

# Medlemsbladet

Nr 3 augusti 2019

Årgång 28

## Från redaktionen

Från och med detta nummer har redaktionen utökats med en ny medarbetare, Christina Melander. Christina är sjuksköterska och vårdlärare i botten. Men hennes främsta merit i det här sammanhanget är att hon är kunnig på datorområdet.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadskiftet november/december och kommer att innehålla programmet för december 2019 – februari 2020. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2019, gärna via e-post till [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com).

Tisdag 19 november

## Höstlunch med Erik Linders trio



Kom med oss och mumsa på en mustig och god höstgryta med tillbehör. Dessutom får vi lyssna på ett antal gamla godingar, allt från Frank Sinatra till Ted Gärdestad. Anmälan senast 9 november, se sid. 12.

## Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Nygamla medlemmar
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Studiecirkel om Israel med resa
Sid. 3	Hälsoträffen	Sid. 10	Teaterbladet
Sid. 4	Bli volontär i Tyresö Väntjänst	Sid. 11	Föreningsträffar
Sid. 4	Att vara behövd	Sid. 12	Föreningsträffar forts. - Studiebesök
Sid. 5	Seniornet Tyresö – Vuxenskolans kurser	Sid. 13	Resor
Sid. 5	Boulesommar	Sid. 14	Kulturvandringar
Sid. 6	Mannekänguppvisningen - Vårlunchen	Sid. 15	Boule – Bowling – Bridge – Handarbetskafé
Sid. 6	Vandrarnas sommaravslutning	Sid. 15	Lördagskafé – Mattcurling – Målarcirkel
Sid. 7	Med SPF till Kroatien – Hej spelman!	Sid. 16	Sambacanasta – Sång – Teater
Sid. 8	Korsord 3 – Rätt lösning korsord 2	Sid. 16	Samhället & äldre – föreläsningar

## Styrelse och övriga funktionärer 2019-08-15

### STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell <a href="mailto:ewa.kardell@bredband.net">ewa.kardell@bredband.net</a>	531 88 212 070-610 83 91
Vice ordförande	Håkan Norell <a href="mailto:hakan.norell@combem.se">hakan.norell@combem.se</a>	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@combem.se">majlis.anderstedt@combem.se</a>	742 07 38 070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg <a href="mailto:roland.berg1@combem.se">roland.berg1@combem.se</a>	712 80 15 070-250 28 45
	Solvig Bäckström <a href="mailto:solvigbackstrom@hotmail.com">solvigbackstrom@hotmail.com</a>	712 45 22 070-570 8557
	Lars-Åke Hallin <a href="mailto:hallinlarsake@gmail.com">hallinlarsake@gmail.com</a>	712 61 39 070-394 64 49
	Yvonne Holmqvist <a href="mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com">yvonne39.holmqvist@gmail.com</a>	070-842 13 04 712 38 59
	Lena Pettersson <a href="mailto:lenapettersson4708@gmail.com">lenapettersson4708@gmail.com</a>	070-485 57 19

### REVISORER

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

### VALBEREDNING

Samman kallande	Gun Tombrock	712 84 36
	Ingrid Johansson	712 40 25
	Leif Ström	073-946 94 81

### KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Kerstin Hallgren	076-229 08 38
	Ewa Kardell	070-606 85 14
	Håkan Norell	712 47 81
Ersättare	Bengt Elander	712 59 09
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	Eva Rosensparr	073-981 71 94

### RÅDGIVNING

Friskvårds- ombud	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Trafikfrågor	Bengt Elander	712 59 09
Studieombud	Lena Pettersson	712 54 28
Väntjänsten	Eva Rosensparr	073-981 71 94

### MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	531 88 212
Redaktör	Gun Tombrock <a href="mailto:gun.tombrock@telia.com">gun.tombrock@telia.com</a>	712 84 36
	Christina Melander <a href="mailto:cmelander@yahoo.se">cmelander@yahoo.se</a>	070-822 44 10

### HEMSIDA

Ansvarig	Jan Nordelöf <a href="mailto:janneno@telia.com">janneno@telia.com</a>	556 590 40 070-642 41 80
----------	--	-----------------------------

### BREVDUVOR

Samordnare	Kerstin Norell	712 47 81
------------	----------------	-----------

### PROGRAMGRUPP

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

### RESEOMBUD

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

### TRIVSELGRUPPER

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

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

Grupp 1:	Lars-Åke Hallin, ansv.	712 61 39
	Inga-Carin Ahlén	742 17 23
	Kerstin Drangel	073-715 53 46
	Inger Odell	070-320 21 84
	Tore Jansson	742 17 23
	Ingrid Johansson	712 40 25
	Mirja Rudnik	070-685 57 94
	Peter Rudnik	742 17 84

Grupp 2:	Yvonne Holmqvist, ansv.	070-842 13 04
	Mona Avér	070-697 05 61
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Bengt Elander	712 59 09
	Leif Ekström	076-188 68 33
	Siw Ekström	076-188 68 33
	Margareta Lindgren	712 92 35
	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
	Eivor Petersson	076-868 78 85
	Maud Pontusson	712 77 46
	Bodil Sandin	712 21 05

### AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Kent Lingman	070-720 43 10
	Maud Lundqvist	070-453 28 05
Bowling	Maj-Lis Anderstedt t.v.	070-518 01 50
Bridge	Arja Paulin	070-387 88 46
Golf	Håkan Norell	712 47 81
Mattcurling	Seppo Jussi-Pekka	070-774 57 52
Målargrupp	Ingrid Petersson	712 06 91
Promenader	Ingrid Nolenger	070-760 64 52
Sambacanasta	Anita Ekestam	070-834 15 21
	Agneta Ekestam	070-751 71 94
	Lindström	
Sångkör	Greta Johansson	712 46 31
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08 712 20 73

## Ordföranden har ordet



Då var det dags igen! Hoppas att alla haft en skön och bra sommar. Vädret har onekligen varit variationsrikt och mera liknat en ”normal” sommar om vi jämför med i fjol.

Hösten nalkas med stormsteg och med den alla roliga aktiviteter som kör igång. Deltagandet och engagemanget är stort. Jag önskar dock alltid att det skulle bli ännu större.

