

Medlemsbladet

Nr 3 september 2020

Årgång 29

Från redaktionen

Som ni nu märker kommer detta nummer ut några veckor senare än tidigare planerat. Bakgrunden är att styrelsen har velat ha så aktuella uppgifter som möjligt för sina ställningstagande om bl.a. öppethållande eller ej.

Med detta nummer följer en reviderad förteckning över affärer, restauranger m.m. i Tyresö där våra medlemmar kan få rabatt. På baksidan finns en lista över generella rabatter för alla pensionärer.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i slutet av november 2020 och kommer att innehålla programmet för december 2020 – februari 2021. Programuppgifter, övriga textbidrag och insändare samt eventuella bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2020, gärna via e-post till båda redaktörerna gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.

Föreningsträffar den 20 oktober

I dagsläget, under förutsättning att det gynnsamma smittläget håller i sig.

Vi bjuder in till två träffar **kl. 11 och kl. 13** med identiskt innehåll, vi tar emot 40 personer sammanlagt för varje tillfälle, i lokalen.

Förhandsanmälan krävs till **Roland Berg** på tfn **070-250 28 45** eller per e-post till roland.l.berg@gmail.com.

Observera anmälningsstid mellan den 7 och 18 oktober, platserna är som alla förstår begränsade.

Vi kommer att följa alla FHM:s rekommendationer
Vi bjuder på kaffe och underhållning. Ytterligare information kommer på mailen. Ni som inte har mail, hör av er och kolla om träffen blir av.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 9	Vårens och sommarens promenader
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Promenadansvarig har ordet
Sid. 4	Korsord 3A – Korsord 2 Rätt lösning	Sid. 10	Korsord 3 B – Teaterlistan
Sid. 5	Teater Seniors – Kalkällan vid Långsjön	Sid. 11	Föreningsträffar
Sid. 6	Första halvåret 2020 i backspegeln	Sid. 11	Resor
Sid. 6	Valnötslimpor	Sid. 11	Studiebesök
Sid. 7	Lite om styrelsens arbete i coronatider	Sid. 11	Kulturvandringar – Promenader
Sid. 7	Fördelar med SPF – Vill du veta något?	Sid. 12	Boule – Bowling – Bridge
Sid. 8	G-tanten i coronatid sommar 2020	Sid. 12	Handarbete – Körsång – Mattcurling
Sid. 8	Boule	Sid. 12	Målarcirkel – Sambacanasta – Teater

Styrelse och övriga funktionärer 2020-08-10

STYRELSE

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

REVISORER

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

VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	070-716 50 48
	Ingrid Johansson	08-712 40 25
	Bengt Elander	076-034 68 46

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

Ledamöter	Kerstin Hallgren	076-229 08 38
	Ewa Kardell	070-606 85 14
	Håkan Norell	08-712 47 81
Ersättare	Bengt Elander	08-712 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	076-034 68 46
Studieombud	Lena Pettersson	08-712 54 28
Väntjänsten	Eva Rosensparr	073-981 71 94

MEDLEMSBLADET

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

HEMSIDA

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

BREVDUVOR

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

PROGRAMGRUPP

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

RESEOMBUD

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

TRIVSELGRUPPER

Värdinnor	Anna-Lisa Hallin	08-712 61 39
	Margareta Lindgren	08-712 92 35
	Britta Rosenlind	08-712 37 10
Lotteriansv.	Bengt Elander	08-712 59 09

<i>Grupp 1:</i>	<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

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Petersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Mona Avér	070-697 05 61
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Bengt Elander	08-712 59 09
	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	070-834 15 21
	Agneta Ekestam	070-751 71 94
	Lindström	
Sångkör	Greta Johansson	08-712 46 31
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08 08-712 20 73

Ordföranden har ordet



Vad gäller i höst??

