

Medlemsbladet

Nr 3

September 2022

Årgång 31

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet november/december 2022 och kommer att innehålla programmet för december 2022 – februari 2023. Uppgifter om program, resor, studiebesök, övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2022, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gum.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



Nyheter i detta nummer bl.a.

- ✚ Vi fick pengarna från Arvsfonden! Projektet Attityd 65+ drar nu igång för fullt. Se Ewas ordförandeord och sid. 4!
- ✚ Varje vecka kan vi nu få möjlighet att få personlig handledning i att använda telefon och surfplatta. Se mera på sid. 3.
- ✚ Studiebesök som handlar om vin, musik och mode samt en konstresa. Se sid. 12 – 13.
- ✚ Tennis på studs startar samtidigt som mattcurlingen avvecklas. Se sid. 15.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 9	Korsord 3 – Rätt lösning korsord 2
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Senaste Nytt – Hur når man vår hemsida?
Sid. 3	Digitala bryggan	Sid. 10	G-tanten – Teater hösten 2022
Sid. 4	Inbjudan till projekt Attityd 65+	Sid. 11	Föreningsträffar
Sid. 4	Bindande anmälan – Årsavgiften	Sid. 12	Föreningsträffar forts. – Studiebesök
Sid. 4	Utflykten till Häringe	Sid. 13	Studiebesök forts. – Resor
Sid. 5	Ärtsoppa och Johnny Cash	Sid. 14	Resor forts. – Promenader
Sid. 5	Visgruppen Gott och Blandat	Sid. 15	Promenader forts. – Premiär Tennis på studs
Sid. 5	Brännvinskungen – Politikerutfrågningen	Sid. 15	Tyresömästerskapet i sambacanasta
Sid. 6	Vårlunchen – Hälsoveckan	Sid. 15	Boule – Bowling
Sid. 7	Visningen av Skogskyrkogården	Sid. 16	Bridge – Handarbetskafé – Körsång
Sid. 7	Hollandsresan	Sid. 16	Lördagskafé – Målarcirkel – Sambacanasta
Sid. 8	Nya bouleansvariga – KM i boule	Sid. 16	Teater – Tennis på studs – Yoga

Kansli: Radiovägen 3. Telefon 712 69 22

Postadress: Radiovägen 3, 135 48 Tyresö

Bankgiro: 5487-5604

E-post: info@spftyreso.se

Swish 123 533 53 77

Hemsida: www.spfseniorena.se

Styrelse och övriga funktionärer 2022-08-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	ewa.kardell@bredband.net	
Vice ordförande och sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	birgitta.lundell@telia.com	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	08-742 07 38
	majlis.anderstedt@gmail.com	
		070-518 01 50
Ledamöter	Roland Berg	08-712 80 15
	roland.l.berg@gmail.com	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	08-712 45 22
	solvigbackstrom@hotmail.com	
		070-570 85 57
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	yvonne39.holmqvist@gmail.com	
		08-712 38 59
	Christer Olofsson	070-569 90 06
	olofsson.christer@telia.com	
	Lena Pettersson	070-485 57 19
	lenapettersson4708@gmail.com	
	Jan Nordelöf	08-556 590 40
	janneno@telia.com	070-642 41 80

REVISORER

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

VALBEREDNING

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

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

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

RÅDGIVNING

Studieombud	Lena Pettersson	070-485 57 19
Väntjänsten	Eva Rosensparr	073-981 71 94

MEDLEMSBLADET

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

HEMSIDA

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

BREVDUVOR

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

PROGRAMGRUPP

Sammanställande	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Roland Berg	070-250 28 45
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	May Björklund	070-626 22 73
	Margareta Lindgren	070-229 02 80

RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg	070-326 98 00
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04
	Margareta Lindgren	08-712 92 35

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Roland Berg	070-250 28 45
Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06
Grupp 1:	Maj-Lis Anderstedt, ansv.	070-518 01 50
	Roland Berg, ansv.	070-250 28 45
	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
	Mirja Rudnik	070-685 57 94
	Peter Rudnik	08-742 17 84

Grupp 2:	Eivor Petersson, ansv.	076-868 78 85
	Mona Avér	070-697 05 61
	Kerstin Berglöf	073-084 15 93
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Bodil Sandin	076-834 56 69
	Göran Törnquist	070-787 71 05

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Bengt Malmberg	070-657 12 31
Bowling	Anna-Liisa Paananen	079-341 38 26
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Handarbetscafé	Gun Tombrock	070-716 50 48
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Inger Edman	072-188 83 12
Sambacanasta	Agnetha Ekestam Lindström	070-751 71 94
	Monica Nilsson	070-559 58 95
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	Helst sms: margita.jansch20@gmail.com
	margita.jansch20@gmail.com	070-910 50 08
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Är det så att tiden går fortare när man blir äldre? Jag tyckte att det var nyss jag satt och skrev om att vi nu såg fram emot sommaren och nu är den i princip slut. Men vi får trösta oss med att vi istället har så mycket trevligt att se fram emot under hösten.

Vi kör igång våra föreningsträffar den 13 september och som vanligt har programgruppen ordnat med varierande och spännande innehåll på våra träffar.

Alla andra aktiviteter kör också igång som vanligt och som det ser ut finns inga restriktioner eller annat som kan hindra oss i att allt kan rulla på som vanligt.