Politikerutfrågningen i maj blev ett bra evenemang, mycket tack vare alla er som kom och deltog med bra och intressanta frågor. Politikerna gjorde också bra ifrån sig och visade stort intresse för äldrefrågorna. Vi kan uppenbarligen se framemot minst en träffpunktsstart under hösten. Bra jobbat av oss alla, skulle jag vilja säga!!

Jag tror att jag varit tydlig med att jag tycker samarbetet med PRO är viktigt, av flera skäl. Dels därför att vi tillsammans blir ännu starkare, dels därför att det bidrar till ännu bättre stämning i våra respektive organisationer. Under hösten kommer, på initiativ av PRO, det att starta något som kallas för hälsoträffen. Till den inbjuds inspiratörer som kan ge nya kunskaper kring om hur vi själva kan påverka hur vi mår och hur vi kan leva ett bra liv. Se vidare inbjudan här bredvid i tidningen! Den första träffen är den 23 oktober mellan kl.10:00 och 12:00. Vi från SPF är också välkomna. Jag tycker det är ett mycket bra initiativ och ett bra konkret samarbete.

Vi har under det senaste året lyckats rekrytera lite fler medlemmar än vanligt, vilket är glädjande. Det är ju ett stående dilemma de flesta föreningar har att medlemsantalet minskar. Jag kommer därför under hösten försöka få reda på om det finns några konkreta orsaker till varför vår medlemsrekrytering har varit så gynnsam under senaste tiden. Kanske är det bara slumpen som spelat in eller finns det något vi kan ta fasta på och eventuellt jobba vidare med.

*Ewa Kardell*

## Nya medlemmar

Följande nya medlemmar hälsar vi hjärtligt välkomna till vår förening. Se även sid. 8!

Leif Ekström	Marie Jansson
Siv Ekström	Heike Lantz
Åke Eriksson	Kerstin Lazaroff
Eva Falkenklint	Hans Liljedahl
Lars Falkenklint	Pia Desideria Lindeborg
Britt Fredriksson	Ulla Munkhammar
Marianne Funkqvist	Agnetta Söderberg
Attebrant	
Jan Gabell	Birgitta Söderman
Cristina Gabell	Folke Trädgårdh
Åke Gannemo	Solveig Trädgårdh
Charlotte Gustafsson	Annsöfi Westman
Aina Gårdeman	Marie-Louise Wikström
Manfred Hagberg	Tonie Wikström
Tone Halbik	Helén Vitell
Kicki Helgesson	Irène Åkerman
Birgitta Herrlin	

*Inbjudan från PRO:*

## HÄLSOTRÄFFEN - PÅVERKA DIN TILLVARO OCH MÅ BÄTTRE

Vi kommer att bjuda in inspiratörer som kan ge oss nya kunskaper om hur vi själva kan påverka hur vi mår och hur vi kan leva ett bra liv som pensionär. Inspirationsträffarna kommer att äga rum på onsdagar i Nyforsalen, Kvarnhjulet. Kaffe serveras till självkostnadspris i samband med föredraget.

Vi startar onsdagen den 23 oktober klockan 10:00 – 12:00

### **Framtidens hemtjänst – vad kan Tyresö kommun erbjuda?**

Detta kommer vi att få höra av Peter Berg, Verksamhetschef Hemtjänsten och Auli Metsänsalo, digitalstrateg, Förvaltningen för Liv och Hälsa.

Vad innebär digitalisering och vad är skillnaden på digitalisering och välfärdsteknik? Hur långt har vi kommit i Tyresö kommun och vad står vi inför och finns teknik som jag kan tillgodogöra mig själv?

Onsdagen den 20 november klockan 13:00 – 15:00  
**Påverkar våra matvanor risken att falla?**

Detta kommer vi reda ut tillsammans med Nestor FoU-centers dietist Linda Nyholm. Föreläsningen utgår ifrån Livsmedelsverkets rapport *Nutrition och fallrisk hos äldre*, 2019. (Observera att detta är samma föreläsning som ingår i Tyresö kommuns Balansskola)

## Bli volontär i Tyresö Vântjänst!

Som volontär i Vântjänsten gör du skillnad i en annan människas liv. Du bidrar till ökad trygghet i människors vardag genom respekt, engagemang och medmänsklighet.

Tyresö Vântjänst är en ideell förening med syftet att förhindra utanförskap och isolering. Ensamhet är förödande både för kropp och själ. Därför erbjuder vi ett medmänskligt stöd som komplement till samhällets stödinsatser.

### Vad vi gör

**Äldreverksamhet.** Vântjänsten ordnar gemensamhetsträffar med syfte att knyta vänskapsnätverk, t.ex. rullstolspromenader, utflykter, allsång, bingo, bokcirklar, seniorträffar, dans, gymnastik etc. Det är fritt fram att föreslå nya aktiviteter som ni tror skulle glädja våra äldre!

**Fixarservice.** För att minska antalet fallskador kan äldre, utan kostnad, få hjälp med riskfyllda sysslor i hemmet.

**Hembesök.** Ett av våra största uppdrag är att göra besök i hemmet för att ingen gammal person ska behöva vara ensam.

**Trygghetsringning.** En möjlighet för personer att dagligen tala in ett meddelande på en telefonsvarare som avlyssnas av våra volontärer.

**Integrationsprojekt.** Aktiviteter för människor som fått permanent eller tillfälligt uppehållstillstånd så att de ska känna sig välkomna och snabbt komma in i samhällslivet.

Din hjälp behövs! Välkommen att höra av dig till vår samordnare Rosalie Myrdahl på telefon 070-858 67 70.

*Eva Rosensparr,  
SPF-representant i Tyresö Vântjänst*



**Kom och besök oss på  
Tyresöfestivalen  
Lördagen den 14 september!**



## Att vara behövd - vilken lycka!

Jag får mycket sällan vara med. Det blir så med åren tvingas jag konstatera. Fast jag känner lite i förväg när det drar ihop sig. Att det blir dags för min närvaro menar jag. Då börjar det liksom pirra i mina ränder.

