nu in tisdagen den 19 september i era almanackor för en funktionärsträff på Almåsa kursgård i Västerhaninge. Inbjudan med program kommer i augusti.

## Korsord 2 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 augusti 2023. Märk kuvertet: "Korsord". De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

### Vågrätt

- Som lever på andra
- Skall man se upp för
- Aaaaa
- Tillhör till dryck
- Muslimsk furste
- Kan vara ljus
- Invånare i öst
- Före majestät
- Beträffande
- Pronomen
- Organisation
- Kan finnas i de lugnaste vatten
- Gjorde kanske rovdjuret
- Gjorde man oråd

### Lodrätt

- För nederbörd
- Krediteras
- Blir ofta betong
- Används mindre nu för tiden
- Öl
- Ingen röta
- Smädelse
- Träskomaterial
- Bra till smörknivar
- Ledgångsreumatism
- Gick med svansen mellan benen
- Den flyger inte
- Illgärningen
- Finns inglasat

- Lång smal bäck
- Donerar
- Asiatiskt folk
- Tvenne
- Del av skeppsredar-namn
- Finns i skogen?
- Har eget evangelium
- Gör man på god vän
- Sviker sin vän
- Väska
- Den färgglada pippin
- Användbar i slöjden
- Hon har eget avdrag
- Det var förr
- Ryssja



## Korsord 1 år 2023

### - Rätt lösning

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

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

- Gertrud Björklund
- Eivor Bokstam
- Mignon Carsten



Annons

### Jazzkryssning över dagen till Åland

Söndag 14 maj

Direktbussar från Tyresö.  
 Kostnad 110 för buss & båt tor.  
 Skicka mailadress till [peteringhe@gmail.com](mailto:peteringhe@gmail.com) för mer info.



## G-Tanten vårvinter 2023

Idag hade vi till och med stämt träff, Tanten och jag, på vanliga stället, Linneas´ på Strandtorget. Rätt mysigt har ägarna fått till det därinne, men det blir ett hiskeligt ljud när kaffekvarnen sätts igång.

– Jag tänker osökt på mormor, började Tanten, som för varje kaffekok satt med handkvarnen mellan knäna, vevade runt när hon fyllt på de hela bönorna och kaffedoft spred sig i köket även innan det kokande vattnet fyllts på i pannan på spisen. Förresten ångrar jag att jag har haft bort kaffekvarnen vi hade i min ursprungsfamilj – den var i min ägo länge i livet...

Du ser att man blir mer och mer nostalgisk med åren – den minsta lilla grej triggas igång något minne sen förr – så är det då för mig.

– Ska vi prata om krig, frågade jag stillsamt – nu när ukrainakriget varat ett helt år, eller ska vi undvika det...?

– Du vet, jag som levat största delen av mitt liv i Västerbotten, började Tanten, och dessutom varit lokalguide och reseledare – för hur många grupper har jag inte berättat om sista kriget (?) 1809 på svensk mark? Det var där uppe.

Ryssar härjade redan på 1700-talet där förresten – vuxna kunde hota med – just ryssen, när man var barn och gjorde något som inte gillades.

Min pappa, som var beredskapsgubbe vid tiden för andra världskriget, var för mig en farbror som hälsade på, korta besök – det var inte alltför långt till norska gränsen från Storuman där jag är född och uppvuxen... Och i Norge, där hände det något farligt de vuxna inte pratade i klartext om för en unge, vad det handlade om... åtminstone var det så i min värld.

Nog tänker jag på de minnena – i dessa tider.

Stora hästhagar fanns det i mitt samhälle, tror pappa hörde till kavalleriet... ibland slet sig någon häst, kom galopperande längs min barndoms grusväg – naturligtvis blev en liten unge rädd – ett stort djur, en liten unge...

Jag har aldrig, i vuxen ålder, velat gå nära en häst och klappa den på mulen – har förklarat det med det där barndomsminnet...

Såg en affisch: En veckas nybörjarkurs i RIDNING! när jag just flyttat hit till Tyresö, dessutom så nära mig. I Öringe!

Jag anmälde mig – envist övertygad om att det aldrig (?) är för sent att ta tag i sina fobier!

En mycket pedagogisk ridlärare lärde mig närma mig – en stillsam gammal häst!

I slutet av veckan, satt jag på hästen, red sakta i närliggande skogsdunge.

Triumf!

Ja – det är det tjugofem år sedan, skulle knappast ta mig upp på hästrygg nu.

– Lät ju spännande, du är bra på att plocka fram goda, uppmuntrande minnen – i stället för!