Ja, det är ju egentligen ingen som vet. Just nu gäller att vi i riskgruppen ska träffa så få personer som möjligt samt de andra reglerna som gäller för hela befolkningen, hålla avstånd, handhygien och att stanna hemma vid minsta symtom. Hittills har det inte funnits några som helst signaler om ändring av detta. Dock, skrev Tom Britton, professor vid Stockholms universitet med smittspridningsmodeller som forskningsområde, att under förutsättning att den fortsatta minskningen av smittspridningen håller i sig under augusti och september finns skäl att titta på gruppen 70+. Han menar då att det kan finnas skäl att försiktigt gå vidare med lättnader i våra restriktioner kring fysisk distansering. Dessa lättnader måste i så fall ske succesivt eftersom varje lättnad är att likna vid att öka syretillförseln till en slocknande brasa. Bäst är naturligtvis att införa sådana lättnader som underlättar för många, men samtidigt har liten risk för ökad smittspridning. Detta känns för mig som ett axiom, men det är naturligtvis logiskt att resonera så. Man undrar bara vilka lättnader och när det skulle kunna bli.

Mot bakgrund av det allmänna läget och också resonemanget ovan, har vi i styrelsen valt att sätta försiktighetsprincipen överst på dagordningen. Det innebär i sin tur att vi har satt i princip alla aktiviteter i "karantän". Undantaget är utomhusaktiviteter under förutsättning att dessa kan utföras på ett säkert sätt. Det betyder inte att vi ställt in hela hösten, utan vi har full beredskap att kunna komma igång så fort att det ges klartecken för detta. Vi ställer in våra aktiviteter i princip en månad i taget, så att vi snabbt kan ändra riktning och starta igång. Eftersom smittläget hela tiden har förbättrats är vår bedömning att vi i dagsläget kan räkna med att ha en gemensam aktivitet inomhus den 20 oktober. Se sid. 1. Detta är, så klart, under förutsättning att den positiva trenden håller i sig.

Under denna vecka startar vi i styrelsen en rundringning till 20% slumpvis utvalda medlemmar för att få ett bra underlag till fortsatt planering.

Vi kommer också att ta ställning till om det finns möjligheter till utökade utomhusaktiviteter.

Undertecknad har blivit invald i distriktsstyrelsen och kommer där mera specifikt att ägna mig åt äldreomsorgsfrågorna. Det är frågor jag sysslat med i princip hela mitt arbetsliv och som jag fortfarande brinner lika starkt för.

Just nu har vi tagit fram en enkät som vänder sig till alla Kommunala Pensionärsråd (KPR) i länet. Detta eftersom vi fått signaler på att det är mycket ojämnt hur man skött dessa under Coronapandemin. Mycket märkligt, med tanke på hur kraftfullt äldreomsorgen varit i fokus. Här i Tyresö har vi haft två beredningsmöten och ett digitalt KPR i augusti.

Vi har fått rapport om läget orsakat av Coronapandemin och kunnat konstatera att Tyresö vidtagit relativt snabba och adekvata åtgärder.

Träffpunkten i kyrkans lokaler är lagd på is, liksom den uppskattade balansskolan, men båda dessa återkommer så fort restriktionerna upphör.

Flytten från Björkdalen till det nya äldreboendet Villa Fornudden börjar under september. Därefter kan ombyggnaden av Björkdalen inledas.

Arbetet i KPR är extra viktigt framöver eftersom läget i äldreomsorgen verkligen har blivit belyst i blixtljus och vi måste vara på alerten och kraftfullt påverka framtidsfrågorna inom äldreomsorgen.

Jag hoppas verkligen att vi inom överskådlig framtid kan komma igång med fler aktiviteter och förhoppningsvis bidra till att minska den ensamhet som jag vet många känner och som naturligtvis har blivit än mer svårforcerad under dessa, minst sagt, ytterst ovanliga förhållanden.

Allt gott!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Camilla Bolling	Birgit Grund Frimodig
Leif Bolling	Irene Gustavson
Lilian Boström	Gun Holst
Sören Boström	Claes-Göran Lantz
Kalle Ekholm	Marita Lindberg
Birgitta Espeling	Lars Sandström
Nils Grund	Kerstin Ölmerud



Korsord 3 A år 2020

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 november 2020. Märk kuvertet: ”Korsord”. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Är juridikutbildad
6. Härskan
9. Takmaterial
10. Takmaterial
11. Har kanske ekan
13. Hamnar i brevlådan
14. Hämnande makt
17. Kan falla lätt
18. Okänd
19. Bra mark för tall
21. Nalla
23. Finns det mycket av i tidningar
25. Likgiltig
27. Glömd stad
28. Dorn
29. Känt lag
30. Antecknat