Sedan har vi några helt nya aktiviteter som kör igång! Först och främst, vi fick de pengar vi sökt hos Allmänna Arvsfonden!! Dessa medel är avsedda för att vi ska kunna genomföra ett arbete för att motverka den ålderism som är ganska spridd i vårt samhälle. Den finns överallt i samhället. Några exempel: 74-årsgräns för mammografi, i riksdagen finns endast 3% 65+, i befolkningen är drygt 20% över 65 år, i princip ingen klinisk forskning bedrivs på åldersgruppen. Listan kan göras hur lång som helst och ämnet är därför brännhett.

Projektet som vi nu kommer att bedriva i två år siktar till att få igång debatt och ökad medvetenhet om ålderism och i slutändan få fram ett program för utbildning som kan användas nationellt.

OBSERVERA inbjudan, som finns på sid. 4 i tidningen, till projektets startmöte 7 september. Anmäl dig och bli bjuden på en trevlig stund samtidigt som du kan bidra med dina egna tankar kring ålderism.

Nästa nyhet är att vi tillsammans med PRO i Tyresö och Tyresö kommun startar en serie träffar där vi inbjuder alla som har behov av att utöka sina digitala aktiviteter. Vi vänder oss också till dig som i dagsläget saknar möjlighet att ta emot mail, inte

har ett mobilt bankid osv. Du kanske känner att det begränsar din möjlighet att delta i vårt alltmer digitaliserade samhälle och därför letat efter eller vill ta del av att kunna lära dig de mest basala grunderna för att kunna exempelvis betala räkningar digitalt. Vi startar denna verksamhet den 16 september i Nyforslokalen mellan kl. 10 och 12 och kommer att ha dessa träffar varje fredag hela hösten. Kom och få den hjälp du själv känner att du behöver.

Som ni förstår blir det en fullspäckad höst! Ser fram emot att få träffa många av er igen!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Pia Baumslag	Katrin Heinsoo
Stefan Berggren	Christina Jernström
Elisabeth Brändefors	Birgitta Johansson
Anita Buske	Kent Johansson
Jan-Olov Carlsson	Kjell Juntti
Päivi Carlsson	Hans Laurelii
Eva Chishti	Maj Laurelii
Agneta Christison	Pia Lie
Carl Gustaf Dahlin	Kristina Lindborg
Håkan Danielsson	Gunnel Löfgren
Björn Engström	Viola Stenberg
Yvonne Engström	Ulla Svensson
Berit Eriksson	Susanne Thornborg
Lars Ehrnberg	Kerstin Wessman
Birger Fernström	Ulla-Britt Wittstock



Digitala Bryggan

I samarbete med PRO och Tyresö kommun kommer vi att starta en mötesplats på fredagar mellan kl. 10 och 12 i Nyforslokalen, med start den 16 september.

Du kommer att få veta mer om digitala tjänster samt få möjlighet att få personlig handledning i att använda smart telefon och/eller surfplatta.

Välkomna!



Inbjudan till projekt Attityd 65+ Upptakt

Nyfiken på ålderism? Seminarium den 7 september

SPF Seniorerna i Tyresö har fått medel från Allmänna Arvsfonden för att undersöka vilken form ålderism kan ta sig i vardagslivet. Vi berättar mer under dagen och vill veta vad Du tycker, om Du råkat ut för ålderism och hur Du upplevde det.

Vi bjuder på intressant information om ålderism med **Barbro Westerholm** som gästtalare och lite humor via **Ann Westins** föredrag ”*Livet är som en sten i skon - det skaver om man inte gör något åt det.*”

Samling kl. 9:30 med kaffe, kl.10:00 kör vi igång. Vi bjuder på lunch kl.12 och beräknar sluta senast kl.15:00.

Plats: Norrlandsgatan 11, plan 4. Bygget Fest&Konferens.

Anmälan med namn, tel och mailadress till Lisbeth Crabo, crabolj@gmail.com tfn 070-583 39 39 **tidigast** 31 augusti och **senast** 2 september.

Begränsat antal platser! Anmäl eventuella matallergier.

Varmt välkomna önskar styrelsen för projektet Attityd 65+!

Bindande anmälan

När man anmäler sig till en aktivitet är den alltid bindande oavsett om man har betalat avgiften eller ej och oavsett om det står eller ej.

Om du får förhinder till en aktivitet som du har anmält dig till så kontakta snarast den du anmält dig till. Då kan du få pengarna tillbaka och kanske ge plats för en som står på väntelista.

Årsavgiften

Rättelse. Årsmötet beslutade att årsavgiften för nästa år, 2023, ska vara oförändrad. Den består av följande tre delar.

Förbundet	160 kr
Distriktet	50 kr
Vår förening	120 kr
Summa	330 kr

Utflykten till Häringe slott



En ganska blåsig men annars en stålande dag i slutet av mars gick resan från Tyresö centrum till Häringe slott. Förutom styrelsen var medlemmar med olika uppdrag i föreningen inbjudna, sammanlagt 56 personer. Efter en uppiggande kaffestund samlades man inför de punkter som utgjorde dagens tema med anledning av de medel som föreningen ansökt om från Allmänna Arvsfonden.



