

SPF SENIORERNA Tyresö

Medlemsbladet

Nr 3

September 2023

Årgång 32

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet november/december 2023 och kommer att innehålla programmet för december 2023 – februari 2024. Uppgifter om program, resor, studiebesök, övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2023, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



Tisdag 7 november

Höstlunch med SHOWMAN



Se sid. 11.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 8	Dagskryssningen Örebro till Hjälmare Docka
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Resan till Italien
Sid. 3	Kolla vår hemsida!	Sid. 10	Föreningsträffar
Sid. 4	Ålder är inte en siffra. Ålder är en attityd.	Sid. 11	Föreningsträffar forts.
Sid. 4	Föreningens ryggrad	Sid. 12	Studiebesök – Resor
Sid. 4	Lokala SPF-rabatter	Sid. 13	Resor forts.
Sid. 5	Korsord 3 – Rätt lösning korsord 2	Sid. 14	Kulturvandringar – Digitala Bryggan
Sid. 5	Jazzkryssning över dagen till Åland	Sid. 15	Teatererbjudanden hösten 2023
Sid. 6	G-Tanten – ännu en sommar	Sid. 15	Boule – Bridge – Handarbetskafé
Sid. 6	Glimtar från några av vårens föreningsträffar	Sid. 16	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel -
Sid. 7	Klubbmästerskap i boule 2023	Sid. 16	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid. 8	Utflykten till Ösmo kyrka och Nynäshamn		

Kansli: Radiovägen 3 Telefon 070 – 239 51 05

Swish 123 533 53 77

Postadress: Radiovägen 3, 135 48 Tyresö

Bankgiro: 5487-5604 E-post: info@spftyreso.se

Hemsida: www.spfseniorena.se

Styrelse och övriga funktionärer 2023-08-15

STYRELSE

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

REVISORER

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

VALBEREDNING

Sammanställande	Gun Tombrock	070-716 50 48
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Bengt Elander	076-034 68 46
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET - KPR

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

RÅDGIVNING

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

MEDLEMSBLADET

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

HEMSIDA

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

BREVDUVOR

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

ATTITYD 65+

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

PROGRAMGRUPP

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

RESEOMBUD

	Birgitta Aldenberg	073-326 98 00
	Göran Aldenberg	070-312 27 48
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Roland Berg	070-250 28 45
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50

Lotteriansvarig.	Christer Olofsson	070-569 90 06
------------------	-------------------	---------------

<i>Grupp 1:</i>	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	08-742 17 84
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Odell	070-320 21 84
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<i>Grupp 2:</i>	<i>Eivor Pettersson, ansv.</i>	076-868 78 85
	Mona Avér	070-697 05 61
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Solvig Bäckström	070-570 85 57
	Jan-Åke Kardell	073-599 83 38
	Christina Melander	070-822 44 10
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Monica Pettersson	076-805 05 63
	Bodil Sandin	076-834 56 69
	Göran Törnquist	070-787 71 05

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Bengt Malmberg	070-657 12 31
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetscafé	Kerstin Svensson	073-070 45 60
Målargruppen KiT	Håkan Gävsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Inger Edman	072-188 83 12
Sambacanasta	Agnetha Ekestam	070-751 71 94
	Lindström	
	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
Sångkör	Greta Johansson	070-228 20 05
Teaterombud	Margita Jansch	070-910 50 08
	<i>margita.jansch20@gmail.com</i>	
Tennis på studs	Bengt Elander	076-034 68 46

Ordföranden har ordet



Obevekligt närmar sig hösten, även om det borde vara nästan en månad kvar av sommaren. Varje år frågar man sig var tog den vägen, hur fort kan tiden gå?

Nu är det ju ändå så fint inrättat att vi som är medlemmar i SPF Seniorerna i Tyresö har en fullmatad höst att se framemot. Programgruppen har som vanligt gjort ett utmärkt jobb och vi har många skiftande program i föreningsträffarna att glädjas åt. Alla varierande aktiviteter drar ju också igång och allt detta finns redovisat i tidningen.

Vårt flaggskepp, projektet **Attityd 65 plus**, går nu in i sitt andra och avslutande år. Se en kort sammanfattning av projektarbetet under första året på sid. 4 i tidningen.

Framöver kommer arbetet mest att handla om att få ihop ett program som kan användas som utbildning/informationsmaterial till olika grupperingar. Exempelvis personal inom vård och omsorg, politiker med flera.

Tyresöfestivalen går av stapeln den 2 september. Vi kommer givetvis att vara där och berätta om vad vi gör och förhoppningsvis kunna värva några nya medlemmar.

Seniormässan i Älvsjö den 3-5 oktober är ett annat evenemang som vi i föreningen kommer att delta i. Då är det i första hand Attityd 65 plus som vi presenterar och försöker skapa engagemang kring. Det är annars inte lokala föreningar som deltar, utan vi är representerade av Stockholmsdistriktet, men tack vare vårt projekt kan vi delta som lokal förening.

Hoppas att ni har möjlighet att besöka något av dessa evenemang!