Lodrrätt

1. Barnslighet
2. Står för fröken
3. Vapennederlag
4. Har du framför dig
5. @
6. Får inte barn
7. Farligt till sjöss
8. Busunge
11. Skärets
12. Gammal tidning
15. Ska man krusbär
16. Är modeplagg
19. Behövs för att få jobb
20. Fanns i Delfi
22. Behövs på sammanträde
24. Kan man rusa
26. Positivt elektrod

33. Kan köpas i lös vikt
34. Kan vits ha
35. Nalle Puh-figur
37. Seglade Thor Heyerdahl
38. Måste väverska kunna
31. Fylla
32. Hålls vid bröllop
34. Dricks
36. Ser nog många på i dessa tider

Korsord 2 år 2020 – Rätt lösning

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

Bland 14 inlämnade lösningar har följande tre vinnare med rätt lösning dragits. Vi gratulerar och skickar över två trisslotter vardera till:

- Agneta Lindvall
- Inger Neihoff
- Marie-Louise Swalander

Tips från Armémuseum

När Coronan slog till i våras var vi på Armémuseum tvungna att stänga museet och avboka all verksamhet. Under våren valde vi då att spela in kortfilmer, bl.a. om vardagslivet under beredskaps-tiden. Vi kallar serien Svenskarna och andra världskriget och det är sju avsnitt som behandlar allt från krigsutbrottet till kafferansonering och soldatlivet. Vi tror att era medlemmar i SPF skulle uppskatta filmerna, kanske särskilt nu när många sitter mer eller mindre isolerade på grund av viruset.

Filmerna hittar ni på vår hemsida <https://www.armemuseum.se/digitala-visningar/svenskarna-och-andra-varldskriget/>

För att se dem med undertexter så hittar ni dem på youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=tsOrqVNwb-8&list=PL-uHa-TkPnVxawIME0K56Ss6nYiuHfvNm>

Teater Sceniora

Teatergruppen har träffats utomhus under våren och sommaren, dels på Monas vackra altan på Aniaravägen, dels på någon av uteplatserna på Sikvägen. Ämnen har bl.a. varit Fogelsta-gruppen (1921-1954), Virginia Wolfs första roman "Resan ut", och vårt program "Rapparkalja", sketcher och dikter. Vi samtalade också om Kristina Lugn (1948-2020), vad hon har betytt för oss och läste hennes dikt "Du ska få ..."

Du ska få ett panoramafönster i barnbidrag.
Stjärnhimlen ska vara din vardagsrumstapet och Mozart ska skriva musiken.
Du ska få ett hem som älskar dig.
Du ska få ett sinne för humor.
Och Strindbergs samlade verk.
Och alla mina barnbarn.
Min present till dig är att du ska tala många språk och tåla all slags väderlek.
Du ska få god markkontakt och svindlande takhöjd med stuckaturer.
Du ska få ett liv som förlåter dig allt.
Klar i tanken ska du vara. Och stark i känslan.
Du ska få ha roligt.
Allt detta står i hemförsäkringen. Du ska få vara ifred.
Mitt underhållsbidrag till dig är att du aldrig någonsin kommer att sluta hoppas.
Du ska få ett modigt hjärta.
Och ett dristigt intellekt.
Och ett gott omdöme.
Den du litar på släpper inte din hand.
Min julklapp till dig är att om du faller så ska medmänniskorna glädjas åt att få ta emot dig.
Ett vänligt leende ska gå genom hela din resa.
En frisedel ska jag sända från min ensamhet.
Du ska inte få ärva någonting alls av mig. Men du ska få alla pengarna.



I gruppen ingår Mona Pilbring, Gunilla Perntz Ewald, Margita Thermeanus, Ingrid Nolenger, Yvonne Holmquist och Monica Wallstedt som också är gruppens ledare.

Monica Wallstedt

Kalkkällan vid Långsjön

När Kulturella Folkdansgillet, KFG, hade köpt tomten vid Långsjöns strand 1916 och började bygga sitt Solsäter fick de veta att det fanns en kalkkälla längre bort i skogen, inte så långt från Gammelström. Dit gick man för att hämta dricksvatten. Så småningom borrade man sig en egen brunn. Några decennier senare var det en av gillarna som tog sig an att göra i ordning källan, han satte stenar runt den så den inte skulle rasa igen. Efter det fick den heta Tosses källa.