Då hör jag hur min ägare stökar omkring, fixar och donar, särskilt i köket. Hon pysslar, drar hem extra mycket mat från affären här nere vid lilla torget. Nog har jag märkt att hennes tempo blivit mycket långsammare sedan vi först blev ihop – hur länge sen är det nu? Snart tjugotre år.

Då var det minsann rätt vanligt att jag fick vara med – var behövd oftare kan jag säga. Det vet väl alla, hur viktigt det är att känna sig behövd. Men man tycker förmodligen att jag är en sån själlös typ att jag inte räknas.

Ja, jag är väl det egentligen. Svårt är det ju med självkritiken, man borde ju växa till i visdom och självinsikt när man varit med länge, Jag vill ju inte klaga, men nog är det trist att vara undanskuffad till ett och samma rum hela tiden. Det är för trångt här! Luft och ljus vill jag skrika från detta mitt underläge. Himla poppis var jag förr i världen, folk kom från när och fjärran och jag fick komma fram i ljuset, som jag tjarar om gång på gång.

Undrar vad min ägare säger om saken? Förmodligen skulle hon säga något sånt som; det är livets gång, folk försvinner ur ens bekantskapskrets, en del rent av dör...

Ja det är väl så – men nu, nyss, hände det!

Min ägares syster och svåger kom på besök. (Dom hade med sig djupfrysta bär från skogsbygd uppe i norr – hur glad hörde jag inte att min ägare blev, hon är minsann ingen bärplockare, det vet jag...)

Som jag sagt, det började pirra i mina ränder när jag hörde gästernas röster. Nu väntar jag otåligt på att all den goda maten ska bli uppäten, och det röda i glaset slutdrucket. Ja, det tar tid – men sedan kommer min stund, så småningom!

Svågern lägger sig på knä, hukar och drar fram mig från mitt underläge – under min ägares säng. Han stånkar lite, det är ju trångt som jag sagt. Nu äntligen får jag inta en ny plats i en hörna av det större rummet. Lakan, örngott, påslakan över en grön filt ovanpå mina madrassränder...

Jag väntar. Kvällen blir sen. Majljuset dröjer sig kvar.

Svågern tynger ner mig mera än jag minns från förr. Vad gör det – jag är behövd...

*Eivor Långström*

## Något för en SPF:are?

I höstas var Sidsel Nybö, Styrelseledamot och handledare inom SeniorNet i Tyresö, på ett möte i SPF och orienterade om verksamheten i SeniorNet. SeniorNet är klubben där äldre lär äldre om IT, dvs. om telefoner, plattor och datorer.

Det sker snabba förändringar inom detta området, så om du är ny användare, har fått ny utrustning, eller redan har hållit på en stund, så kan det vara bra att ha någon att fråga, dela med dig av något du kan för att du tycker det är kul!

Vi har det vi kallar Datahjälpen två gånger i veckan: Måndagar på Trollbäckens bibliotek kl. 14-16 och på Tyresö Gymnasium onsdagar kl. 15:30 till 17:30. Där startar vi med fika i kafeterian kl. 15 innan vi går till ”jobbet”. Frågor du kan ha med dig kan handla om:

- Bilder, hur kan jag överföra dem från mobilen till datorn eller till molnet?
- Swish eller BankID, hur skaffar jag det?
- Jag har hört om en app där jag kan få hjälp till att jobba med min sömn, hur laddar jag ner appen?
- Jag skulle vilja låna e-böcker på biblioteket? Hur gör jag?
- Var hittar jag bra recept på nätet?
- Etc. etc....

Onsdagar har vi också Släktforskning på Gymnasiet! Vi har dataprogram som du kan använda för att leta efter forna släktningar. Här kan du få hjälp att börja släktforska.

Vi har också kurser, cirklar och månatliga möten.

Kolla på [www.tyreso.seniornet.se](http://www.tyreso.seniornet.se) så kan du orientera dig om våra aktuella aktiviteter.

Om du är nyfiken, kan du komma till Datahjälpen eller släktforskningen tre gånger utan att vara medlem.

*Hoppas vi ses! Vi har kul tillsammans!*

## Kurser i Tyresö

**SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla våra kurser.**

### Förarintyg

Torsdagar kl 18:30  
Start 26/9 | 8 ggr

### Oljemålning

Onsdagar kl 15:00  
eller 19:00  
Start 4/9 | 7 ggr

### Måleri med Konstkollektivet

Onsdagar kl 09:30  
Start 4/9 | 15 ggr

### Sjung i kören Tonåringarna

Tisdagar kl 10:00  
Start 27/8



Telefon: 08-120 55 100  
E-post: [abc@sv.se](mailto:abc@sv.se)  
[www.sv.se/stockholmslan](http://www.sv.se/stockholmslan)

## Boulesommar

Boulespelarna har haft en mycket fin sommar och de har dessutom blivit åtta medlemmar till. Den 22 juli var det klubbmästerskap med 32 deltagare. Vinnare blev Bibban Corre Forsberg och Svenne Forsberg. Grattis!



## Mannekänguppvisningen

Den 9 april var det distriktsstämma, så varken ordförande, vice ordförande eller kassör fanns på plats vid vår föreningsträff. Men det gjorde över hundra medlemmar som kommit för att se på nya kläder och på våra egna mannekänger.



Många fina vårkläder visades upp och efter fiket var det många som plockade bland klädhängarna, provade och även köpte en del.

## Vårlunchen

Den 21 maj samlades vi i sommarvärmen för en vårlunch. Denna gång blev det inte en vårlig laxrätt utan snarare en hösträtt eftersom vi bjöds på god älgfärsbiff med potatismos och rårörda lingon.



Efter kaffet fick vi lyssna till Hans Kumlien och Krister Ulvenhoff, som framförde ett antal välkända och också mindre kända sånger och visor om mat och dryck.

Vi var över 130 personer som sedan kunde önska varandra en skön sommar.

## Vandrarnas sommaravslutning

På nationaldagen samlades Ingrid's vandrare för en picknick i det underbara sommarvädret ute på Notholmen. Vi tog oss dit på lite olika sätt: några gick hela vägen och några bara halva, några åkte buss, någon åkte bil och ett par cyklade. Men gemensamt promenerade vi från församlingshemmet och ut på Notholmen. Många andra hade också kommit på idén med picknick på nationaldagen. På många ställen i slottsparken satt grupper av folk och njöt, de flesta i skuggan.