Digitala bryggan kör igång den 8 september och håller på varje fredag hela höstterminen. Vi hoppas

det kommer fler för att ta del av exempelvis hur man kan hitta olika funktioner på mobiltelefonen. Allting utgår från det mest basala och vi ger också möjlighet till individuell handledning varje gång. Se mera i tidningen på sid. 14! Ring gärna till undertecknad om ni har frågor.

Väl mött till en fullspäckad och glädjefylld höst! Jag ser så framemot att få träffa många på någon av våra aktiviteter.

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Lena Agnerling	Leif Kronkvist
Gudrun Andersson	Inger Larnö
Håkan Andersson	Hans Lindquist
Montserrat Bassa Vila	Gunilla Petersen
Siv Bopp	Vera Poolsaar
Kerstin Carlsson	Jöran Rapp
Jocke Dybeck	Lotta Sellergren
Monica Englund	Birgitta Sjöberg
Olle Englund	Eva Strandnes
Ingegerd Green	Karin Svee Frej
Inger Hammarlund	Berta Sverla-Danciak
Eva Hultman Littfjäll	Britt Wahlberg
Berit Håstlund	Jan Wennerström
Håkan Håstlund	



Kolla vår hemsida!

Där hittar du mycket information om vår förening. Där kan du bl.a. läsa det senaste numret av denna tidning och även äldre nummer.

Hur når man vår hemsida?

Man går först in på förbundets hemsida www.spfseniorerna.se. Där kan man hitta vår förening på ett par olika sätt.

- Klicka på Föreningar på översta raden, skriv sedan in Tyresö och tryck Sök. Scrolla ner på sidan och tryck på Tyresö eller
- Klicka på Föreningar på översta raden, Klicka sedan på Stockholmsdistriktet och scrolla ner på sidan och tryck på Tyresö.
- Där klickar du på Aktiviteter där du hittar inte bara aktiviteter utan också bl.a. denna tidning och annan dokumentation.

Ålder är inte en siffra

Ålder är en attityd

Kort sammanfattning av arbetet i projektet fram till dags dato.

SPF Seniorerna i Tyresö driver sedan knappt ett år tillbaka projektet **Attityd 65 plus**. Vi ansökte och fick medel från Allmänna Arvsfonden till ett tvåårigt projekt för att sätta fokus på och förebygga ålderismen i vårt samhälle. Vårt arbete med att sätta fokus på begreppet ålderism pågår för fullt. Vi har haft seminarier och föreläsningar. Vi har också förekommit i tidningar med artiklar och reportage. Vi har en hemsida som är innehållsrik med fakta och bakgrundskunskap om ålderism. Jag rekommenderar att gå in på <https://attityd65plus.se>.

Första fasens arbete pågår för fullt och en av de viktigaste ingredienserna i detta är att samla in berättelser från personer som anser sig blivit utsatta för ålderism, i nuläget har vi 200 berättelser. Dessa ska sedan ligga till grund för det slutmål vi har, att ta fram en utbildning/kunskapsbank för hur ålderismen kan ta sig uttryck. Utbildningen kommer att vända sig till bland annat politiker, personal inom vård- och omsorg, delvis också till oss seniorer för att öka medvetenheten kring ålderismen. Det absolut viktigaste är att detta material helt och hållet bygger på konkreta erfarenheter från oss själva. Vi behöver fler berättelser och därför ber jag dig att du tänker efter och reflekterar över om du själv i något sammanhang varit utsatt för ålderism. Skriv ner det och skicka till oss i projektet. Alla kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Barbro Westerholm, denna starka och modiga kvinna, deltog och pratade på vårt första seminarium och lovade att vara ett bollplank för projektet. Nu blev det tyvärr inte så eftersom Barbro gick bort strax efter. Jag har precis läst hennes bok om ålderism och naturligtvis blivit ännu mer inspirerad att arbeta med frågan.

En sak som jag bland många andra lade särskilt märke till var intervjun med den relativt nytillsatte diskrimineringsombudsmannen som sammanfattade det fortsatta arbetet mot ålderism enligt följande:

- Lagen måste marknadsföras mycket mer
- Lagstiftningen behöver gås igenom

- Fler fall måste prövas av DO
- Arbetsgivare måste bli bättre på att följa lagen
- DO:s verktyg måste utnyttjas effektivare
- Fler verktyg vid sidan om DO behövs för att komma åt ålderismen.

Vi kommer att finnas som utställare på Senormässan den 3 – 5 oktober bredvid Stockholmsdistriktets monter.

Vill du veta mer välkommen dit!

Ewa Kardell

Ordförande i styrgruppen för projekt Attityd 65plus



Föreningens ryggrad

Vad vore vi utan alla dessa engagerade volontärer som ställer upp och utför de mest varierande uppdrag för föreningen. Allt ifrån brevdvor, aktivitetsansvariga, trivselgrupper, medlemsblad, reseombud, programgrupp till revisorer, styrelse, KPR-ledamöter, hemsida, valberedning och rådgivning.

Utan alla dessa, idag ca 80 personer, kunde inte vår förening fungera. För att uppmärksamma och tacka dessa nyckelpersoner kommer vi, att sedvanligt bjuda in till en dag för att ge lite guldkant till denna grupp medarbetare.

I år träffas vi den 19 september på Almåsa konferensanläggning, det blir en blandning av trevlig social samvaro, men också en del med information och diskussion om aktuella frågor inom föreningen.