Ordförande Ewa Kardell gav en fördjupning kring begreppen **Demografi**, (ca 20 % av Sveriges befolkning är över 65 år), **Ålderism**, **Digitala klyftor** samt **Generationskiftet**. Alla kunde därefter dela med sig av sina åsikter och ge förslag på aktiviteter kring dagens tema. En välsmakande lunch serverades och under kaffet berättade slottets guide om slottets historia och ägarlängd från 1000-talet fram till idag. Därefter fanns tid för att fritt strosa runt i slottets alla rum och omnejd.



Ärtsoppa och Johnny Cash

På andra föreningsträffen i mars var det dags för något som man kan hoppas blir en ny tradition, nämligen hemlagad ärtsoppa med varm punsch till för dem som så önskar. Denna gång var det Ewa Kardell, Birgitta Lundell och Maj-Lis Anderstedt som hade kokat ihop en jättegod ärtsoppa med mycket fläsk.



För att vi inte skulle behöva gå omkring och spilla soppa över hela golvet serverades soppan vid borden.



Efter kaffet fick vi höra en mycket fin föreställning om Johnny Cash av gruppen Just Cash Country. Det blev inte bara många ibland välkända Johnny Cash-låtar utan också en beskrivning av hans livs historia.

Visgruppen Gott och Blandat

En strålande vårdag, tisdag den 19 april, fick vi besök av visgruppen Gott och Blandat, Tomas Björklund, Kenneth Karlsson och Lasse Furnarve underhöll med visor från våra mest namnkunniga trubadurer men även Paul Simon och Beatles fanns med på repertoaren.



Ordförande Ewa Kardell inledde träffen med en kraftig uppmaning till alla att komma till den tidigare annonserade Politikerutfrågningen måndag den 16 maj. En viktig kväll där vi får svar på hur våra politiker ställer sig, framför allt till frågor som rör oss seniorer. Ansvarig för Funkisgruppen gym, Kenneth Holm, informerade om verksamheten och välkomnade alla till Radiovägen 27, mitt emot Annas pepparkakor.

Ewa informerade också om den nya tobakslagen där man tillåter att tillsätta godissmak till det vita snuset för att locka nya, unga användare. Listor kommer att distribueras för att samla in namnunderskrifter som protest mot detta.

Brännvinskungen

Tisdagen den 3 maj fick vi besök av Rosita Auer som på ett mycket inspirerande sätt berättade om sin morfars farfar L.O. Smiths händelserika liv, född 1836 död 1913. Han blev mera känd som Brännvinskungen med hela svenska folket genom att han tog fram ett absolut renat brännvin som fick namnet Absolut Vodka.



Politikerutfrågningen



En välbesökt politikerkväll. Moderator var Ewa Kardell som också hälsade alla välkomna. Alla partier utom centerpartiet var representerade.

De fyra punkterna som avhandlades var; Björkbacken som kommunalt alternativ, Fler träffpunkter i Tyresö, Kontinuerlig kompetensutveckling och Minska den digitala klyftan för oss seniorer. En stor del av kvällen ägnades åt Björkbackens vara eller inte vara trots att det inte finns något politiskt stöd för att behålla Björkbacken. Tyresö Bostäder äger Björkbacken. Dyrt för kommunen att köpa. Arbetsmiljöverket har dömt ut boendemiljön, dyrt att bygga om. Planer finns på att bygga nytt i Tyresö centrum. Flera tomter finns på förslag men inget klart ännu. Tanken är att nyttja Björkbacken som ungdomsbostäder alternativt billiga hyresrätter. Alla framhöll att det var viktigt att det måste finnas alternativa boenden både kommunalt och privat. De övriga tre punkterna var alla i princip eniga om att göra mer för utan att vid sittande bord komma med några tydliga lösningar/förslag.

Vårlunchen

Så var det dags för årets vårlunch. En välbesökt tillställning, 172 personer närvarade. God mat och dryck. Trevlig underhållning med Ninni Bautista och Måns Ek som ackompanjator. Alla deltog med hjärtans lust i allsången som de föreslog.



Hälsoveckan v. 20



Funkisgruppens gym hade Öppet hus onsdag - fredag förmiddag. Flera besökte gymmet och tecknade sig för fortsatt träning. Här ser vi chefen Kenneth Holm, PT Markus Eriksson, Solvig Bäckström och Mona Avér.



Hälsoveckans tipspromenad genomfördes i ett strålande väder på den hitintills varmaste dagen i år. 16 personer promenerade runt och besvarade frågor av skilda slag,

Vinnare: Inga-Britt Bäcklund och Håkan Gävsten.



Efter kaffe med dopp fick vi pröva på Yoga 50+ med stol under ledning av Yvonne Engström. Där fick vi testa att förbättra andningen, göra statiska övningar för att tänja ut stela muskler, balansövningar. Vi avslutade med meditation.



Visningen av Skogskyrkogården

Onsdagen de 11 maj var vi 32 personer som hade anmält oss till en guidad visning av världsarvet Skogskyrkogården. Den skapades av arkitekterna Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz 1915 – 1940. De hade vunnit arkitekttävlingen. De skulle utgå från naturens naturliga förutsättningar. De skapade ett landskapsrum med sakral känsla och fem begravningskapell.



Här finns också en minneslund och en monumental kulle. Mot den kullen började vandrigen. Det var många trappsteg att ta sig uppför. Men väl uppe var utsikten fantastisk. Begravningsplatsen är med sina 100 000 gravplatser störst i landet. Det äldsta byggnadsverket är Skogskapellet, som ritades av Gunnar Asplund.