Vi hittade också en plats i skuggan där vi även kunde njuta av en grupp som sjöng och spelade, även om vi inte kunde se dem eftersom de stod runt knuten.



Vandringarna har dock inte legat helt nere under sommaren. I början av juli var det en grupp som åkte med båten från Trinntorp ut till Kymmendö. Målet var att lite grann rekognosera inför den planerade vandringen där den 15 augusti.

## Med SPF till Kroatien

I början på maj anordnade SPF i Tyresö i samarbete med resebyrån Krores en resa till Kroatien. Vi bodde på ett stort fint hotell i staden Makarska, som ligger en dryg timmes bussresa söderut, från huvudstaden Split.



När vi installerat oss på hotellet gick vi en guidad tur i den gamla stadskärnan, inte långt från hotellet. Dagen därpå vandrade vi på en vandringsstig högt uppe i bergen ovanför staden.



Under veckan gjordes utflykter till Trogir och Split och även till Mostar i grannlandet Bosnien och Hercegovina. På söndagen gjorde vi en båt kryssning utefter kusten.



UNESCO-staden Dubrovnik besökte vi på måndagen. Den ligger söderut utefter kusten. Utefter en liten del av kusten går Bosnien och Hercegovina ner till havet, så vi åkte en liten stund igenom grannlandet och måste därför passera två

tullstationer. Den här dagen var emellertid ingen intresserad av våra pass.



Först gjorde bussen ett kort stopp på en utsiktsplats högt upp på berget, så att vi fick se den fina muromgärdade staden, sedan släpptes vi av vid en av stads-portarna och fick vandra in i staden med vår duktiga guide.

Sista dagen gjorde vi en utflykt ut på landsbygden där vi besökte en marknad och en bonde som berättade hur det var förr. Vi fick se hur man bakade ”Soparnik”, ett stort bröd med en massa kryddor.



Totalt var det en trevlig och lärorik resa till ett vackert land som vi inte vet så mycket om.

*Tore Jansson*

## Hej spelman!

Vi i teatergruppen Sceniora inom SPF skulle behöva en ackompanjator. Instrument som passar är stage piano, gitarr eller dragspel.

Vi sjunger enkla välkända melodier.

Du är mycket välkommen att höra av dig till Monica Wallstedt, tfn 070 725 89 46.



## Korsord 3 år 2019

Konstruktör: Ebba Berglund

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

Lösningen insänd av:

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

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

### Vågrätt

1. Har mycket humör
6. Gjorde hanen
9. Elände
10. Inte värst
11. Knut
13. Kan ros
14. Kan vara ljummen
17. Danskt matställe
18. Träskomaterial
19. Brådiskande
21. Lammföda
23. Svärdsiljorna
25. - och verkan
27. Häftigs
28. Sjukdom

### Lodrätt

1. Sydliga frukter
2. Förled
3. Bör skorstenarna vara
4. Dess skuld kan det vara ibland
5. Roar många
6. Utlöpare
7. Kan tryta
8. Fick sex söner
11. Ting
12. Kreatur
15. Är ljud genom näsan
16. Skurkaktig
19. Finns på sjukhus
20. Tyngder
22. Spydigheten

29. Är ett måste
30. Finns i lysrör
33. Avkasta
34. Märkesnål
35. Gylta
37. Vill man i kylan
38. Kan man få se på

24. Har villor
26. Kan huggas i
31. Finns lös
32. Kan gravas
34. Grekisk bokstav
36. Dom



## Korsord 2 år 2019 – Rätt lösning

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

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

- Gertrud Björklund
- Eivor Bokstam
- Margaretha Olsson



## Nygamla medlemmar

Vi har ett antal medlemmar som sedan februari 2018 är nya i vår förening, men som inte är nya i SPF. De har nämligen kommit till oss från en annan SPF-förening. De är också varmt välkomna till oss.

Kerstin Berglöf  
Rune Broman  
Sonja Broman  
Birgitta Eldblom  
Barbro Eriksson  
Lars Eriksson

Sture Eriksson  
Brittmarie Estrin  
Björn Forsberg  
Anna-Lena Kruse  
Agneta Lindvall



# Studiecirkel om Israel med efterföljande resa

## Studiecirkel om Israel

Studiecirkeln äger rum i SPF:s lokal på Radiovägen 3 Tyresö.

Litteratur: Sverige - Israel förr och nu (100 kr)  
Patrik Öhbergs Israels historia (180 kr)

### 1:a träff oktober 2019

#### Israel - förr och nu

Kapitel 1 Från familj, till en nation.  
Tanach (De fem Moseböckerna,  
Profeterna, Skrifterna)

Kapitel 2 Landet Israel - platser i Israel

Kapitel 3 Livet i dagens Israel

#### Israels historia: Kapitel I

Israel, en självklarhet, en provokation, ett heligt land? Namnet Israel betecknar inte bara staten Israel, med alla de olika gränser landet haft. Det betecknar även de medborgare som bor i landet.

### 2:a träffen november 2019

#### Israel - förr och nu

Kapitel 4: Israels framgångsrika näringsliv.

Kapitel 5: Judisk tro.

Kapitel 6: Sionismen - ett folk vänder åter.

#### Israels historia: Kapitel II

1800-talet, med sina liberala idéer om demokrati, förde med sig nya möjligheter för Västeuropas judar.

### November eller december

Studiebesök i synagogan i Stockholm, inkl. guide 50 kr.

### 3:e träffen januari 2020

#### Israel - förr och nu

Kapitel 7: Islam och Israel

Kapitel 8: De judiska högtiderna

Kapitel 9: Jerusalem

#### Israels historia: Kapitel III

När David Ben Gurion den 14 maj 1948 utropade staten Israel var det nästan 2 000 år sedan det senast funnits ett judiskt självstyre i "landet Israel".

### 4:e träffen februari 2020

Kapitel 10: Antisemitismen - en översikt

Kapitel 11: Reflexioner kring dagens Israel

#### Israels historia: kapitel IV och V

### Mars 2020

Studiebesök i det nyligen öppnade Judiska muséet i Stockholm. Inträde inkl. guide: 100 kr.