Lokala SPF-rabatter

Listan med lokala SPF-rabatter har delvis blivit inaktuell. Den har därför tagits bort från vår hemsida under tiden som den uppdateras. Uppdateringen beräknas bli klar under hösten, då den åter igen kommer att läggas ut på hemsidan.

Korsord 3 år 2023

Konstruktör: Ebba Berglund

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

Lösningen insänd av:

Namn:

Adress:

Postadress:

Lösningen kan sändas till Gun Tombrock, Myggdalsvägen 4, 135 43 Tyresö eller lämnas i SPF:s brevlåda på Radiovägen 3 senast den 15 november 2023. Märk kuvertet: "Korsord". De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Är mostrar
6. Finns inte på Gotland
9. Svårt att vara utan
10. Gro och ben
11. Musikstycke med tema
13. Är kull en
14. Ha glädje av
17. Behöver rufsig
18. Är reklam en form av
19. En slags strålning
21. Vanligt verb
23. Rogivande
25. Sådan ost fanns förr

Lodrätt

1. Läran om god moral
2. Vargaläte
3. Gjorde kanske missnöjd
4. Avläses av meteorolog
5. Ett slags virus
6. Kan man på ett tal
7. Där finns en skuta
8. Kan en fråga vara
11. Ölänsk snöstorm
12. Utrop
15. Intention
16. Finns tävling för
19. Utskjutande delar

27. Bränd i kanten
28. Under matjorden
29. Hjaltebragd
30. Kan får bli
33. Väldigt sällsynt
34. Gammal medicinalväxt
35. Gammal union
37. Riktning
38. Verklig fattigdom
20. Bränsle
22. Biltävling
24. Till lägre nivå
26. Ångslan
31. Runt gården
32. Styrmedel
34. Ofta ihop med sälle
36. Slog Ingo

Korsord 2 år 2023

- Rätt lösning

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

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

- Gunnar Björklund
- May Björklund
- Thomas Bokö



Annons

Jazzkryssningar över dagen till Åland med Tyresö Hafsband

Söndag 17 september och 12 november

Direktbussar från Tyresö ca kl. 12. Kostnad 130 kr för buss och båt tur och retur.

Skicka mailadress till peteringhe@gmail.com för mera information.

Arr.: Tyresö Jazz & Blues Club

G-Tanten – ännu en sommar

– Hej, ropade Tanten högljutt när hon kom ner till Strandtorget från Lagergrens väg.

Jaha tänkte jag – hon har skaffat en rollator, rätt förklarligt eftersom jag sett hur försiktigt hon rört sig rätt länge, rädd att falla... så blir det för de flesta av oss... om vi får ynnesten att vara med i det som kallas åldrandeprocessen.

Nu slog vi oss ned i lilla dungen av gulbarkig hägg där Linnea's satt ut några bord och stolar för sina gäster – för dom som självklart vill sitta i skuggan.

– Sommar är det när man vill sitta i skuggan – är du snäll och beställer kaffe och en bulle åt mig, sa hon.

Det där uttalandet om sommaren hade jag hört förut – inte precis ovanligt att vi upprepar oss hade jag själv börjat iaktta. När kaffet kom var vi lätt igång med vårt vanliga småprat om ditt och datt. Om den varma sommaren, stundtals heta, då ens kapacitet gått på sparlåga, det vill säga – man orkar helt enkelt inte så mycket, det blir på sin höjd lite sysslor på kvällskvisten.

– Vet du, säger Tanten, det har börjat dyka upp minnen av taskiga beteenden av mig själv långt tillbaka i tiden, cirka 50 år sedan! Beteenden som jag minsann inte är stolt över...

Jag gick en utbildning där uppe i Umeå där en föreläsande kvinna i medelåldern hela tiden hyfsade till bh-bandet – det känns ju obehagligt när det halkar ner, som du vet. Föredraget var nog intressant, om barnpsykiatri, men jag satt och räknade antal gånger hon hyfsade till bh-bandet, satte pinnar med blyertspennan på papperet jag skulle anteckna av det jag lyssnade till: en, två, tre, fyra, tvärstreck fem – och så vidare.

Herregud, nog har dylika irritationer faktiskt ebbat ut med åren, eller vad tycker du? Tolerans, tolerans...

– *"Retar du upp sig på ting som är små, så är du väl inte större än så"* citat Alf Henrikson, klämde jag i med.

Det får vi hålla koll på.

Kommer ihåg den här dikten av *Lisa Myrestam* – känner du igen dig?

OSORTERAT

*Huller om buller
dyker de upp
tankar från barndom
och ungdomligt övermod*

*Vad har det med nuet att göra?
Egentligen inget
Mycket blev registrerat i onödan
och nu kan ingen
rensa i hårddisken*

Eivor Långström

Glimtar från några av vårens föreningsträffar

Den 28 mars kom Kung Bore på oväntat besök. Trots detta var vi många som fick njuta av Bo Krister Karlsson som hyllade Sven-Bertil Taubes tolkning av sin fars, Everts, sånger. Vi inbjöds till allsång vilket bidrog till den höga stämningen.