Därefter ritade Sigurd Lewerentz Uppståndelsekapellet. Där pågick ingen begravning så där fick vi stiga in och fick en intressant guidning. Det var även skönt att få sitta ner och vila benen. Guiden berättade också hur de sköter och vårdar alla träd, speciellt de unika tallarna. Den intressanta turen varade i drygt 2 timmar. Alla som var med var mycket nöjda med upplevelsen.

Yvonne Holmqvist

Hollandsresan

Så blev den då äntligen av! Vi var flera som hade hoppats få åka redan för ett par år sedan, men det kom ju en pandemi emellan. Bussen hämtade oss i Tyresö centrum, vilket naturligtvis var bekvämt för oss. På Cityterminalen steg övriga resenärer på och bussen blev nästan full.

Det var bara Kerstin som fattades! Hon hade i god tid beställt nytt pass och hade blivit lovad att det skulle kunna hämtas dagarna före påsk. Påsken kom och gick, men inte heller på tisdagen fanns det något pass och på onsdag morgon gick resan. Men barn och barnbarn gav inte upp utan skjutsade Kerstin till Skavsta mitt i natten för att köa för ett tillfälligt pass. Och det lyckades! Bussen kunde hämta upp Kerstin vid en bensinstation i Södertälje och vi fortsatte bussfärden genom ett vårgrönt Sverige till Göteborg och färjan till Kiel.

Dagen därpå fortsatte färden genom norra Tyskland till Holland. För att spara tid blev det picknicklunch på en stor parkeringsplats.



Vårt hotell låg vid stranden i en liten stad nordväst om Amsterdam. Och när vi närmade oss började vi också få se de stora blommande tulpanfälten.

Dagen därpå åkte vi till en världens största blomsterpark, Keukenhof, full av tulpaner och andra blommor ordnade i vackra rabatter.

På eftermiddagen blev det en uppskattad rundtur på Amsterdams kanaler, där vi fick höra lite om Amsterdams uppbyggnad och historia.



På fjärde dagens morgon åkte vi till Noordwijk, vid kusten, för att se starten på det årliga Blomstertåget. Det bestod av mängder av ekipage med de mest fantasifulla utsmyckningar, allt gjort av blommor.

På eftermiddagen besökte vi Floriaden, en stor internationell trädgårdsmässa, som blev lite av en besvikelse för några av oss, kanske för att vi inte riktigt visste vad vi hade att förvänta oss och för att de planterade växterna och utställningarna ännu inte hade blivit riktigt klara. Vi fick dock en fin överblick över det stora området med en linbanetur och det fanns också flera restauranger där vi kunde vila fötterna och få något inombords.

Men som helhet var nog alla mycket nöjda med vad vi hade fått se och uppleva. Kanske några hade velat ha en dag till för att se mera av Amsterdam.

Nya ansvariga för bouleverksamheten

Maud Lundqvist har på egen begäran avgått som ansvarig för boulen. Hon har haft den rollen som ansvarig sedan maj 2017 och skött den med bravur. Under våren 2019 när pandemin slog till och vi avbröt innespelet i Björnkullahallen och hade delade meningar huruvida vi skulle spela utomhus eller inte klarade Maud av stormen och lyckades få till en fortsättning med ett mindre antal spelare. Med stor försiktighet vid mätningar och klotlyft samt att alla hade egna lillar så blev lyckligtvis ingen smittad. Lite stökigt var det då, men nu år 2022 så det är åter nästan full fart på banorna.



Ebba Berglund med hjälp av Bengt Malmberg har åtagit sig att leda boulen framöver. Ebba är gammal i gården och Bengt blir säkert snart varm i kläderna. Vi övriga spelare önskar dem lycka till och har lovat att hjälpa till så gott det går och om det behövs för trivseln på banorna.

Det finns gott om utrymme på Amaryllis, så både gamla och nya spelare är hjärtligt välkomna att kasta lite klot och trivas i gemenskapen. Det är faktiskt lätto att boula i parken, så kom nu innan det är för sent. Inom en snar framtid kommer det att stå bostadshus över våra banor.

Svenne Forsberg

Klubbmästerskap i boule

KM i boule blev en lyckad tillställning med 24 deltagare och en tävlingsledare. Spännande matcher under en lång varm dag. Gruppspelen var avslutade under halva dagen och sedan njöt vi av pizzor och bamsiga salladsskålar levererat från en pizzeria i Tyresö.



Intressanta semifinaler med lyckliga vinnare till finalen. Thomas Bokö och Jan Gabell VS Maud Lundqvist och Ebba Berglund. En lång jämn kamp om medaljerna. Många mätningar och svettiga pannor blev det. Till sist två värdiga KM mästare Jan Gabell och Thomas Bokö. Alla fyra finalisterna blev hyllade unisont av övriga deltagare.