## Resa till Israel april 2020

Tanken är att studiecirkeln om Israel avslutas med en studieresa till Israel. Men man kan delta i resan utan att ha deltagit i studiecirkeln och tvärtom.

Pris 18 975 kr för del i dubbelrum. Enkelrumstillägg 6 600 kr. I priset ingår frukost och middag, taxi Tyresö – Arlanda samt svensktalande guide.

**Dag 1:** Taxi till Arlanda. Flyg till Tel Aviv. Buss till Galliléen. Besök på ett par platser under resan dit. Middag och övernattning på kibbutz Ohalo guest house vid Genesarets sjö.

**Dag 2:** Vi besöker Kapernaum och Safed samt åker upp på Golanhöjderna. Middag och övernattning på kibbutz hotellet Ohalo guest house.

**Dag 3:** Vi åker mot kusten och korsfararstaden Acko för att sedan åka söderut till Haifa. Middag och övernattning på kibbutz hotellet Ohalo guest house.

**Dag 4:** Utcheckning från hotellet och sedan åker vi söderut med stopp i den arkeologiska parken Beit Shean. Vi försöker även att hinna med ett stopp, ev. med dopp, i Döda havet innan vi svänger upp mot Jerusalem. Middag och övernattning på det centralt belägna Hotell Shani Jerusalem.

**Dag 5:** Vi åker upp till Ammunition Hill och vi njuter också av utsikten från Olivberget och sedan ser vi på stora synagogan följt av marknaden Mahane Yehuda. Middag och övernattning på hotell Shani Jerusalem.

**Dag 6:** Vi vandrar i gamla stan med dess fyra olika kvarter: judiska, kristna, muslimska och armeniska och avslutar vid Västra muren, av många kallad Klagomuren. Middag och övernattning på hotell Shani Jerusalem.

**Dag 7:** Vi besöker DVI-kliniken (där volontärer lagar tänder avgiftsfritt för fattiga barn) och åker sedan till Yad Vashem, som är ett arkiv- och forskningscentrum för "hågkomst av Förintelsens offer och hjältar". Därefter besöker vi Israels museum där man bl.a. kan se Döda Havsrullarna. Middag och övernattning på hotell Shani Jerusalem.

**Dag 8:** Promenad i området intill hotellet. Därefter buss till Ben Gurions flygplats i Tel Aviv. Hemresa till Arlanda Stockholm.



Om du undrar över något angående litteratur, lokal eller resa är du välkommen att fråga **Lars-Åke Hallin**, tfn **08-712 61 39** eller mejla till [hallinlarsake@gmail.com](mailto:hallinlarsake@gmail.com).

## Teaterbladet

**VÄLKOMMEN att boka teaterbiljetter! Du får 20 %-25 % rabatt på ordinarie priser och kan se genrepn för halva priset!**

**Skicka ett mejl eller sms och boka! När din beställning är bekräftad, kan du swisha 0709105008 eller sätta in betalningen på Nordea 3480 3887985, skriv ditt namn under meddelanden. Bokningarna är bindande!**

*Hälsningar Margita Jansch  
margita.jansch@comhem.se mobil 0709105008*

### HÖSTEN 2019

#### DRAMATEN

HÄXJAKTEN av Arthur Miller ett samarbete mellan Dramaten och Stadsteatern med många av deras duktiga skådespelare spelas på Elverket onsdag 18 sept kl 18, söndag 6 okt kl 16 Pris 315 kr, ungdom 150 kr

LINJE LUSTA med Livia Millhagen i huvudrollen spelas på Lilla scenen fredag 18 okt Pris 295 kr, ungdom 150 kr

#### STADSTEATERN

SOPPTEATER under Fontänen på Plattan 240 kr inkl soppa, kaffe o kaka  
Sista kabarén med Sara Jangfeldt och Andreas T Olsson  
Söndagen den 29 sept kl 12

#### St Paul vid Mariatorget

DE OBEHÖRIGA av John Ajvide Lindqvist med Leif André, Ann Petré, Sandra Huldt, Pablo Leiva Wenger och Peter Andersson  
Onsd 23 okt, torsd 21 nov, fred 29 nov, lörd 30 nov pris 290 kr vuxen/260 kr pensionär /100 kr ungdom

#### Stadsteatern Vällingby

LÅT DEN RÄTTE KOMMA IN av John Ajvide Lindqvist i dramatisering av Jack Thorn  
Föreställningarna spelas alltid efter solnedgången!  
Torsd 26 sept 19.06, lörd 5 okt kl 18.51, fred 11 okt kl 18.39, onsd 30 okt kl 18.09, lörd 9 nov kl 17.48, sönd 17 nov kl 17.33 pris 220 kr, ungdom 110 kr

#### Årsta teater

NED MED VAPNEN nypremiär med Robert Fux som nobelpristagaren Berta von Suttners alter ego  
fred 30 aug, lörd 7 sept Pris 245 kr/215 kr/100 kr

ÄLSKARINNOR nyskriven pjäs av A-S Bány, en slags komedi, en hyllning till allt som är kvinnan. Utspelar sig i Paris under en mycket händelserik epok av västerländsk kulturhistoria med Cilla Thorell, Annika Hallin, Maria Kulle, Tova Magnusson, Sylvia Rauan och Elisabet Carlson. Regi Philip Zandén

Torsd 10 okt (*Genrep, 130 kr/115 kr/55 kr*) lörd 12 okt, lörd 19 okt, fred 1 nov, fred 15 nov Pris 255 kr/225 kr/100 kr

NUCKAN efter Malin Lindroths kritikerrosade bok med Katarina Ewerlöf  
fred 6 dec, lörd 7 dec, onsd 11 dec Pris 245 kr/215 kr/100 kr

MIN FANTASTISKA VÄNINNA efter Ferrantes böcker Våren 2020:  
sönd 19 jan kl 16, fred 24 jan kl 18, fred 21 febr, onsd 26 febr, fred 6 mars (sista föreställningen!)  
Pris 300 kr/265 kr/100 kr