Foto: Svenne Forsberg

Den 18 april fick vi besök av Viveca Vilhelmsson som berättade om sin morfar, Vilhelm Mobergs, händelserika live både i Sverige och USA.



På vårlunchen den 9 maj fick vi återse Ola Hedén och Jan-Erik Sandvik, som vi träffade i november förra året.



Klubbmästerskap i boule 2023

Stormen Hans låg i startgrupparna för att förstöra vår roligaste bouledag på året. Men bra lag ska ha tur och vi 30 spelare fick en otroligt varm och solig dag på Amaryllis. Vår tävlingsledare Farbror Frej, alias Kjelle Stenqvist hade som vanligt fått till sitt upplägg så samtliga skulle få spela minst 3 matcher. Jag säger som Gösta Ekman, ”Vete fan hur det går till?” Efter grundserien pausade vi och mumsade i oss Pizzor och Bowlskålar med sallad som allt kom med en stickig bil som liknade en ökenväxt.



Kvartsfinaler och semifinaler skiljde de mycket duktiga ”agnarna” från vetet och kvar på Amaryllis boulebanor fanns de otroliga finalisterna Bitte Lindgren och Ulla Stenqvist mot Erik Fahlström och Thomas Bokö. Oj, vilka boulespelare som i tilltagande värme nästan gick på knäna och började se lite molokna ut. Fattas bara!

Thomas som gjorde sin tredje final i rad var kolugn och lyckades med nästan alla sina skott. Erik, med sina 99 år, kände säkert av värmen och alla matcher

och stapplade lite till sist på planen, men med hjälp av vattenintag lyckades han hålla sig själv och laget kvar på banan. Damerna var ytterst nära att ta kommandot i detta läge och vinna matchen. Jag tror att många av oss åskådare höll på dem därför att de var så duktiga när matchen stod och vägde. Men herrarna vann till sist och slutet var gastkramande.



Thomas Bokö, Erik Fahlström, Ulla Stenqvist och Bitte Lindgren.

Gratulationer kom från minst 20 medlemmar som hade stannat över finalen för att uppleva spänningen och sedan kunna unisont hylla alla finalister för en fantastisk finalomgång med så mycket bra boule. Man ryser lite även dagen efter. Häpp! Att som Thomas vinna tre finaler i rad kommer nog att bli svårt för oss övriga att slå?

Sejerintervjun med Erik kändes som en självklarhet, att han med sina 99 år på nacken kunde vara med och vinna SPF Tyresös KM måste vara något unikt. Erik hade känt sig vissen på morgonen och trodde att ”slutet” var nära men efter en tallrik havregrynsgröt och en slurk kaffe så hoppade han in i bilen och åkte till Amaryllis. Erik var i ungdomen skådespelare under namnet Erich Conard och berättar om sina roller i filmerna ”Hon dansade en sommar” och ”Bärande hav”. Med mycket humor, som alltid från Erik, säger han att huvudrollen i Hon dansade... missade han då det ingick sång och gitarrspel mot Ulla Jacobsson och det kunde han inte något vidare. I Bärande hav gjorde han rollen som Lärkan, som fick blindarmsproblem till sjöss. Om du kan hitta filmerna på Play så är det lätt att känna igen Erik om du tittar på bilderna i artikeln. Han är sig lik och du hittar glimten hos honom. Detta får bli en hyllning till en hedersman och mycket fin människa!

Text och foto: Svenne Forsberg

Utflykten till Ösmo kyrka och Nynäshamn

Tisdag 16 maj åkte 46 medlemmar med buss mot Ösmo kyrka. Där mötte guiden Lennart Thunberg oss. Det regnade lite lätt, så kaffet intogs inne i kyrkan.

Vår kunniga guide, iklädd vikingakläder, berättade medryckande om kyrkans historia. De äldsta delarna är från 1100-talet. Den är rikt bemålad av den kände kyrkomålaren Albertus Pictor.



Sedan fortsatte färden utmed den gamla vikingaleden. Vi fick genom guiden veta hur vikingen Toste dragit österut och aldrig återkommit och hur sönerna rest en runsten över honom.

Lunchen intogs på restaurang Kroken i hamnen. Därefter blev det en härlig tur utmed Strandvägen.

Det blev en lyckad resa.

Yvonne Holmqvist

Ett par klipp ur almanackan Herregud & Co av Royne Mercurio:

- Mina vitsar är så gamla att dom börjar lukta skämt
- Jag har inte problem med kaffe! Det är utan kaffe som det är jobbigt!

Dagskryssningen Örebro till Hjälmare Docka

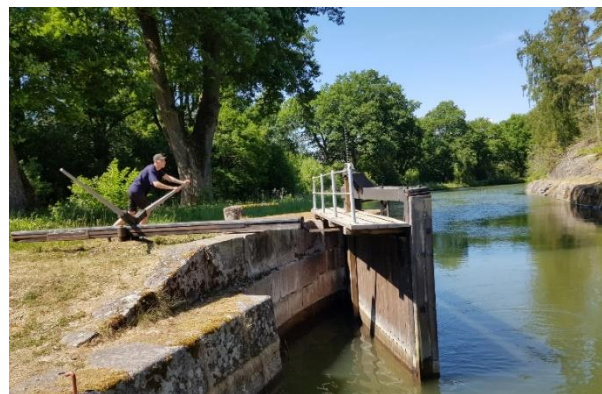
Tisdagen den 13 juni kl. 06:45 var vi 74 SPF-are som klev på bussen i Tyresö. Strax före kl. 10:00 var vi framme i Örebro vid båten M/S Gustav Lagerbjelke. I lugn och ro gled vi utmed Svartån, kryssade ut på den vackra Hjälmarens, som till storleken är Sveriges fjärde största sjö.