*Text och foto.
Svenne Forsberg*

Korsord 3 år 2022

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 2022. Märk kuvertet: "Korsord". De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

- På det kan man vinna
- Vattendrag
- Itu
- Harang
- Kan man vara i sitt
- Finns i mobil
- Ingen vinst
- Flicka i Götet
- Vanlig förkortning
- I skalan
- Sådan läkare finns
- Den dallrar
- Kroppsnära
- Dika
- Laxfisk

Lodrätt

- Eunucks
- Har gått sönder
- Tänker man med
- Trånsjuk
- Kan stå i adress
- Sjåpat sig
- Gillar bävern
- Ljud från magen
- Vill man de som är osams
- Svårt att vara utan
- Förfasar sig
- Längtar
- Organ
- Förde Columbus till Europa
- Bör vi för att må bra

- Lever i Norden
- Strofers
- Byggde Heyerdahl
- Grund havsvik
- Slog Ingo
- Härskade i Tyskland
- Riktning
- Finns i skogen
- Odlas på
- Lång tidrymd
- Träcklar
- Neurologisk sjukdom
- Kan man på någon

Korsord 2 år 2022

– Rätt lösning

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

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

- Gertrud Björklund
- Eivor Bokstam
- Ingrid Sahlin Larsson

Senaste Nytt

Styrelsen kommer att skicka ut ett gruppmail till alla medlemmar, som har lämnat sin e-postadress, när nya saker händer mellan utgivningarna av Medlemsbladet. Senaste Nytt kommer också att återfinnas på vår hemsida.

Hur når man vår hemsida?

Man går först in på förbundets hemsida www.spfseniorerna.se. Där klickar man på Föreningar överst till höger. Därefter söker man på Tyresö. Sedan får man scrolla ner på sidan och klicka på Tyresö.

G-tanten, sommar 2022

– Men hej, ropade jag till Tanten när hon kom med sina stavar utanför Biblioteket. Jag drog med henne till Hertha Hillfons skulptur mitt på Strandtorget – man kan sitta på kanten – det var varmt i eftermiddagssolen...

Fort går det att komma i samtal med Tanten, hon är verkligen inte svårpratad, kommer ganska snart igång med att berätta om något hon gått och funderat över – det är för det mesta rätt intressant – jag tar till mig...

– Jag hörde om några utländska besökare fundering om vad ordet OJ betydde. Man hade lagt märke till att folk som händelsevis stötte till en, sa OJ om man ens sa något... Till och med på restaurang hade servitrisen sagt OJ när hon råkade spilla vid bordet...

Låter osannolikt tänkte jag, men erinrade mig att jag också märkt att det lilla artighetsordet URSÄKTA sitter långt inne.

– Där får vi skärpa oss, sa jag – det räcker med att man tycker det är snålt att inte bjuda sina barns kamrat att sitta ner vid bordet vid middagen, utan kamraten får vänta på rummet – det har jag läst om.

Nu fick jag lov att tänka till – hur har jag gjort själv?

– Men glädjeämnen, ropade Tanten...hör här:

Dagen före midsommarafton tog jag mig med buss och tunnelbana till Söder. Hade blivit tillfrågad av min vän Kristina om jag kunde komma och prata till en grupp kvinnor som samlades för att samtala lite strukturerat om olika ämnen – Vardagsfilosofi! Lät ju ruskigt snyggt.

I den lilla inhägnade parken till Kristinehovs malmgård skulle vi få träffas, eftersom ingen aktivitet pågick i 1700-tals anläggningen. Det var verkligen en idyll med historisk atmosfär!

Det var bara det att ett antal öländska dvärghöns, mycket vackra, gick fritt omkring i parken – och SKREK! Om du ha hört hur fasaner låter vet du...

Det var rent av konkurrens – men att le åt. Tio personer tror jag vi blev kring borden – i skuggan! En man var med sin hustru som hade födelsedag, annars är det ju vi oftast kvinnor som träffas i dylika sammanhang,

En god representant hade födelseår 1926!

Nog är det väl fint att man trots vissa svårigheter med sina åldrande kroppar bryr sig om att samlas så här, lyssna till varandra, tillföra något eget...

– Ja, verkligen inflikade jag – det är ju så viktigt att vara med i något socialt sammanhang, vet vi ju.

Just när vi reste oss från marmorsitsen runt skulpturen kom Tanten med ett citat:

– *Sommaren är som sand
den rinner mellan mina fingrar
fort måste jag hämta något
att förvara den i
så den kan fylla mitt och andras liv
med nånting viktigt...
Ett är då säkert
att rann inte sommaren som sand
mellan mina fingrar
kunde jag inte längta
efter den...*

– Min dotter Malin skrev dikten, hon var bara tolv år, avslutade Tanten med längtansfull min.

Eivor Långström

TEATER hösten 2022

Stadsteatern har ny ledning med nya regler och nya villkor, men jag har förbokad en pjäs per månad och hoppas på större utbud framöver.

Undkom ensam/Tänk om om bara två nyskrivna tragikomiska pjäser och ett helt nytt körverk med skådespelare i vår egen generation
Söndag 11 sept kl 16 Stora scenen

Mandomsprovet med Marie Rickardsson och Rasmus Luthander
Torsd 8 sept genrep, fred 9 sept premiär, onsd 21 sept, fred 23 september

Alltid vara vi musikteater med musik av Veronica Maggio och Oskar Linnros
Torsd 13 okt genrep, lörd 22 okt Stora scenen

Bara Astrid med fokus på Astrid Lindgrens liv
Torsd 10 nov genrep, fred 11 nov premiär

Köket är hemmets hjärta dramakomedi med Grynet Molvig i huvudrollen
Fred 2 dec genrep, lörd 3 dec premiär

Biljetter till Soppteatern och DRAMATEN kommer senare.