#### Dansens hus vid Norra bantorget

SPELMAN PÅ TAKET med Pia Johansson och Dan Ekborg  
Lörd 31 aug, sönd 1 sept kl 17, sönd 8 sept kl 13, fred 13 sept, sönd 15 sept kl 17, tisd 17 sept, sönd 13 okt kl 13, torsd 24 okt, sönd 27 okt kl 13, fred 8 nov, lörd 9 nov kl 18, sönd 10 nov kl 13  
Pris 420 kr/370 kr/250 kr

#### GILJOTIN vid St Eriksplan

PAR I NARRAR av och med Gunilla Röör och Per Sandberg  
Söndag 20 okt Pris 250 kr/220 kr/100 kr

#### FOLKOPERAN på Hornsgatan

TOLVSKILLINGSOPERAN av Bertholt Brecht, musik Kurt Weill  
Maxad opera med skådespelare, operasångare, burleskartister och orkester  
söndag 22 sept kl 16 Pris 380 kr, ungdom 255 kr, onsdag 2 okt kl 18 Pris 335 kr, ungdom 225 kr



# Program för september – december 2019

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: Föreningsgården Kvarnhjulet, sal Nyfors, Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola)*  
*Aktuell information*  
*Lotterier samt kaffe med bröd*  
*Hörselslinga finns*  
*Entré: 40 kr om inte annat anges*

**Tisdag 24 september**

**OrdSvenskaOrd  
bjuder upp till  
Allsång**



Till eget ackompanjemang på piano, gitarr & dragspel bjuder Mats Hedén på en kavalkad av klassiska sångnummer som vi alla kan hjälpa till att "levandegöra" med hjälp av ett allsångshäfte som delas ut!

Som extra krydda berättar Mats med energi och humor bakgrundshistorier till sångerna samt anekdoter om artisterna bakom klassikerna, såväl självupplevda som stulna!

**Tisdag 8 oktober**

**Hasse & Tages Sverige**



Johan Rudebeck sång och prat, Eric Skarby piano, sång och prat tar oss med på en musikalisk resa genom ett svunnet folkhem - musik och nostalgi med humoristiska övertoner fyllda med HASSE & TAGES geniala texter och underbara musik.

**Tisdag 22 oktober**

**Trubaduren Ulf Bagge**



Trubaduren Ulf Bagge sjunger och kåserar om Evert Taube, den evige stockholmare. Taubes visor tillhör klassikerna inom svensk viskonst. Han var den världsvane bohemen, som älskade sitt Stockholm och deltog i samhällsdebatten ifråga om miljö och stadsplanering.

**Tisdag 5 november**

## **Birgitta Eklund Günenc berättar om sin far**



Han hade en dröm den unge "söderkisen" som föddes några år före förra sekelskiftet. Nådde han någonsin fram till sitt mål att bli konstnär? Vilka hinder fanns på vägen? Att leva som fattig yngling och försöka lyckas under en tid då två stora världskrig pågick, verkar som en omöjlighet för en karriär. Var det så det blev?

Här skildras inte bara Tor Eklunds eget liv utan även de omständigheter som rådde runt honom. Följ med på resan genom livet.

**Tisdag 19 november**

## **Höstlunch med Erik Linders trio**



### **Från Frank Sinatra till Ted Gärdestad**

Den glädjespridande trion, bestående av Erik Linder, Fredric Wide och Ludvig Jerner, bjuder på ett pärlband av gamla godingar som vi älskar. Med högklassig musikalitet och glimten i ögonen spelar och sjunger trion låtar av bl.a. Frank Sinatra, Hasse & Tage, Ted Gärdestad, Cornelis Vreeswijk, Alice Babs, Ray Charles, Povel Ramel m.fl.

Meny: Högrevsgröta med chorizo, paprika, lök & rosmarin samt kokt potatis, hembakat bröd & smör. Små flaskor vin kommer att finnas till försäljning.

Bindande anmälan fr.o.m. den 20 september och senast den 9 november till Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-518 01 50 eller allra helst via e-post till [majlis.anderstedt@comhem.se](mailto:majlis.anderstedt@comhem.se).

Priset är 180 kr, som efter anmälan sätts in på vårt bankgiro 5487-5604, SPF Tyresö Seniorer, dock senast den 10 november. Glöm inte att skriva avsändare och att det gäller höstlunchen!

**Tisdag 10 december**

## **Luciasånger med Tonåringarna och Tomten**

Mera information kommer i nästa nummer.

## **STUDIEBESÖK**

**Torsdag 26 september kl. 17**

### **Konstrunda på Folksam**

En av KULTURVANDRINGARNA. För mera information se sid. 14. Där finns information om flera museibesök.

**Onsdag 13 november**

## **Guidad visning av Stadsmuseet**



Stadsmuseet vid Slussen har nu öppnat efter fyra års ombyggnad av både huset och basutställningen. Följ med på en timmes guidning där vi får besöka museets guldkorn. Efteråt kan vi gå runt i museet på egen hand.

Max 30 deltagare. Kostnad för guiden blir då 50 kr per person.

Vi ses inne i ankomsthallen kl. 11:50. Guidningen börjar kl. 12:15. Tag med jämna pengar.

Bindande anmälan till Solvig Bäckström senast den 20 oktober på tfn 070-570 85 57 eller e-post [solvigbackstrom@hotmail.com](mailto:solvigbackstrom@hotmail.com).

## RESOR

### Tisdag 10 – tisdag 17 september Solens mat och vin i Terracina i Italien

De som har anmält sig önskas trevlig resa.

### Söndag 1 – måndag 2 december Adventskonsert med Cinderellakryssning och julbord



#### 1 december

14:45 Buss hämtar oss i Tyresö utanför Nordea  
15:30 Ankomst till Stadshuset  
16:00 Adventskonserten börjar i Blå Hallen  
17:15 Bussen åker mot Cinderella  
17:30 Incheckning i **Terminalen ( OBS! Medtag legitimation)**  
18:00 Cinderella avgår  
18:30 Det exklusiva julbordet står uppdukat i Restaurang Seaview (dryck ingår ej)

#### 2 december

7:55 – 9:30 Champagnefrukost i Restaurang Seaview  
Efteråt tar vi del av fartygets utbud av underhållning.  
15:15 Cinderella ankommer till Stockholm  
Bussresa tillbaka till Tyresö.