Eftersom jag är med i KFG har jag många gånger fått höra om detta och varje gång jag gått runt Långsjön har jag passerat den här källan, för den ligger alldeles utefter stigen. För det mesta har det varit en del vatten i den men också mycket skräp från träden runt omkring, så man har inte velat testa kvalitén på vattnet.

Men nu i denna coronavår när jag inte haft så mycket annat för mig, stoppade jag en stor spade i cykelkorgen och trampade dit, fast besluten att försöka få ordning på källan igen. Det var en hel del skräp jag kunde gräva bort, men vattnet gjorde att man inte riktigt visste hur det såg ut på botten. Jag hittade i alla fall en 2-krona från 2016 bland det jag grävde bort.



Nu har källan sinat, den gör ofta det på sommaren, så härom veckan tog jag spade och en ogräsräfsa med mig för att fortsätta mitt arbete. Nu kunde jag gräva ur mycket mer. Återstår att lägga lite flata stenar i botten så det blir lättare att rensa bort skräp framöver. Jag har gjort i ordning en liten skylt som jag satt i backen bakom källan där det står "Kalkkälla, v g håll den ren". Kanske får den hädanefter heta Ebbas källa?

Ebba Berglund

Haikudikt

Coronan suger
Tillvaron ställs på paus
Solen lockar UT

Inger Karlsson

Första halvåret 2020 i backspegeln

Året började bra! Vi firade födelsedag med barn, barnbarn och goda vänner i mitten av januari och hälsade på kompisar utanför Norrköping i februari. Då blev det utflykter bl.a. till Söderköping.

Hasse Gyngge bjöd SPF:s medlemmar på kaffe, smörgås m.m. och uppträdande vid tre tillfällen. Detta för att få med alla som visade intresse.

Livet flöt på som vanligt, föreningsmöten och årsmöte genomfördes. I slutet av februari började vi att planera vår treveckorsvistelse på Costa del Sol i Spanien. Vi såg verkligen fram emot att få komma ner till värmen och förlänga våren några veckor.

Vecka 10 och 11 vände allt. Måndagen den 9 mars bestämde vi oss för att avbeställa resan som skulle avgå den 11 mars. Det var ett par dagar innan Sverige införde restriktioner för resor till Spanien. Det kostade oss 32 000 kronor! Hu ja, men hellre det än att bli satt i karantän på ett hotellrum och inte veta hur man ska ta sig tillbaka till Sverige. Den 18 mars stängde universitet och gymnasier.

Vecka 11 beslutade SPF:s styrelse att ställa in alla inomhusaktiviteter under våren.

Almanackan blev plötsligt tom och kompisarna kunde vi ju inte umgås med inomhus. Och helt plötsligt ingick vi i en riskgrupp! En ny upplevelse.

Vi drog iväg till fritidshuset i frivillig karantän. Där har vi bott till och från hela våren. Det har definitivt inte varit synd om oss. Vi har haft det bra. Det har blivit mycket matlagning, bakning, stickning, läsning, blåbärsplöcking och promenerande. Nu längtar vi efter att svampen (främst kantarellerna) ska växa till sig ute i skogarna.

Sommaren har varit trevlig eftersom möjligheterna att kunna träffa barn, barnbarn och vänner utomhus gör att livet känns trevligare.

Jag avslutar med ett recept på valnötslimpor som är riktigt goda – och framför allt – lättbakade. Vet inte riktigt var receptet ursprungligen kommer ifrån. Jag har fått det av en väninna.

Valnötslimpor

50 gr jäst
5 dl vatten
150 gr valnötter
½ dl rapsolja
2 msk honung
2 tsk salt
4 dl rågsikt
9 dl vetemjöl special

Värm vattnet till handvarmt. Lös upp jästen i en del av vattnet. Hacka valnötterna. Blanda i resten av ingredienserna. Arbeta degen ca 5 minuter i bakmaskin eller lite längre för hand.

Jäs i 40 minuter.