Välkommen att boka på mejl/sms
Margita Jansch
margita.jansch20@gmail.com 070 910 50 08

Program för september - november 2022

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 13 september

Tommy Löbel Swingband med John Pohlman (meteorologen)

Nu startar vi hösten med lite glad musik:



Femmannabandet Swingband kommer att underhålla oss med musik i Benny Goodmans anda, Louis Armstrong, Duke Ellington, Billie Holiday och andra jazzlegender från 30-talet. Även inslag av nyare musik kommer att spelas. Tommy Löbel har spelat på Grand Hotel, Skansen, Mosebacke, i Stockholms kyrkor och på olika restauranger och klubbar.

Tisdag 4 oktober

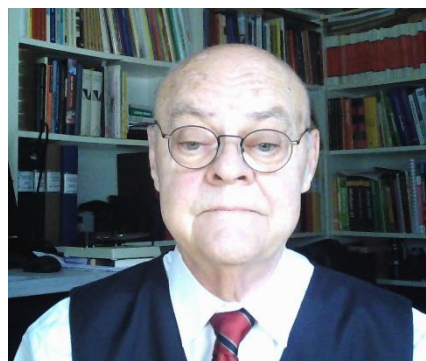
Olle Eilestam



Olle Eilestam är pianisten som kan spela allt. Han har spelat med de flesta artister. Han har spelat på många pianobarer, främst Grand Hotel. Han var kapellmästare i SVT:s ”Söndagsöppet”, huspianist i ”Cafe Norrköping” Uppträtt på olika kryssningsfartyg, Nalen, revyer m.m. Och nu kommer han till oss i SPF!

Tisdag 25 oktober

Juridiken kring testamente, arv och framtidsfullmakt



Vår styrelseledamot, jur.kand. Jan Nordelöf, berättar om juridiken kring rubricerade discipliner.

Tisdag 8 november

Höstlunch med underhållningen

”Grovdoppa”

**Visor av Allan Edwall
med Ola Hedén, sång, och Jan-Erik
Sandvik, piano**



Teatermannen och allkonstnären Allan skriv underfundiga, vemodiga, roliga, dystra och kluriga texter, som han ofta sjöng själv och som vi lärt oss älska.

Ola är sångaren, som delar sin tid mellan sången och att vara inspicient på Operan. Jan-Erik är den skickliga pianisten som turnerar med många olika sångare och musiker. De har genom åren gjort många framträdanden med Allans sånger.

Meny: Kalops, kokt potatis, rödbetor, grönsallad, smör och bröd samt kaffe och kaka.

Drycker: Vin, rött eller vitt, lättöl/bordsvatten eller alkoholfri öl. Detta kan du förbeställa, men finns också att köpa vid lunchen.

Priser: Lunch 180 kr, vinflaska 25 cl 40 kr, lättöl/vatten 10 kr, alkoholfri öl 15 kr.

Anmälan (bindande) senast den 30 oktober till: Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-51 80 150 eller e-post: majlis.anderstedt@gmail.com. Om du vill förbeställa din dryck måste du ange det i din anmälan. Gäller det vin, rött eller vitt?

Betalning: Det belopp du ska betala in görs till vårt bankgiro **5487 – 5604**, SPF Seniorerna Tyresö, eller till Swish nr **123 533 53 77** och ska vara oss tillhanda senast den 1 november 2022. Ange lunch på talangen.

Tisdag 29 november

SPF:s egen teatergrupp SCENIORA



SPF:s egen teatergrupp SCENIORA framför en dramatiserad berättelse om Fogelstadgruppen.

Det är en grupp som består av fem starka kvinnor som satte avtryck i historien, nämligen Ada Nilsson,

Elin Wägner, Elisabeth Tamm, Honorine Hermelin, och Kerstin Hesselgren. De startade Kvinnliga Medborgarskolan, där kvinnor ur alla samhällsklasser skulle få lära sig att delta i det viktiga samhällsbygget. Förra året firade vi 100-årsdagen att kvinnor i Sverige fick rösträtt. Då startade vi i teatergruppen ett projekt där vi forskat om dessa kvinnor och skrivit manus. En viktig historia för både kvinnor och män.

Tisdag 13 december

Programmet redovisas i nästa nummer.

STUDIEBESÖK M.M.

Fredag 21 oktober

Vinprovning

Fredag 21 oktober kl. 14

Vinprovning



Hej alla SPFare!

Nu är hösten här och då kör vi en vinprovning!

Temat för denna vinprovning är att vi skall lära oss om skillnader mellan fyra franska röda viner gjorda på olika druvor och från olika vindistrikt, samt en kort information om jordmån och druvans karaktär. Vi kommer även att servera enklare tilltugg som passar till vinerna.

Kostnaden för detta är 300 kr/person.

Hjärtligt välkomna!

Christer Olofsson

Anmälan tidigast den 12 september och senast den 12 oktober till Solvig Bäckström, e-post solvigbackstrom@hotmail.com eller tfn 070-570 85 57.

Betala till bankgiro 5487-5604, ange ditt namn samt ange ”Vinprovning”.

Obs! Anmälan är bindande.

Lokal: Cafétet i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.