Priset för detta är ca 1 200 kr per person beroende på vilken hytt man önskar.  
Bindande anmälan görs till Yvonne Holmqvist Tidigast den 5 september och senast den 5 oktober på tfn 070-842 13 04 eller per e-post till [yvonne39.holmqvist@gmail.com](mailto:yvonne39.holmqvist@gmail.com)  
Tala om vilken typ av hytt ni önskar och vem ni vill dela hytt med.  
Ni får inbetalningskort hem till er adress.

## April 2019

### Israel

En studiecirkel om Israel med efterföljande resa planeras under hösten och våren. Se sid. 9.

## Onsdag 22 – måndag 27 april 2020

### Keukenhof blomsterpark, Amsterdam och Blomstertåget



Följ med Ekmanresor till tulpanernas land på en upplevelseresa för alla sinnen! En symfoni av färger och dofter, narcisser och hyacinter kommer vi att möta under vår resa till Holland med kanaler, väderkvarnar och goda ostar.

Vi kör med buss från Stockholm på förmiddagen. Det blir lunch på vägen mot Göteborg, där vi tar nattfärjan till Tyskland. Middag tillsammans ombord. Efter en härlig sjöfrukost kör vi till holländska gränsen och åker längs den tre mil vackra, imponerande Nordsjövallen. Vi bor på hotell i Ijmuiden 35 min. från Amsterdam, dit vi styr kosan dagen därpå. Under en båttur genom de trädkantade kanalerna ser vi stadens unika gavelhus och vackra broar. Därefter blir det egen tid för shopping och kultur. Middag på hotellet.

En tidig frukost och så är det dags för det årliga färgsprakande Blomstertåget, magnifika vagnar med blomsterprakt och fantasi. Därefter beger vi oss till världens största blomsterpark, Keukenhof. Miljoner blomsterlökar i hundratals färger och former. Här finns slingrande stigar, porlande bäckar, fridfulla dammar och blomsterhav. Egen tid i parken. Middag på hotellet.

Efter frukost lämnar vi hotellet och kör genom det färgglada och vackra landskapet mot Tyskland. Längs vägen äter vi lunch tillsammans. Middag på färjan och kvällen är fri att spendera som man önskar. Frukost ombord innan vi rullar av och fortsätter mot Stockholm, som vi når under eftermiddagen.

Pris 10 990 kr.

I priset ingår bussresa, båtresa Göteborg – Kiel t.o.r., del i tvåbäddshytt/rum (insideshytt), fem frukostar, sju övriga måltider, utflykter enligt program och svensktalande guide.

Tillval per person: enkelhytt/rum 2 700 kr, utsideshytt 600 kr.

Bindande anmälan till May Björklund senast den 15 januari 2020 på tfn 070-626 22 73 eller e-post [may.bjorklund94@gmail.com](mailto:may.bjorklund94@gmail.com).

# KULTURVANDRINGAR

**Torsdagar kl. 10:00**

*Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlägg, matsäck, bra skor och gärna stavar. Det kan bli ändringar i programmet, så om man tänker möta upp på annan plats än i Tyresö Centrum ring då Ingrid för att kolla.*

*Ingen anmälan krävs om det inte uttryckligen står.*

*Vi promenadledare svarar gärna på frågor:*

*Birgitta Karlsson: 08-742 05 87*

*Gunnel Forsberg: 08-712 32 61*

*Nils Wikholm: 08-722 74 18*

*Promenadansvarig Ingrid Nolenger 070-760 64 52*

**Torsdag 5 september**

Repris på båtresa och vandring ute på Ekerö-Tappström. Nils leder oss genom bokskog och Ekebyhovs slott. Ta med matsäck eller ät lunch på Jungfrusund.

Vi träffas i Tyresö centrum kl. 9:15. Båten avgår kl. 10:20 från Klara strand närmast Stadshuset.

**Torsdag 12 september**

Soppa och vandring till Svindersviks brygghus-kafé. Buss 840 till Nacka Strand från Tyresö C kl. 10:22.

**Torsdag 19 september**

Vandring till och i Nyckelviken. Buss 840 till Nacka Strand kl. 10:22 från Tyresö C.

**Torsdag 26 september**

Konstrunda på Folksam kl. 17:00. Vi åker från Tyresö C kl. 15:30 till Gullmarsplan. Därifrån går vi gamla bron och vidare till Folksam.

**Torsdag 3 oktober**

Vandring i Hagaparken med Inger och Siv. Samling som vanligt kl. 10:00.

**Torsdag 10 oktober**

Vandring i Kolarängen med Nils. Buss 840 från Tyresö C kl. 10:22

**Torsdag 17 oktober**

Vandring med Gunnel Sandasjön runt. Samling kl. 10:00.

**Torsdag 24 oktober**

Besök på Sven-Harrys konstutställning GAN.

**Torsdag 31 oktober**

Vi tar tvärbanan till Alvik och vidare till Nockby och ett hemligt mål. Gunnel leder.

**Torsdag 7 november**

Stadsvandring - Tegnérlunden och Strindberg-museet. Lunch i stan.

Med Inger och Birgitta.

**Torsdag 14 november**

Vandring till Alby här i Tyresö.

Med Nils och Inger.

**Torsdag 21 november**

Vandring, eventuellt buss en bit, till Trollbäcken.

Lunch på Kumla Herrgård.

Med Inger och Gunnel.

**Torsdag 28 november**

Vi besöker Nationalmuseet kombinerat med vandring om vädret tillåter.

Med Inger.

**Torsdag 5 december**

Avslutning. Mera information i nästa nummer.