– Min överlevnadsstrategi, sa Tanten – men nu vill jag höra om DU haft någon fobi du gjort dig av med – berätta!

Kaffet var starkt och gott som vanligt.

*Eivor Långström*



## Projektet Attityd 65 plus behöver din hjälp

Som vi tidigare informerat om i Medlemsbladet och vid föreningsmöten driver föreningen ett projekt, Attityd 65 plus, som vi har fått bidrag till från Allmänna Arvsfonden.

För vårt fortsatta arbete behöver vi fler vardagsberättelser om ålderism. Oftast kanske ålderismen bottnar i gammal vana och tanklöshet. Men om vi kan göra flera uppmärksamma på vardagsålderism så kan vi också ändra på sådana attityder.

Men för att göra detta behöver vi så många berättelser som möjligt om onödig vardagsålderism. Tänk till – har du själv varit utsatt? Lyssna gärna runt, och – läs ni något i tidningen eller hör på TV, så skriv, rätt upp och ner. Behövs det så rättar vi till – och vi kommer inte ange namn – det är helt ointressant i sammanhanget.

Ett exempel vi har fått in:

”SBAB skryter med att ha de lägsta räntorna. Jag ansöker om att flytta mina lån dit. Men nej. Enligt de regler som kreditlagstiftningen sätter upp skulle jag behöva en pension på över tjugotusen för att få göra det. Inte ens om jag säljer mitt hus och får insats till nästa boende får jag låna. Det är kränkande och jag förstår inte logiken.”

Vi är tacksamma om ni sänder era berättelser till:

Ewa Kardell, e-post: [ewa.kardell@bredband.net](mailto:ewa.kardell@bredband.net)

Om du har frågor om projektet kan du kontakta Ewa, tel. 070-610 83 91.

SPF Seniorerna Tyresö

Projekt Attityd 65 plus, styrgruppen

## Riksdagshuset

Besöket på Riksdagshuset blev mycket eftertraktat och uppskattat. Besöket den 10 februari blev snabbt fulltecknat med en väntelista och därför ordnades ett nytt besök den 13 mars. Även det besöket blev fulltecknat.



Vår guide visade oss runt i Riksdagshusets lokaler och vi fick information om bl.a. vilken typ av beslut som fattas i de olika lokalerna.



Vid första besöket var det 26 personer som deltog och 6 personer som uteblev utan att anmäla detta. Visst kan man glömma och visst kan man hastigt få förhinder, men det får inte bli ett oskick att bara strunta i att tala om att man fått förhinder! Systemet med väntelista är ju till för att någon annan ska kunna få komma med när en som anmält sig fått förhinder.

Vid andra besöket var det ännu fler anmälda som inte kom, förmodligen p.g.a. snöovädret. Men denna gång fungerade det med avanmälningar!

## Teatererbjudanden

### STADSTEATERN

**A CHORUS LINE** ett fåtal biljetter finns kvar bl a måndag 10 april och söndag 14 maj kl 13.

**REVISORN** efter Gogols komedi med bl a Björn Kjellman, Katarina Ewerlöf, Peter Andersson är en riktig fars som utspelar sig i vår tid.

Ett fåtal platser tisdag 11 april, onsd 12 april, tisd 18 april (sista) Pris 310 kr/150 kr

**SOCIALDEMOKRATERNA – The musical** efter en norsk förlaga med en mängd duktiga sångare, Albin Flinkas, L G Persson, Odine Nunes, Kajsa Reingardt, Frida Hallgren m fl.

Biljetter finns bl a onsd 5 april, månd 10 april, lörd 29 april, sönd 30 april kl 16 (sista) Pris 350 kr/150 kr

**SOMMARBOKEN** av Tove Jansson med Marika Lagercrantz och Matilda Ragnestam biljetter finns bl a månd 10 april kl 15, sönd 16 april kl 15, sönd 30 april kl 15 (sista) Pris 260 kr/150

**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 och 30 april kl 13, lörd 13 maj kl 13, lörd 3 juni kl 13. Pris 390 kr/150 kr

I höst kommer den stora musik-, dans- och teaterföreställningen:

**MATILDA the musical** efter Roald Dahls barnbok. Förbokade biljetter

den 9 dec, 17 dec, 27 dec kl 13

Pris 430 kr /270 kr (20-25 år) /150 kr (under 20 år)

### DRAMATEN

**M/S TIAMANTTI** en musikalisk dramakomedi av Nina Wähä, som bl a har skrivit boken Testamentet onsdag 10 maj kl 19 Pris 335 kr

Om du har egna önskemål, så hör gärna av dig! Soppteater t ex !