Dela degen i 2 delar och forma två limpor på en plåt med bakplåtspapper. Man kan också lägga dem i två avlånga format.

Jäs i 30 minuter. Gör ett ruttmönster på bröden med vass kniv eller rakblad.

Grädda 5 minuter i 250 grader. Därefter 30 – 35 minuter i 200 grader. Om du använder formar – ta ut limporna ur formarna de 5 sista minuterna.

Lycka till! Hoppas du gillar brödet.

Birgitta Lundell



PS! Apropå läsning – Jag har i sommar bl.a. läst Lucinda Rileys serie De sju systrarna som förutom den boken innehåller Stormsystem, Månsystem, Skuggsystem och Pärlsystem. Det kommer ytterligare en bok i serien. Den är inte översatt till svenska ännu. Serien handlar om sju systrar som adopterats av en förmögen man. Rekommenderas! Även Åsne Seierstads bok En av oss: En berättelse om Norge kan rekommenderas. Hon skriver bra. Boken handlar om Utöya 22 juli 2011.

DS

Coronaskämt

Får man skämta om något så allvarligt som en pandemi? Vi gör ett försök:

Jag gav min fru en dartpil och en världskarta och sa:
- Där du träffar, dit ska vi åka på semester när corona-pandemin är över.

Det visade sig att vi ska spendera två veckor bakom kylskåpet.

Lite om styrelsens arbete i coronatider

Vårens styrelsesammanträden ställdes in fr.o.m. mitten av mars. Akuta ärenden har avhandlats per telefon eller via nätet. När sommaren närmade sig och man kunde samlas utomhus träffades styrelsen hemma hos vår ordförande Ewa hemma i hennes och maken Jan-Åkes trädgård en dag i början av juni.

Man kunde konstatera att huvuddelen av föreningens träffar och aktiviteter under våren hade ställts in. Det har bara varit utomhusaktiviteterna som varit i gång. Boulen har spelats som vanligt i Amaryllisparken. Promenaderna har gått i princip varje dag från Tyresö centrum och teatergruppen Sceniora har träffats utomhus för att planera och öva.

Planerna för höstens föreningsträffar inkl. programgruppens inbokade programpunkter gick igenom, men osäkerheten var stor om det skulle gå att genomföra. Man beslutade att avvakta och återkomma till frågan på nästa sammanträde i augusti.

I våras bestämde styrelsen att man skulle kontakta alla medlemmar över 85 år för att höra hur man har det i coronatider. Alla styrelseledamöter fick en bunt telefonnummer att ringa upp. Många av dem som fick ett telefonsamtal verkar ha uppskattat insatsen.

I början av augusti kunde man återigen träffas hemma i Ewas prunkande trädgård.



Osäkerheten var fortfarande stor inför vad som händer under hösten med riskerna för smittspridning. Man funderade både fram och tillbaka på riskerna med de olika aktiviteterna och på behovet av att återigen få träffas. Men med tanke på att vi alla tillhör riskgruppen och att vi därför bör

tillämpa försiktighetsprincipen konstaterades att föreningen inte bör genomföra några inomhusaktiviteter tills vidare. Men ändras förutsättningarna är man beredd att snabbt dra igång verksamheten igen.



Fördelar med SPF

Varför ska jag fortsätta att vara med i SPF nu när nästan alla aktiviteter är inställda, kanske någon frågar sig. Vad får jag egentligen för medlemsavgiften?

- Du får en organisation som arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

- Du får bra rabatter för bl.a. försäkringar och el, t.ex. 15 % på hemförsäkring. Med utnyttjande av några av rabatterna kan du tjäna in medlemsavgiften – varje år.

- Du får bra lokala rabatter i många affärer här i Tyresö. Se det bifogade bladet!

- Du får nio nummer av medlemstidningen Seniorens per år.



Vill du veta något?

Du vet väl att vårt kansli är bemannat av någon från styrelsen i princip varje onsdag mellan kl. 10 och 12. Kansliet ligger på Radiovägen 3, med ingång genom en grind från Bollmoravägen. Dit kan du komma och fråga om något som du undrar över. Du kanske inte får ett svar direkt, men den som sitter där tar reda på svaret och återkommer till dig. Du är också välkommen om du har ett förslag som du vill prata med någon om.