**Här är några röster om torsdagsvandringarna:**

*Inger Edman: "Härliga naturupplevelser, frisk luft och motion. Bara att umgås med vänner när man lever ensam är viktigt!"*

*Birgitta Karlsson: "Att gå längre sträckor och att se nya platser är bra för hjärna och hjärta, gemenskapen och glädjen."*

*Nils Wikholm: "Trevlig social samvaro, man får komma till andra miljöer än de runt knuten och skaderisken är minimal."*

*Gunnel Forsberg: "Man kommer till ställen, som man av egen kraft inte tar sig till. Känna gemenskap."*

*Ingrid: "Kom igen nu, det kan inte bli fel!!!"*

## BOULE

**Måndagar och onsdagar kl. 10:00 – 12:30 i  
Amaryllisparken t.o.m. 9 oktober**

Inomhussäsongen startar måndagen den 14 oktober kl. 12:00 – 14:30 i Björnkulla Boulehall i Flemingsberg. Där spelar vi endast på måndagar t.o.m. 6 april.

Närmare information kan du få på tfn 070-453 28 05, eller via e-post [maud.wage.lundqvist@telia.com](mailto:maud.wage.lundqvist@telia.com) eller Kent Lingman, tfn 770 72 90, e-post [kent@lotus-htsh.se](mailto:kent@lotus-htsh.se).



## BOWLING

**Onsdagar kl. 14:00 – 15:00**

Lokal: Bowlingpalatset, Pluggvägen 2 (Tyresöhallen).

Pris: Per bana 200 kr, som delas på spelarna.  
Frågor besvaras av Maj-Lis Anderstedt på tfn 070-518 01 50 eller per e-post till [majlis.anderstedt@comhem.se](mailto:majlis.anderstedt@comhem.se).



## BRIDGE

**Måndagar kl. 10:30 – 14:30**

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

Trivselbridge för er som kan spela bridge. Både gamla och nya spelare är varmt välkomna. I lugnt tempo spelar vi 24 brickor fördelade på 12 ronder med paus för medhavd matsäck efter sjätte ronden.

Höstterminen började den 19 augusti och pågår hela hösten med avslutning den 16 december.

Frågor besvaras av Arja Paulin, tfn 070-387 88 46 eller e-post [arja\\_paulin@hotmail.com](mailto:arja_paulin@hotmail.com).



## HANDARBETSKAFÉ

**Onsdagar kl. 10:00 – 12:15  
11 september, 9 oktober, 13 november och  
11 december**

Vi fortsätter att handarbeta och småprata på vårt kansli på Radiovägen 3, bv. Vi brukar turas om att ta med kaffe till pausen. Nya deltagare är varmt välkomna. Frågor besvaras av Gun Tombrock, tfn 712 84 36 eller e-post [gun.tombrock@telia.com](mailto:gun.tombrock@telia.com).



## LÖRDAGSKAFÉ

**Lördag kl. 14 – 16  
28 september, 26 oktober och 30 november**

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

Lokal: Cafétet i Kvarnhjulet, Pluggvägen 6 C.



## MATTCURLING

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

Lokal: Tyresö Sportcenter, Siklöjevägen 27.

Pris 45 kr per gång inkl. kaffe/te och bulle.

Höstterminen startar måndagen den 16 september.

Frågor besvaras av Seppo Jussi-Pekka, tfn 070-774 57 52.



## MÅLARCIRKEL

**Onsdagar kl. 09:30–12:30**

**KiT - Konstkollektivet i Tyresö** - är en kamratcirkel i Vuxenskolans Tyresöprogram.

Plats: Radiovägen 3, 1 tr i Vuxenskolans lokal.

Höstterminen startar den 4 september. Kostnad 550 kr per termin. Det finns plats för nya deltagare.

Frågor besvaras av Ingrid Petersson, tfn 712 06 91.



## SAMBACANASTA

**Måndagar kl. 13:00 – 16:00**

Plats: Föreningsgården Kvarnhjulet, sal Follbrinken, Pluggvägen 6 B.

Du bör vara på plats en kvart före kl. 13.

Höstterminen startar den 9 september.

Frågor besvaras av Anita Ekestam, tfn 070-834 15 21, e-post anita\_ekestam@live.se. Vi hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna.



## SÅNG

**Tisdagar kl. 10:00 – 11:30**

Damkören Tonåringarna i samarbete med Vuxenskolan och under ledning av Mona Rosell.

Plats: Kvarnhjulet, sal Follbrinken, Pluggvägen 6 B.

Höstterminen startade den 27 augusti.

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



## TEATER

**Fredagar kl. 11 – 13:15**

Vi i Teater Sceniora träffas en gång i veckan och spelar kortare sketcher och pjäser. Teaterövningar och improvisationer står också på programmet. En avgift för lokalhyran tas ut.

Lokal: Kvarnhjulet, sal Navet.

Ledare: Monica Wallstedt, tfn 070-725 89 46.



**B PP** Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

## Samhället & äldre – föreläsningar

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF

Gratis för medlemmar i PRO, SPF och SKPF. Övriga 50 kr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41.

Tisdag 17 september Kl. 13:30 – 15:00

### **Träning, näring, funktion och välbefinnande**

Föreläsningen handlar om resultaten från en ny avhandling som försvarades vid Uppsala universitet våren 2019. Avhandlingen fokuserar på effekterna av att kombinera träning med en näringsdryck för äldre personer och på kroppssammansättningens betydelse för överlevnad. Är fetma lika farligt när vi blir äldre? Vad är sarkopeni och hur påverkar det oss? Föreläsare: Åsa von Berens.

Onsdag 23 oktober Kl. 13:30 – 15:00

**Vårt livsviktiga doftsinne** Luktssinnet är viktigt för hälsan, inte minst för att det påverkar aptiten. Tappar man doftsinnet tappar man också ofta aptiten och lusten att äta mat när det inte smakar någonting längre. Doftsystemet är ett skört system i hjärnan. För att det ska fungera behöver det bildas nya nervceller hela tiden – en process som kan påverkas av sjukdom. Doftsinnet kan ses som en spegel för hur kroppen mår i övrigt. Föreläsare: Ingrid Ekström.

Onsdag 4 december Kl. 13:30 – 15:00

**Den svenska familjen, förtalad men allt livskraftigare** Alla känner till problemen med familjen: krympande, sönderfallande, utan reell betydelse. Men Gerdt Sundströms egen och andras forskning visar motsatsen: att allt fler har nära anhöriga och ofta geografiskt nära, anhöriga som fått allt större betydelse materiellt och som omsorgskälla. Föreläsare: Gerdt Sundström.