Vi kryssar över de tre fjordarna Storhjälmaren, Mellanfjärden och Hemfjärden.



Till lunch serverades en mycket god pestoinbakad lax. Båten styrde upp mot Notholmen, för att ta oss in i Hjälmare Kanal, som är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg. Den byggdes mellan 1629 och 1639. Under färden slussades det tre gånger innan vi nådde resans mål Hjälmare Docka. Efter en fantastisk dag med klarblå himmel, en spegelblank Hjälmare samt ett trevligt sällskap var vi åter i Tyresö vid 18:30-tiden.



Göran Aldenberg

Resan till Italien

Måndag 22 maj klev 33 förväntansfulla resenärer på bussen som skulle ta oss till Bromma flygplats. Flyget gick redan kl. 6:55. Så det blev en tidig morgon. Vi landade i Bologna. Efter 1 timmes bussfärd var vi framme i den lilla staden Corregio. Där bodde vi hela veckan på ett charmigt litet hotell mitt inne i stan.

Dag 2 åkte vi mot staden Modena, där den kända operasångaren Luciano Pavarotti är född. Vi gick en guidad tur i den gamla staden. Vi besökte därefter en balsamvinägerkällare där vi fick en inblick i hur tillverkningen gick till.



Dag 3 var det en stor marknad alldeles utanför hotellet. Där strosade vi runt och det blev en hel del inköp. På eftermiddagen åkte vi till en lokal gård där vi fick prova på att göra tortellini, ett riktigt pillergöra. Efter det serverades en härlig måltid, treätter. Gården låg mycket vackert med strålande utsikt över dalen.

Dag 4 åkte vi till Bologna, som har en av de vackraste gamla stadsdelarna med många arkader. Dagen avslutades med vinprovning i en historisk källare.

Dag 5 var en fri dag. Vi var flera som inhandlade picnic, som sedan intogs i en stor park där det vimlade av små kaniner, som gärna ville ha en smakbit.

Dag 6 besökte vi Parma för att lära oss hur parmesanosten tillverkades. Vi fick först klä på oss skyddskläder innan vi fick gå in och se hur osten tillverkades. Därefter blev det provsmakning av ostar som var lagrade olika länge. Inne i staden besökte vi en butik där vi fick provsmaka parmaskinka, 3 olika sorter. Överallt gick det förstås att inhandla deras produkter.



Dag 7 besökte vi den 1 000 år gamla staden Mantua, utnämnd till kulturhuvudstad år 2016. Där fick vi en intressant guidning, Därefter begav vi oss till tortellinins adliga hem, Valeggio sul Nincio, där vi intog en utsökt tortellini-lunch.



Varje kväll på hotellet var det en treätterers middag som startade kl. 19:30 och varade till kl. 22.



Vår guide var mycket kunnig och mycket trevlig.

Dag 8 reste vi tillbaka till Sverige. Alla var så nöjda med resan "Italien mat och vin".

Yvonne Holmqvist

Program för september – november 2023

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 om inte annat anges

*Plats: Kulturcentrum Kvarnhjulet, sal Nyfors,
Pluggvägen 6 B (vid Nyboda skola)*

Aktuell information och program enligt nedan

Lotterier samt kaffe med bröd

Hörselslinga finns

Entré: 40 kr om inte annat anges

Tisdag 12 september

Jenny Almsenius framför Påtår med Povel



Sångerskan, låtskrivaren och munspelaren Jenny Almsenius sjunger tillsammans med musikerna Daniel Tilling och Johan Bengtsson. De tar oss med på en bluesdoftande, jazzig resa in i Povel Ramels rimmande värld. Hon har turnerat runt om i Sverige. Den populära föreställningen ”Påtår med Povel” spelades för utsålda hus på bl.a. Stockholms Stadsteater.

Tisdag 26 september

Nya tider – nya äldre



Amelia Adamo, chefredaktör och journalist, gästar oss och berättar bl.a. om hur hon satte fokus på gruppen 60 plus genom att starta tidningen M-magasin för oss som vill fortsätta leva ett långt och intressant liv. Amelia har fått, bland många andra utmärkelser, stora journalistpriset två gånger och är initiativtagare till kampanjen mot bröstcancer, Rosa Bandet i Sverige.

Hon har nyligen utkommit med boken ”Kvinnoarvet”, som blir möjlig att köpa efter Amelias framförande.

Denna gång tror vi att det kan komma fler än som ryms i lokalen. Därför vill vi ha en **föranmälan tidigast den 5 september och senast den 24 september** till Solvig Bäckström, tfn 070-570 85 57 eller e-post till solvigbackstrom@hotmail.com.

Tisdag 10 oktober

Karl Gerhard – satirikern!