Det brukar inte vara så mycket som händer under öppetiderna, så den som sitter där blir säkert glad för ett avbrott. Det går naturligtvis bra att ringa också. Numret är 08-712 69 22.



G-tanten i coronatid sommar 2020

VAR det 17:e eller 18:e veckan nu, tänkte jag när jag fick syn på tanten? Såå länge sen det här eländet med coronaviruset satte stopp för allt möjligt. Nu kom hon stegande med sina stavar tvärs över Strandtorget då jag gensköt henne.

– HUR är det med dig? ropade jag och när vi kom nära Hertta Hillfons skulpturgrupp slog vi helt enkelt oss ner på svarta marmorkanten – på behörigt avstånd från varandra.

– TACK du, svarade tanten när vi satt där. Nog händer det väl saker med en själv – jag har ju gott om tid att tänka... och nog tusan får man lov att vidga perspektiven, inte bara begränsa sig med sin egen lilla värld.

– DET har du rätt i, sa jag. Själv har jag varit sjukskriven, men det tar vi en annan gång, du ser ju att jag mår bra nu. Nu vill jag höra om dig. Vad menar du med att det händer saker med dig?

– FÖRST och främst vill jag säga att jag absolut inte känner mig socialt distanserad – jag är en lydig medborgare och avstår från det ena och det andra och då blir det nya rutiner som jag får ta till – det sker ju inte i en handvändning och jag har valt att se det som rent av nyttigt för mig. Kontakt med vänner och släktingar per telefon och mejl tar ju faktiskt tid – jag är ingen facebookare – och den tar jag mig. Rätt vad det är dyker det upp någon jag inte hört av på länge – man har ju hört att det är värst i stockholmstrakten... så hittills har jag fått meddela att jag hänger med – man får tacka. Mina barn vet att jag har ett gott så kallat nätverk.

– MEN dom hör väl av sig också, inflikade jag.

– JA verkligen, och tur är väl att det är den här årstiden då vi kan sitta ute i min lilla trädgård. Sonen är mycket noga med avstånd, inte åka kollektivt än, och ...

– HUR klarar du av att handla då? frågade jag.

– VISSA grannar är hjälpsamma och kommunen har ju meddelat ett telefonnummer för oss i riskgruppen. Sen kontaktar dom kyrkans volontärer som handlar och levererar. Det har jag utnyttjat några gånger. För någon månad sen kom en av församlingens PRÄSTER med två stora kassar, mina varor. Ja, nog förstår jag att det är det är hårt tryck på tjänsten som många vill använda sig av, så nu hade t.o.m. prästen fått rycka in.

– HUR kändes det då? frågade jag.

– JAG har ju inte precis svårt att få mål mun – han berömde min lilla trädgård, så jag drog till med det du har hört förut: jag flyttade från Västerbotten när jag nästan var 60 år, hade skrivit en lista över vad

jag önskade mig – "blåsippor, vitsippor och en plätt att gå ut på!"

Det har jag välsignats med, två plättar till och med!

Då sa prästen att hans fru var från Skellefteå – så var den isen bruten. Om det nu funnits någon is...

– JAG är idel öra, sa jag.

– DU förstår, det är en sak jag verkligen får öva i den här situationen – konsten att be om hjälp och ta emot!

Att vara MOTTAGARE i stället för GIVARE!
Vad tycker du är lättast?

Sen fortsatte vi att prata en bra stund, men först gick jag och köpte oss var sin glass.

Eivor Långström

Boule

Vi har varit 6 – 10 medlemmar som har spelat på Amaryllis under våren och hittills i sommar, en trogen skara som spelar med egna klot. Som tidigare meddelats har vi bokat inomhusspel i Björnkulla fr.o.m. den 12 oktober. Under rådande omständigheter kommer vi att spela utomhus så länge vädret tillåter. Skulle Coronarestriktionerna inte ändras, kan vi med kort varsel boka av våra tider.



Hör av dig om du vill ha mera information!

Maud Wage Lundkvist

Tfn 070-453 28 05

e-post maud.wage.lundqvist@telia.com

Haikudikt

Jag behöver dig
Vi behöver varandra
Vi är alla ett!