Onsdag 26 oktober

Från jazz till klassisk musik



Välkomna till en musikalisk soaré i Skeppar Karls Salong. Där bjuds på ett varierat musikaliskt program med bl.a. kända sånger och pianosolon av **Maria Baczynki, mezzosopran, Cecilia Rafstedt Ray, jazz och soul och Johan Westre, konsertpianist.**

En exklusiv upplevelse i hemmiljö för vår förening (max 25 personer).

Vi får ett glas vin när vi anländer. Efter konserten får vi en laxtoast, vin, kaffe och kaka.

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

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

Pris 400 kr som betalas in till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller swish 123 533 53 77.

Bindande anmälan senast 3 oktober till Yvonne Holmqvist tfn 0708 42 13 04 eller e-post yvonne39.holmqvist@gmail.com.

Tisdag 1 november kl. 14

Modevisning i Hammarby Sjöstad



Milanius Woman är en modebutik fylld med glädje och service. Den vänder sig i första hand till den mogna kvinnan. Det finns storlekar från 34 upp till 46.

När vi kommer får vi bubbel och lite tilltugg. Därefter blir det modevisning.

Kostnad 100 kr/person, som återfås om man shoppar för minst 500 kr.

Adress: Hammarby Allé 106.

Ni som vill åka tillsammans träffas vid Gullmarsplan kl. 13:30, där vi tar tvärbanan till Sickla Kaj.

Bindande anmälan senast 17 oktober till Margareta Lindgren mobil: 070 22 90 280 eller mail: marglind@telia.com.

100 kr betalas till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller swish 123 533 53 77.

RESOR

Torsdag 20 oktober

Konst i Villa Akleja med Claes Moser



Buss hämtar oss kl. 9 på Regnbågsgatan i Tyresö Centrum.

Färden går till Vaxholm och Villa Akleja, som 1901 uppfördes av konstnären J A G Acke. Villan har spelat en stor roll som mötesplats för ledande kulturpersonligheter kring Acke och hans hustru. Villa Akleja är kulturminnesmärkt inför framtiden. Vi välkomnas till en guidning på 2,5 timme av Claes Moser och hans fru Sanna. De berättar om livet i Villa Akleja och möten med vännerna Zorn, Liljefors, Carl Larsson, Fröding m.fl.

Vi får kaffe och smörgås när vi anländer.

Därefter kör bussen den korta vägen till Waxholms centrum. Där finns tid för egna strövtåg i den pittoreska bebyggelsen.

Lunch serveras på Waxholms hotell kl. 13:30.

Hemfärd ca kl. 15:30.

Vi måste vara minst 20 personer och max 40 personer.

Pris: 850 kr/person (för buss, guidning, fika och lunch), som betalas in till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller swish:123 533 53 77.

Bindande anmälan senast den 6 oktober till Göran Aldenberg, tfn 070 312 27 48, e-post goran.aldenberg@gmail.com.

Söndag 27 – måndag 28 november

Adventskonsert med Cinderellakryssning och julbord



Söndag 27 november

- 12:45 Buss hämtar oss utanför Gamla Nordea i Tyresö Centrum
 - 13:30 Ankomst till Stadshuset
 - 14:00 Adventskonserten börjar i Blå Hallen
 - 15:15 Bussen åker mot Cinderella
 - 15:30 Incheckning i gruppcheckningen i terminalen (**OBS! Medtag legitimation**)
 - 17:00 Cinderella avgår
 - 17:30 Det exklusiva julbordet står uppdukat i Restaurang Seaview (Dryck ingår ej)
- Kvällen fri att delta i båtens alla program.

Måndag 28 november

- 08:00 Frukost serveras i Seaview
 - 14:00 Cinderella ankommer till Stockholm
- Bussresa tillbaka till Tyresö

Pris:

- Del i insideshytt 1372 kr
- Del i utsideshytt 1447 kr
- Enkelhytt insides 1494 kr
- Enkelhytt utsides 1644 kr

Bindande anmälan till Margareta Lindgren från 5 september, mobil: 070-229 02 80, e-post: marglind@telia.com. (Antal deltagare max 58 st.) Tala om namn, födelsedata, adress, mailadress, mobil och vilken hytt ni önskar och vem ni vill dela hytt med. Ni får inbetalningskort till er mailadress eller hemadress.

PROMENADER

Torsdagar kl. 10

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

Kontaktpersoner:

Inger Edman, tfn 072-188 83 12

Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87 51

Torsdag 8 september

Vi åker tunnelbana till Ängbyplan och går runt sjön Judarn i Judarskogens naturreservat. Matsäck medtages.

Torsdag 15 september

Vi åker tunnelbana och buss från Slussen till Boogård och går strandpromenaden förbi Knappens håll. Vi äter lunch på Tollare folkhögskola för den som vill.

Torsdag 22 september

Vi åker buss från Tyresö C till Nyfors. Promenad runt Tyresö-Flaten. Buss åter. Matsäck medtages.

Torsdag 29 september

Vi åker tunnelbana till Bredäng o går Hälsans stig till Lyran där vi äter lunch för den som vill.

Torsdag 6 oktober

Vi åker tunnelbana och fyrans buss till Västerbroplan och går utmed Norr Mälarstrand mot Stadshuset. Matsäck medtages.