Visor och kupletter framförda av Ulf Bagge känd som trubadur, författare och stockholmsciceron. Han kommer att sjunga och berätta om Karl Gerhard, som var en sann kulturmänniska som bekämpade barbariet. Idag är han en del av vår visskatt och vi minns bl.a. ”Den ökända hästen” och ”Alla de gamla fina märkena”.

Tisdag 24 oktober

Vocalettes



Härlig musik som leds av Maria Wells. Vocalettes är gruppen som skapades till ett av svenskarnas favoritnöjen – Rhapsody In Rock. Med Robert Wells har de kommit ut i världen och uppträtt tillsammans med världsstjärnor på arenor som Royal Albert Hall (London), Kodak Theatre (Hollywood, LA) och dessutom medverkat i stora TV-galor i Kina både i samband med OS i Peking och vid flera nyårsshower. Ni har sett dem i TV-program som Allsång på Skansen, Bingolotto, Uppesittarkväll och Nyhetsmorgon. Repertoaren innehåller allt från 40-talets pärlor med the Andrews Sisters, ABBA, svenska favoriter och schlagers som gärna lockar publiken till allsång.

Tisdag 7 november

Höstlunch med Showman



Daniel är en fantastisk sångare som sprider glädje med hjälp av varma saxtoner och otroliga partylåtar. Hans föreställning är en mix av klassisk opera, humor, jazz, rock och musikal. Erfarenheter från Wallmans i Stockholm och Oslo till Kasino i Kina och han har till och med vunnit Världsmästerskap i Hollywood. Nu uppträder han med sin föreställning "SHOWMAN". Missa inte den här underhållande och glädjefyllda upplevelsen. Välkomna!

Meny: Fläskytterfilé, potatisgratäng, pepparsås, sallad, bröd och smör.

Drycker: Om du vill ha rött eller vitt vin till maten kan du ange det vid anmälan. Bordsvatten/lättöl/alkoholfri öl finns att köpa vid lunchen, men även vin.

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

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

Anmälan (bindande): Senast söndagen den 29 oktober till: Maj-Lis Anderstedt, 070-51 80 150 eller e-post: majlis.anderstedt@gmail.com (anmälan helst per e-post). Vid förbeställning av vin ange då vitt eller rött. Om du önskar vegetarisk mat så kan vi ordna det.

OBS. Invänta bekräftelse innan betalning sker.

Betalning: Gärna omgående efter bekräftelse av anmälan, dock senast oss tillhanda i månadsskiftet oktober/november. Betalning till SPF:s bankgiro 5487- 5604 eller Swish nr 123 533 53 77. På talongen/meddelandet anger du lunch eventuellt vilket vin du har förbeställt.

Tisdag 28 november

Från Agnes till Vilhelmina



Eva-Karin Gyllenberg mångårig journalist på Dagens Nyheter, kom 2021 ut med boken "Svenska kvinnliga pionjärer - från Agnes till Vilhelmina", en bok som hyllades av kritikerna. I boken porträtteras 40 svenska kvinnor, som var pionjärer inom olika områden: konst, kvinnokamp, företagande, idrott, mode, utbildning med mera.

Hör Eva-Karin berätta om nio av dessa kvinnor under en inspirerande timme. Möt Agnes Lagerstedt, kvinnan som gav Stockholms fattiga barn sommarkollo, Amalia Eriksson, som skapade polkagrisen, Sally Bauer, som simmade över Engelska kanalen, hotelldrottningen Vilhelmina Skogh och ytterligare några verkliga pionjärer inom vitt skilda områden.

Tisdag 12 december

Erik Linders julspel. Mera information meddelas i nästa nummer.

STUDIEBESÖK m.m.

Onsdag 22 november

Konsten i SEB



Visning av konsten i SEB:s nya huvudkontor i Arenastaden i Solna kl. 15:00 – 16:30. Vår guide heter Martin Joansson och han kommer att visa oss ett urval av SEB:s samling av samtida nordisk konst.

Buss går från Regnbågsgatan kl. 13:20 och från Alléplan kl. 13:30.

Priset är 100 kr och bindande anmälan lämnas tidigast 5 september och senast 8 november till roland.l.berg@gmail.com eller tfn 070-250 28 45.

Max antal personer är 36.

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

Onsdag 6 december

Välkomna till en härlig adventskonsert i Skeppar Karls Salong



Där bjuds på ett varierat musikaliskt program. Cecilia Ray Rafstedt, soul. Maria Baczynski, mezzosopran. Vid flygeln Johan Westre.

Vi får ett glas vin när vi anländer. Efter konserten bjuds det på julsmörgås och vin eller öl, kaffe och lussebulle.

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

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

Kostnad: 450 kr, som betalas på plats, helst swish eller kontant.

Bindande anmälan lämnas senast 30 november till Yvonne Holmqvist på tfn 070-842 13 04 eller via e-post till yvonne39.holmqvist@gmail.com.

RESOR

Onsdag den 4 oktober

Bland slott och herresäten



Buss avgår från Regnbågsgatan kl. 08:00. Hämtning kl. 08:15 vid Alléplan om någon önskar.

10:00-11:00 **Förmiddagsfika** på Wiks Slott, kaffe/the och smörgås.