Hälsningar

Margita Jansch [margita.jansch20@gmail.com](mailto:margita.jansch20@gmail.com)  
tfn 070-910 50 08



# Program för april - september 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*

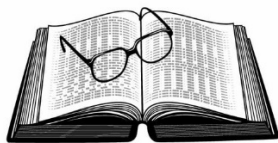
*Entré: 40 kr om inte annat anges*

**Tisdag 18 april**

**Vilhelm Moberg, min morfar, med  
Viveca Vilhelmsson**



Viveca berättar om sin morfar författaren Vilhelm Moberg både utifrån hans liv och böcker. Vi bjuds på personliga barndomsminnen och får se bilder ur det privata fotoalbumet från Vilhelms ungdom och från familjen. Dessutom bilder från en "Family reunion" i Minneapolis 2019.



**Tisdag 9 maj**

**Vårlunch och**

**Sånger med humor och humör!**



Finurliga visor och visa ord av Evert Taube, Allan Edwall och Povel Ramel m.fl. med Ola Hedén sång och Jan-Erik Sandvik piano.

**Meny:** Fiskwallenbergare med potatismos, gröna ärtor, romsås, grönsallad, smör och bröd samt kaffe och kaka.

**Drycker:** Om du vill ha rött eller vitt vin till maten kan du ange det vid anmälan.

Bordsvatten/lättöl/alkoholfri öl finns att köpa vid lunchen, men även vin.

**Priser:** Lunch 190 kr, vinflaska 25 cl 50 kr.

**Priser vid baren:** Vin 50 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr.

**Anmälan** (bindande) senast den 2 maj till: Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-518 01 50 eller e-post: [majlis.anderstedt@gmail.com](mailto:majlis.anderstedt@gmail.com). Vid förbeställning av vin: ange vitt eller rött. Obs! Invänta bekräftelse innan betalning sker.

**Betalning:** Senast den 2 maj till bankgiro 5487 – 5604, SPF Seniorerna Tyresö, eller till Swish nr 123 533 53 77. På talangen/meddelandet anger du lunch och eventuellt vilket vin du har förbokat.

**Tisdag 12 september**

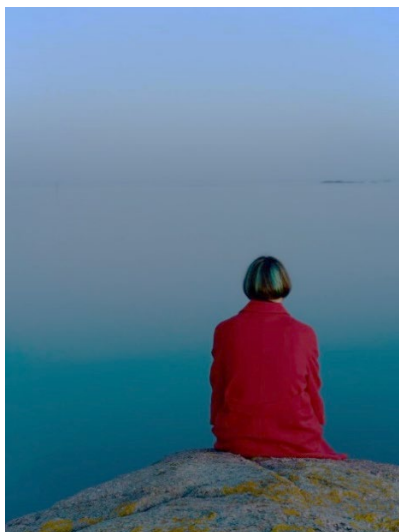
Information om programmet kommer i nästa nummer.



## RESOR

**Onsdag 3 maj**

### Utflykt till Artipelag i Gustavsberg



#### **Buss, lunch och guidning av utställningen ”På armlängds avstånd. Hundra år av nordisk konst”**

Samlingen omfattar norsk, svensk, dansk och finsk konst, samt konsthantverk från dessa länder. Samt hur konstnärerna verkat, påverkats och umgåtts ute i de europeiska metropolerna.

#### **Program:**

Kl. 11:00 Buss avgår från Regnbågsgatan i Tyresö Centrum.

Kl. 12:00 Lunch. Ni väljer dagens lunch eller vegetarisk.

Kl. 13:30 Guidad tur av utställningen i 1 timme.

Därefter tid för egna strövtåg i de vackra omgivningarna.

Kl. 15:30 Hemfärd.

#### **Priset för hela resan är 645 kr.**

Bindande anmälan till Solvig Bäckström senast 17 april, glöm inte att tala om vad ni vill äta, e-post [solvigbackstrom@hotmail.com](mailto:solvigbackstrom@hotmail.com), mobil: 070-570 85 57.

Pengarna sätts in på SPF:s bankgiro 5487-5604 eller swish 123 533 53 77. När ni betalar ange namn och att det gäller Artipelag.

**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 igår** buss, guidning, bussfika och lunch.

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

Ett fåtal platser finns kvar. **Bindande anmälan senast 10 april till Margareta Lindgren**, mobil: 070-229 02 80, e-post [marglind@telia.com](mailto:marglind@telia.com).