Ulla Olsson

Vårens och sommarens promenader

När föreningen i mitten av mars ställde in alla inomhusaktiviteter var det några i Ingrid's torsdagsgrupp som bestämde att man skulle promenera varje dag. Nu var inriktningen promenader i närområdet med utgångspunkt från Tyresö centrum.



Vårens första blommor upptäcktes i dikeskanterna och efter stigarna.



Efter ungefär en timmes promenad var det dags för paus på någon trevlig plats, ibland i en skogsbacke, ibland vid bord vid Alby eller Ahstorp t.ex.

Ibland samlades man på parkeringen vid Coop och åkte vidare med så många bilar som möjligt till bl.a. Flatensjön och Ältasjön. Under sommaren har man också åkt för att bada och en gång åkte man ut och plockade blåbär. Några sköna sommarkvällar har man samlats för en liten picnic bl.a. i parken vid Sikvägen.



Det har varit 4 – 8 personer som har varit ute och gått nästan varje dag. Ibland flera, ibland färre.



Promenadansvarig har ordet!

Vandringsgruppen har under våren och sommaren gått ca 75 mil i närområdet. Vi har samlats kl. 11 på vardagar vid Pressbyrån i Tyresö centrum och avverkat mellan 5 och 10 km per gång och kommer så att göra i fortsättningen också. Gruppen bestämmer på plats vart och ur långt man ska gå, alltså ingen speciell som leder.

Det har sannerligen varit en annorlunda vår och sommar för oss alla, men för oss i gruppen medförde det också att vi fick uppleva naturens rikedom och läkande kraft. Vi stannade upp inför vårens under, se blombilderna här bredvid. Gående jämsides har vi utvecklat en vänskap och socialt umgänge, där vi har kunnat stötta varandra. Jag vill verkligen framhålla den fina samvaron och glädjen i gruppen och med detta uppmana den som känner sig ensam, att ta steget och komma med oss och få nya vänner och förbättra konditionen. Jag lovar att det blir lättare och framför allt roligare, när man gör det tillsammans.

De torsdagsvandringar vi haft förut kommer eventuellt att tas upp senare i höst. I så fall kommer detta att meddelas på gruppmail. T.v. fortsätter vi med vardagsvandringarna. Jag uppmanar den som kanske kommer första gången eller som är med sporadiskt att ringa någon av oss: Inger Edman, tfn 070-188 83 12 eller Ingrid Nolenger, tfn 070-760 64 52.

Alla är hjärtligt välkomna!

Ingrid Nolenger

Korsord 3 B år 2020

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 november 2020. Märk kuvertet: ”Korsord”. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Säger den som inte hör
3. Ska man på fråga
7. Kan det i tand
9. Före EU
10. Nar
12. Finns ofta i musikstycken
14. Styrmedel
15. Läggs
16. En av tonerna
17. Mälde
18. Ensam i sitt slag
20. Inte roligt att behöva göra
22. Behöver vara vass
23. Slå omkull
26. Orsakar trängsel
27. Kan bänksittare höra till

Lodrrätt

1. Finns i ägg
2. Träskovirke
4. Ö
5. Takbeläggning
6. Kråkfågel
8. Den som är värd att älskas
11. Strykmedel
13. Finns i gräsvariant
14. Är Estelle en liten
18. Ge ut
19. Bergskedja
21. Bevingad häst
22. På handleden
24. Cassius Clay
25. Hästuppfödning
29. Är saligare än att ta

28. Eder sa man förr
29. Busunge
30. Börjar latinsk bön med
32. Hette en statsminister
33. Har tillhört Sverige



TEATERLISTAN

VÄLKOMMEN att boka teaterbiljetter! Du får ca 25 % rabatt på ordinarie priser. Skicka ett mejl eller sms och boka! Ange pjäs, datum, antal biljetter och vilken kategori: vuxen/pensionär/ungdom! När din beställning är bekräftad, kan du swisha 0709105008 eller sätta in betalningen på Nordea 3480 3887985, skriv ditt namn under meddelanden. Hälsningar Margita Jansch margita.jansch@comhem.se, mobil 070 910 50 08

Om myndigheterna ger klartecken för Stadsteatern att öppna i september, kan jag erbjuda nedanstående förbokade biljetter.