11:00-12:00 **Visning av Wiks slott.** Slottsbyggnaden är en av Sveriges bäst bevarade medeltidsborgar uppförd under senare delen av 1400-talet och omgärdas av ett stort naturområde med badstrand, äppellund, kojbyggarland och vandringsleder. Men Wiks anor går ytterligare minst 200 år tillbaka i tiden.

13:00-14:00 **Skokloster - Lunch** inkl. varmrätt, smör, sallad samt kaffe på maten.

14:00-15:30 **Visning av Skoklosters slott** som är det största privatpalats som någonsin har byggts i Sverige. Arkitekturen, de intakta interiörerna och de utsökta föremålen gör slottet till ett av Europas främsta barockslott.

17:00 ca **Åter i Tyresö**

Pris per person 850 kr, som betalas till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller swish 123 533 53 77. Skriv **namn** samt **Slott och herresäten** på inbetalningen. Bindande anmälan senast torsdag 14 september till Göran Aldenberg, mobil 070-312 27 48, e-post goran.aldenberg@gmail.com.

Meddela om påstigning sker vid Regnbågsgatan eller Alléplan. Obs! Deltagarantalet är maximerat till 50 personer.

Avbokning utan extra kostnad kan ske fram till 21 dagar innan ankomst. Vid avbokning senare än 21 dagar debiteras 50 % av kostnaden. Vid avbokning senare än 7 dagar innan ankomst debiteras 100 % av kostnaden. Allergier och specialkost meddelas senast en vecka innan ankomst för att säkerställa att restaurangerna har råvaror.

Måndag 23 – söndag 29 oktober

Resa till Albanien



Vi önskar Trevlig resa! till de som anmält sig till denna resa.

Söndag 3 – måndag 4 december

Adventskonsert med Cinderellakryssning och julbord



Söndag 3 december

12:30 Buss avgår från Regnbågsgatan 6 i Tyresö Centrum

12:40 Upphämtning vid Alléplan i Trollbäcken (meddela vid anmälan)

13:30 Ankomst till Stadshuset, Blå Hallen

14:00 Adventskonserten börjar

Ca 15:15 Bussen åker mot Cinderella

Ca 15:30 Incheckning i gruppincheckningen i terminalen och därefter ombordstigning

17:00 Cinderella avgår

18:00 Julbord i Seaview serveras (dryck ingår ej)

Kvällen är fri att delta i båtens alla program.

Måndag 4 december

10:30 Brunch i The Buffet serveras (30 platser)

11:00 Brunch i The Buffet serveras (30 platser)

Vid anmälan till resa säg vilken tid ni önskar äta.

14:00 Cinderella ankommer Stockholm. Bussresa tillbaka direkt efter ankomst

Pris Del i insideshytt 1 530 kr

Del i utsideshytt 1 610 kr

Enkelhytt insides 1 690 kr

Enkelhytt utsides 1 850 kr

Del i LXB hytt 2 195 kr

Enkelhytt LXB 2 925 kr

Bindande anmälan till Yvonne Holmqvist från 5 september, mobil 070-842 13 04 eller e-post: yvonne39.holmqvist@gmail.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 och när ni vill äta brunch. Ni får inbetalningskort till er mailadress eller hemadress.

KULTURVANDRINGAR

Onsdagar kl. 10

Obs! Första veckan i september går vi på torsdagen. Fr.o.m. andra veckan i september går vi på onsdagar.

Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag, 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 7 september

Vi åker tunnelbana till Ropsten och tar SL-båt kl. 11:15 till Storholmen Södra för promenad, återfärd kl. 14:51. Matsäck medtages.

Onsdag 13 september

Vi åker till Kristineberg och går längs Karlbergskanalen och Kungsholmsstrand. Matsäck medtages.

Onsdagen 20 september

Promenaden går från station Inverness (Roslagsbanan) till Danderyds torg, 7 km. En backe i början sedan längs stranden av Stocksundsviken och Stora Värtan. Återfärd med buss till T-banan vid Danderyds sjukhus. Matsäck medtages.

Onsdag 27 september

Vi åker buss kl. 9:22 från Tyresö C till Klara Mälarstrand och tar SL-båt kl. 10:20 till Tappström på Ekerö. Matsäck medtages.

Onsdag 4 oktober

Vi åker tunnelbana till Universitetet och går till Bergianska trädgården. Matsäck medtages.

Onsdag 11 oktober

Vi åker till Slussen och tar buss till Gustavsberg och vandrar i området. Ev. besöker vi Gustavsbergs porslinsmuseum. Matsäck medtages.

Onsdag 18 oktober

Vi åker till T-centralen och tar buss till Djurgårdsbrunn och promenerar till Hundkyrkogården. Matsäck medtages.

Onsdagen 25 oktober

Vi tar buss till Nyfors och går mot Gammelström och Långsjön. Vi passerar Solsäter och kommer

fram till Gudö där vi tar buss till Tyresö C. Matsäck medtages.

Onsdag 1 november

Vi åker till Hornstull och promenerar runt på Långholmen. Matsäck medtages.

Onsdag 8 november

Vi går från Tyresö C till Kolardammarna. Matsäck medtages.

Onsdag 15 november

Vi åker buss till Trollbäcken C och går i området vid Fornudden. Matsäck medtages.