**Måndag 22 maj – måndag 29 maj**

### Italien Mat och Vin

Resan är fulltecknad.

**Tisdag den 13 juni 2023**

### Hjälmare kanal

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

Buss hämtar oss kl. **6:45 (ny tid)** på Regnbågsgatan (utanför Bollmora Vårdcentral) i Tyresö centrum **och kl. 7:00 i Trollbäckens centrum.**

Program m.m. finns i föregående nummer av Medlemsbladet.

Bindande anmälan till Göran Aldenberg, e-post: [goran.aldenberg@gmail.com](mailto:goran.aldenberg@gmail.com) senast fredag 28 april. Meddela för- och efternamn, adress, telefonnummer och e-postadress.

**Måndag 23 – söndag 29 oktober**

## **Resa till Albanien**



Nu har du chansen få uppleva Albanien som nyligen öppna upp för besökare och möta stolta och vänliga albaner som längtar efter att få visa upp sitt land och berätta sin historia. Här finns massor att upptäcka - allt från små bergsbyar till arkeologiska skatter.

Josef Papparisto, vår värd, som växt upp under kommuniståren, visar oss det bästa av Albanien. Möt Albaniens sagolika landskap och upplev denna medelhavspärlla som vaknat till liv igen.

Vi kommer att bo tre nätter i Gjirokaster och tre nätter i Tirana. Vi kommer att göra rundresor med buss och få guidade rundturer i Gjirokaster, Brat, Tirana, Shkoder och Dorres, samt besök i Buitrint, som finns på UNESCO:s världsarvslista, och på en vingård (inkl. vinprovning) och en etnogård samt en visning av Bunkart m.m.

För mera utförligt program kontakta SPF:s reseombud Göran Aldenberg, tfn 070-312 27 48 eller e-post [goran.aldenberg@mail.com](mailto:goran.aldenberg@mail.com).

På denna resa besöker vi både små och äldre städer med **trappor** och en **hel del ojämna markförhållanden**. Man behöver kunna gå på egen hand på en stadsrundtur på 1-2 timmar för att få ut det bästa av denna resa. Detta är en gruppresa med ca 25 - 30 resenärer. Arrangör är ReseSkaparna event & resor. Denna resa är speciellt framtagen för oss i SPF Seniorerna Tyresö, men det kan komma till resenärer från annat håll om vi inte blir tillräckligt många.

**Pris** 14 950 kr för flyg Arlanda-Warsawa-Tirana tor, del i dubbelrum inkl. frukost, 4 luncher och 4 middagar inkl. vin och vatten, guide samt rundturer och besök enligt program.

**Tillägg:** Enkelrum 1 600 kr.

**Anmälan till resan görs till:** E-post [info@reseskaparna.se](mailto:info@reseskaparna.se), tfn 08 94 40 40. Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade, **dock senast 20 juni**.

Faktura skickas från ReseSkaparna.

## **SPF Seniorernas Folkhälsovecka 8 – 12 maj 2023**

I maj är det åter igen dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse.

**Promenader** från Pressbyrån i Tyresö C kl. 10.

- **Måndag 8 maj.** Promenad till Ahlstorp där vi intar vår matsäck. Ca 7 km.
- **Tisdag 9 maj.** Promenad till Barnsjön där vi intar vår matsäck. Ca 7 km.
- **Onsdag 10 maj.** Promenad till Storkällan. Matsäck i lekparken i Ältadalen. Ca 6 km.
- **Torsdag 11 maj. (Ordinarie promenad)** Vi åker buss 821 kl. 10:15 från Tyresö centrum till Skogalund och vandrar till Nyckelviken. Matsäck medtages.
- **Fredag 12 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. Se sid. 11.

**Prova på tennis på studs. Föreläsning om hjärt-lungräddning.** Vi undersöker möjligheterna och återkommer i gruppmail.

**Tipspromenad.** Onsdag 10 maj. Start kl. 13 – 13:30 utanför Kvarnhjulet, hus B. Tag gärna med egna pennor. Efteråt bjuds ni på kaffe och bulle.

**Prova på yoga.** Onsdag 10 maj kl. 16 – 17:30 i sal Follbrinken i Kvarnhjulet.

## **Några sommaraktiviteter**

### **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.

**Torsdag 22 juni.** Flaten runt, ca 16 km.

**Torsdag 6 juli.** Erstaviksbadet, ca 14 km.

**Torsdag 27 juli.** Kalvnäset, Bergholm, ca 19 km.

**Torsdag 17 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.

### **Grillaftnar i Alby?**

Vi funderar också på om vi ska återuppta grillaftnarna i Alby. Är du intresserad av att hjälpa till? Hör av dig till någon i styrelsen!