Torsdag 13 oktober

Vi åker tunnelbana och fyrans buss till Hornstull och går över Årstabron mot Gröndal och Tvärbanan. Matsäck medtages.

Torsdag 20 oktober

Vi åker tunnelbana o spårvagn till Djurgårdsbron o vandrar efter Kulturstigen. Matsäck medtages.

Torsdag 27 oktober

Vi åker buss 840 kl. 10:23 från Tyresö C till Nacka Strand. SL-båt till Kvarnholmen och promenad mot Hammarby sjöstad. Matsäck medtages.

Torsdag 3 november

Vi åker buss och Tvärbana till Stora Essingen för promenad. Matsäck medtages.

Torsdag 10 november
Vi går till Kolardammarna och vidare mot Alby.
Matsäck medtages.

Torsdag 17 november
Vi åker buss 840 kl. 10:23 från Tyresö C till Nacka Strand. Vi går till Svindersvik. Matsäck medtages.

Torsdag 24 november
Vi åker tunnelbana till Hötorget och går längs Kungsholms Strand mot Kristineberg. Matsäck medtages.

Fredag 1 december
Vi åker tunnelbana till Gamla stan för promenad.
Lunch på stan för den som vill.

PREMIÄR

Tennis på studs

Torsdagen den 1 september kl. 12 i Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen.



Äntligen är det dags för premiären av Tennis på studs. Då börjar en trevlig och lätt aktivitet som Svenska Tennisförbundet har lanserat. Du betalar 50 kr i kassan när du kommer och efter passet blir det kaffe med bulle och trevlig samvaro.

Klubbchefen Thomas Jacobsson och chefstränaren Magnus Hjulström kommer att informera om spelet och hjälpa oss att komma igång. All nödvändig utrustning finns på plats.

Vår förhoppning är att denna nya, pensionärsvänliga sport, som tar över efter mattcurlingen, ska bli mycket populär.

Glöm inte att ta med dig gympaskor med ljus sula!

Välkommen den 1 september!

Bengt Elander
Tfn 0760 34 68 46

TYRESÖMÄSTERSKAPET I SAMBACANASTA



Den 10 november går tävlingen i sambacanasta av stapeln i Nyforslokalen i Kvarnhjulet.
Vi börjar kl. 10 och slutar spela 18.
Tävlingsavgiften är 100 kr och betalas senast 15 oktober.

Vill du äta en charktallrik efteråt kostar den 150 kr och betalas samtidigt.

Betala med Swish till mig på mobil
0735 135102. Glöm inte att skriva ditt namn!

Inger Karlsson PRO/SPF

BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 11:00 – 13:00

Efter omröstning i våras har vi behållit tiden för start till kl. 11:00. Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. Vi spelar i Amaryllisparken nedanför Lidl. Ta med fika till pausen.

Närmare information kan du få av Ebba Berglund på tfn 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com, eller Bengt Malmberg på tfn 070-657 12 31, e-post b.almberg@nivimal.se.

BOWLING

Onsdagar kl. 11:00 – 12:00

Plats: Bowlingpalatset, Pluggvägen 2, (Tyresöhallen).

Pris: Per bana 230 kr bana/timme och delas av två, ibland tre spelare. Förköp/25 serier kostar 700 kr och blir lite billigare. Skor kan du låna gratis och likaså klot. Här finns också möjlighet att både äta och ta en fika. Kom i god tid innan för registrering och laguppdelning. Vi startar den 21 september.
Vi välkomnar nya deltagare till trivsamt samvaro!

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

BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.
Vi startar redan den 15 augusti. Alla är välkomna!
Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post calledahlin@outlook.com.

HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10:00 – 12:00

7 och 21 september, 5 och 19 oktober, 2, 16 och 30 november samt 14 december

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

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

KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10:00 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.
Höstterminen startar 20 september. Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20 05.

LÖRDAGSKAFÉ

Lördag kl. 14 – 16

24 september, 29 oktober och 26 november

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

Lokal: Caféeet i Kvarnhjulets hus B, Pluggvägen 6.

MÅLARCIRKEL

Onsdagar kl. 09:30–12:30

Kamratcirkeln **KiT - Konstkollektivet i Tyresö.**

Plats: Radiovägen 3, 1 tr.

Det finns plats för nya deltagare.

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



PP Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13:00 – 16:00

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.
Höstterminen startar den 5 september. Tyresö-mästerskapet i sambacanasta äger rum 10 november, se sid. 15.

Frågor besvaras av Agnetha Ekestam Lindström, tfn 070-751 71 94, e-post agnetha452@gmail.com och Monica Nilsson, tfn 070-559 58 95, e-post bolinsram@gmail.com.

TEATER

Fredagar kl. 11:00 – 13:15

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

TENNIS PÅ STUDS

Torsdag kl. 12 – 14

Start den 1 september i Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på Siklöjevägen. Tag med gympaskor med ljus sula. Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68 46. Se även sid. 15.

YOGA

Torsdagar kl. 10 – 11

Yoga för seniorer ökar balans och rörlighet. Jag är utbildad yogainstruktör och har yoga varje torsdag i Kvarnhjulet, sal Uddbyfallet, Pluggvägen 6 B.

Kostnad 75 kr per tillfälle, för SPF-medlemmar 50 kr. Välkomna!

Yvonne Engström, tfn 072-523 63 22.