Onsdag 22 november

Vi går från Tyresö C till Barnsjön. Matsäck medtages.

Onsdag 29 november

Vi åker till Gamla Stan och julmarknaden på Stortorget och äter lunch på stan.



DIGITALA BRYGGAN

i Kvarnhjulets sal Nyfors eller Caf et

Fredag kl. 10 – 12

Go fika serveras alltid!

- Start den 8 september, lite tillbakablick och frågor kring intresse av till exempel Smart Watch. Lite kring skärmens funktion och vad man ska tänka på.
- 15 september, ordning och reda sortera appar, avinstallera m.m.
- 22 september, hur hanterar jag mina lösenord.
- 29 september, lagra bilder, lagringsutrymme.
- 6 oktober, mobilh lsa, rensa, ta bort dubletter, skräp.
- Följande fredagar fortsätter vi, hela höstterminen, men huvudprogrammet återkommer vi till, då det baserar sig mycket på gruppens önskemål och behov.

Alla träffar avslutas med individuell handledning och hjälp.

Välkomna

Ewa Kardell

TEATERERBJUDANDEN

hösten 2023

Snart är det dags igen för nya teaterupplevelser! Du kan köpa biljetter genom mig och få ca 25 % rabatt och biljetterna på mejl eller ”i handen”!

STADSTEATERN

ALLTID VARA VI musikteatern med Veronica Maggios och Oskar Linros´ musik spelas vidare till en bit in i nov bl a 1 okt kl 19 (få biljetter!)

RÖDE ORM den vilda föreställningen efter Frans G Bengtssons bok spelas ytterligare en period bl a den 27 sept kl 19, 10 okt kl 19 (få biljetter!)

MIN FANTASTISKA VÄNINNA efter Elena Ferrantes böcker sätts upp igen biljetter bl a den 24 sept kl 12, 1 okt kl 12

MONSTRETS TID, en humorföreställning med Olof Wretling, Mattias Fransson, Sven Björklund spelas bl a 14 okt kl 16, 28 okt kl 16, 4 nov kl 16

HAMLET med Silvana Imam som Hamlet, musikteater, genrep 19 okt kl 19, 4 nov kl 13, 5 nov kl 13 m fl datum

SKUGGAN ÖVER STENBÄNKEN efter Maria Gripes bok bl a 19 nov kl 15, 26 nov kl 15

Den stora musik-, dans och teaterföreställningen:
MATILDA the musical efter Roald Dahls bok genrep 30 nov (ett fåtal biljetter), 9 dec, 17 dec, 27 dec kl 13 m fl datum

PROCESSEN dansteater fritt efter Kafka genrep 7 dec kl 18, 17 dec kl 15 m fl datum

KRETSEN om Hilma af Klint, bl a 19 dec kl 19, 27 dec kl 19

Hör gärna av dig via mail eller sms om biljetter till andra föreställningar och dagar på Stadsteatern eller Dramaten!

Hälsningar

Margita Jansch

margita.jansch20@gmail.com 070-910 50 08



BOULE

Måndagar och onsdagar kl. 11 – 13

Vi spelar måndagar och onsdagar kl. 11 – 13 så länge vädret tillåter.

Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. Vi spelar i Amaryllisparken nedanför Lidl. Ta med fika till pausen.

Vill du spela med oss, hör av dig till Ebba Berglund på tfn 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com, eller till Bengt Malmberg på tfn 070-657 12 31, e-post b.malmberg@nivimal.se.



BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.

Bridgen startade redan den 14 augusti.

Nya spelare är välkomna! Frågor besvaras av Carl Gustaf Dahlin, tfn 070-919 14 13, e-post calledahlin@outlook.com.



HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12

6, 20 september, 4, 18 oktober, 1, 15, 29 november och 13 december

(dvs. varannan vecka, jämna veckor)

Vi ses på träffpunkten Kopp och Sjal på Kyrkogrand 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 Kerstin Svensson, tfn 073-070 45 60.



KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.
Höstterminen startar den 12 september,
Frågor besvaras av Greta Johansson, tfn 070-228 20
05.



LÖRDAGSKAFÉ

Lördag 30 september, 28 oktober och 25
november kl. 14 - 16

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

Lokal: Cafétet i Kvarnhjulets hus C, Pluggvägen 6.



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 Gävsten, tfn 070-223 87 50.



SAMBACANASTA

Måndagar kl. 13 – 16

Plats: Kvarnhjulets hus B, sal Follbrinken.

Höstterminen startar 11 september och slutar 11
december.

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



PP Sverige, Port Payé

Plats för adressetikett

TEATER

Fredagar kl. 11 – 13:15

Teatergruppen Sceniora startar 8 september i
Uddbyfallen, Kvarnhjulets hus B.

Frågor besvaras av Monica Wallstedt, tfn 070-725
89 46.



TENNIS PÅ STUDS

Torsdag kl. 12 – 14

Lokal: Tyresö Sportcenter (Rackethallen) på
Siklöjevägen. Tag med gympaskor med ljus sula.

Höstterminen börjar 7 september och nya deltagare
är välkomna att spela med oss i järngänget,

Frågor besvaras av Bengt Elander, tfn 076-034 68
46.