## KULTURVANDRINGAR

### 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 6 april  
Ingen promenad.

Torsdag 13 april  
Vi åker till Bergshamra och tar buss till Ulriksdals slott och vandrar i parken. Matsäck medtages.

Torsdag 20 april  
Vi åker buss 816 kl. 10:00 från Tyresö centrum till Flatenbadet och går genom Listuddens kolonierområde mot Sköndal. Matsäck medtages.

Torsdag 27 april  
Vi åker till Odenplan och tar buss till Haga Södra och vandrar i Hagaparken mot Koppärtälten. Matsäck medtages.

Torsdag 4 maj  
Vi åker buss 821 kl. 10:15 från Tyresö centrum till Älta Gård och går runt Ältasjön. Matsäck medtages.

Torsdag 11 maj  
Vi åker buss 821 kl. 10:15 från Tyresö centrum till Skogalund och vandrar till Nyckelviken. Matsäck medtages.

Torsdag 18 maj  
Vi åker buss 824 kl. 10:12 från Tyresö centrum till Strandängarna och promenerar i området mot Erstavik. Matsäck medtages.

Torsdag 25 maj  
Vi går från Tyresö centrum till Koladrammarna. Matsäck medtages.

Torsdag 1 juni  
Vi åker till Brommaplan och tar buss till Drottningholms Slott för promenad. Matsäck medtages.

Torsdag 8 juni  
Vi åker buss 821 kl. 10:15 från Tyresö centrum till Hellasgården. Matsäck medtages.

Torsdag 15 juni  
Vi åker buss 875 kl. 10:10 från Tyresö centrum till Tyresö slott och vandrar till Notholmen. Matsäck medtages.

### Sommaruppehåll



Torsdag 7 september  
Vi åker till Ropsten och tar SL-båt till Storholmen för promenad. Matsäck medtages.

## IT-hjälp

### SeniorNet

Måndagar 15:30 på zoom (se hemsidan [tyreso.seniornet.se](https://tyreso.seniornet.se)).

IT-hjälp i Uddbyfallet, i Kvarnhjulet måndagar udda veckor 15:30-17:30.

IT-hjälp i Tyresö gymnasium datasal M22 onsdagar varje vecka 15:30-17:30.

### Tyresö kommun

Kopp och Sjal, Träffpunkten. IT-hjälp på plats av digitala fixaren i Tyresö som också gör hembesök.

### Samarbete Tyresö kommun, PRO, SPF Seniorerna – Digitala bryggan

Varje helgfri fredag i Kvarnhjulet, Nyfors mellan 10 och 12. Du får både en allmän genomgång av vissa ämnen samt personlig handledning.

Ta med dator, telefon, platta så får du hjälp att lösa ditt problem. Gå in på respektive organisations hemsidor för ytterligare information.

*Ewa Kardell*

## BOULE

### Måndagar och onsdagar

Vi fortsätter att spela inomhus ett tag till i Björnkullahallen i Huddinge på måndagar kl. 12. Men så fort vädret tillåter kommer vi att spela i Amaryllisparken måndagar och onsdagar 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](mailto:ebba@filuren.com), eller till Bengt Malmberg på tfn 070-657 12 31, e-post [b.malmberg@nivimal.se](mailto:b.malmberg@nivimal.se).

## 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](mailto:calledahlin@outlook.com).

## HANDARBETSKAFÉ

### Onsdagar kl. 10 – 12

#### 5 och 19 april, 3, 17 och 31 maj

Vi ses på träffpunkten Kopp och Sjal 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 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.

Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20 05.

## LÖRDAGSKAFÉ

### Lördag 29 april kl. 14 – 16

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.



Plats för adressetikett

## 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 – 16

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.

Vårterminen slutar den 8 maj.

Frågor besvaras av Agnetha Ekestam Lindström, tfn 070-751 71 94, e-post [agnetha452@gmail.com](mailto:agnetha452@gmail.com) och Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87 51.

## TEATER

### Fredagar kl. 11 – 13:15

Teatergruppen Sceniora träffas i Uddbyfallen, Kvarnhjulets hus B. Nu behöver vi bli flera i vår grupp. 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.

Vi spelar t.o.m. den 15 juni. Efter sommaren startar vi igen den 1 september. Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46.