Soppteater i gamla lokalen, 2 person/bord, max 50 personer, klockan 12, pris 240 kr

KOLLISION med Sara Jangfeld och Benke Rydman lördag 19 sept, tisdag 22 sept, onsdag 23 sept, fredag 25 sept

SIMON SOPPA & GARFUNKEL med Albin Flinkas, Fredrik Meyer och Fabian Fredriksson torsdag 24 sept, tisdag 29 sept, onsdag 30 sept

DET STORA TEATERKALASET Nyinviqning av Kulturhuset (premiär den 21 oktober)

Klarascenen
torsd 22 oktober, lördag 24 okt kl 20!, tisd 27 okt, lörd 31 okt kl 20!, sönd 1 nov kl 14, tisd 17 nov, lörd 21 nov kl 14, sönd 29 okt kl 14

Stora scenen
fred 18 dec, lörd 26 dec (annandagen)
Pris 445 kr ordinarie, 405 kr pensionär, 165 kr ungdom

KULLA GULLA Stora scenen
torsdag 3 dec, genrep, pris 250 kr ord, 225 kr pens, 100 ungd, 75 kr barn
sönd 6 dec, lörd 26 dec, sönd 27 dec, torsd 31 dec kl 13! Pris 420 kr ord, 370 kr pensionär, 195 kr ungdom, 150 kr barn

Program för september - november 2020

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

Tisdag 22 september

Monas Wienercafé

Mona Rosell spelar ”En chardas till kaffet” tillsammans med sin pianist.
INSTÄLLT

Tisdag 20 oktober

Föreningsträffar

Vi bjuder in till två träffar **kl. 11 och kl. 13** med identiskt innehåll, vi tar emot 40 personer sammanlagt för varje tillfälle, i lokalen.

Förhandsanmälan krävs till **Roland Berg** på tfn **070-250 28 45** eller per e-post till roland.l.berg@gmail.com.

Observera anmälningstid mellan 7 och 18 oktober, platserna är som alla förstår begränsade.

Vi kommer att följa alla FHM:s rekommendationer
Vi bjuder på kaffe och underhållning. Ytterligare information kommer på mailen. Ni som inte har mail, hör av er och kolla om träffen blir av.
Ingen entréavgift.

Tisdag 3 november

Sceniora

Vår teatergrupp ”Sceniora” underhåller oss med programmet ”Rappakalja”.
PRELIMINÄRBOKAT

Tisdag 17 november

Höstlunch – 35-årsjubileum

Ninna Bautista och Anna Landström sjunger och spelar.

PRELIMINÄRBOKAT

Tisdag 1 december

Karlfeldtsprogram

Jerry Adbo och Linnea framför ett Karlfeldtprogram.
PRELIMINÄRBOKAT

Tisdag 15 december

Luciasånger med Tonåringarna

Vår kör ”Tonåringarna” framträder traditionsenligt med ett Lucia-program.

PRELIMINÄRBOKAT

RESOR

Den inplanerade adventsresan den 29 november med Stadshuskonsert och Cinderellakryssning är inställd. Kommer det nya direktiv återkommer resegruppen.

STUDIEBESÖK

Den guidade turen på världsarvet Skogskyrkogården, som vi planerat är inställd tills vidare.

KULTURVANDRINGAR

Kulturvandringarna på torsdagar kl.10 är tills vidare inställda. Men...

PROMENADER

i närområdet kommer det att bli! Se även sid. 9.

Vardagar kl. 11:00

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

BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 10:00 – 12:30

Vi spelar i Amaryllisparken så länge vädret tillåter.
Närmare information kan du få på tfn 070-453 28 05, eller e-post 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@comhem.se.



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.



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.



KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:00 – 11:30

INSTÄLLT TILLS VIDARE.

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



B

PP

Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

MATTCURLING

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

INSTÄLLT TILLS VIDARE.

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



MÅLARCIRKEL

Onsdagar kl. 09:30 – 12:30

INSTÄLLT TILLS VIDARE.

Frågor besvaras av Ingrid Petersson, tfn 08-712 06 91.



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.



TEATER

Fredagar kl. 11:00 – 13:15

INSTÄLLT TILLS VIDARE.

Frågor besvaras av Monica Wallstedt, tfn 070-72589 46.