

SPF Tyresö

Medlemsbladet

Nr 4

December 2024

Årgång 33

Från redaktionen

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet januari/februari 2025 och kommer att innehålla programmet för februari - april 2025. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 januari 2025, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.

Fredag 13 december kl. 13



Luciafirande med Jultallrik

Glögg och pepparkakor, Luciatåg av elever i åk 6 från Bergfotens skola och sedan en god jultallrik.

Läs mer på sid. 9.



*God Jul
och
Gott Nytt År*

Innehåll

Sid.	2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid.	8	Lunchen för våra 90+ – Medlemsavgiften
Sid.	3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid.	9	Föreningsträffar
Sid.	3	Medlemskortet för 2025	Sid.	10	Föreningsträffar forts. – Resor
Sid.	4	Korsord 4 år 2024 – Rätt lösning korsord 3	Sid.	11	Resor forts. – Kulturvandringar
Sid.	4	Våra reseombud	Sid.	11	Digitala bryggan – Boule
Sid.	5	Klubbmästerskap i boule 2024	Sid.	12	Bridge – Handarbetskafé
Sid.	6	Donaukryssningen – Heldag i Strängnäs	Sid.	12	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel
Sid.	7	G-tanten – Teatererbjudanden	Sid.	12	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid.	8	Lördagskaféet – Sambacanastatävlingen			

Kansli Radiovägen 3

Telefon 070-239 51 05

Swish 123 533 53 77

Postadress Radiovägen 3, 135 48 Tyresö

Org.nr 812 400 - 9534

Bankgiro 5487-5604

E-post tyreso@spfseniorena.se

Hemsida www.spfseniorena.se

Styrelse och övriga funktionärer 2024-11-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa45779@gmail.com</i>	
Vice ordförande	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	<i>janneno@telia.com</i>	
Sekreterare	Birgitta Lundell	076-811 19 27
	<i>birgitta.lundell@telia.com</i>	
Kassör och medlemssekreterare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	<i>majlis.anderstedt@gmail.com</i>	
Ledamöter	Roland Berg	070-250 28 45
	<i>roland.l.berg@gmail.com</i>	
	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	070-610 83 91
	Håkan Norell	073-261 09 00
	Birgitta Lundell	076-811 19 27
Ersättare	Inga-Britt Bäcklund	070-313 01 10
	Ingrid Johansson	070-631 28 86
	Monica Pettersson	076-805 05 63

RÅDGIVNING

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

MEDLEMSBLADET

Ansvarig utgivare	Ewa Kardell	070-610 83 91
Redaktörer	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	070-642 41 80
	<i>janneno@telia.com</i>	

BREVDUVOR

Samordnare	Inger Olofsson	070-584 23 16
	<i>olofsson.inger@telia.com</i>	

ATTITYD 65+

Projektleddare	Ewa Kardell	070-610 83 91
----------------	-------------	---------------

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
	Ingegerd Gunnarzon	073-635 13 95

TRIVSELGRUPPER

Klubbmästare	Bo Avér	070-209 70 65
Bitr. klubbmästare	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Roland Berg	070-250 28 45

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

Grupp 1:

	<i>Mirja Rudnik, ansv.</i>	070-685 57 94
	<i>Peter Rudnik, ansv.</i>	070-839 92 13
	Eva-Lotti Björk	070-642 07 70
	Hasse Gullans	08-742 88 30
	Linda Gullans	079-313 82 92
	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
	Jan Nordelöf	070-642 41 80
	Ann Norén	073-042 81 88
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Göran Törnquist	070-787 71 05

Grupp 2:

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

AKTIVITETSANSVARIGA

Amatörteater	Monica Wallstedt	070-725 89 46
Boule	Ebba Berglund	073-965 43 65
	Thomas Bokö	070-842 84 21
Bridge	Carl Gustaf Dahlin	070-919 14 13
Digitala bryggan	Ewa Kardell	070-610 83 91
Handarbetskafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Vakant	
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Gun Tombrock	070-716 50 48
Sambacanasta	Eva Danielsson	072-353 38 70
	Ulla Magnusson	070-548 91 13
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



Återigen har snart ett år passerat förbi. Jag har precis börjat snegla på adventsljusstakarna och tänker att det var ju alldeles nyss jag fixade det. Jag har inget emot detta eftersom julen är en av de härligaste högtider jag vet. Att få pynta, baka och tända ljus skänker mig så mycket glädje. Jag vet dock att det för många är tvärtom, ensamhet, en massa måsten, stress och annat som inte känns bra.

Vi kan se tillbaka på en variationsrik höst, med en oktoberfest som gjorde stor succé, höstlunchen som blev mycket uppskattad och de andra föreningsträffarna däremellan som varit välbesökta av nöjda medlemmar. Vi har också haft en lunch för våra äldsta medlemmar. Det var 45 personer 90 år och äldre som kom och alla var mycket nöjda med att bli bjudna på lunch med underhållning. Alla var så positiva och samtalen kring borden var intressanta och synnerligen livliga.

Aktiviteter

Vi efterlyste en körledare för kören i förra numret och tack vare idogt arbete från kören själva så har man nu löst detta. I dagsläget är det två aktiviteter som behöver förstärkas, dels kulturpromenaderna (läs *mera under aktiviteter*) som behöver någon som samordnar dessa, dels tennis på studs, som efterlyser fler deltagare. I övrigt är alla aktiviteter i full gång.

Digitala Bryggan och Digital dagen

Arbetet med Digitala Bryggan flyter på och vi kommer alldeles strax att avsluta den femte terminen. Genomsnittsåldern på deltagarna är 80 år och fördelningen mellan män och kvinnor är ca 45% män och 55% kvinnor. Vi är mellan 60-70 deltagare varje gång. Några nya dyker det upp varje gång, några kommer ofta och några kommer ibland på träffarna. Nöjdhetsgraden är stor och vi försöker vara så flexibla som möjligt och lyssna in önskemålen om ämnen som behandlas. Den 15 november hade vi tillsammans med Post- och Telestyrelsen, PRO och Tyresö kommun en digital heldag i biografen Forellen. Senior Net deltog också med handledare på eftermiddagen. Det kom drygt hundra personer dit som fick höra om digital säkerhet och fick en mycket bra presentation från kommunen om vilket arbete som pågår där med att hitta digitala lösningar för insatser där det är lämpligt att använda sådana. I vissa sammanhang kan ju en digital lösning faktiskt höja kvalitén på verksamheten.

Radio Tyresö

Undertecknad har blivit inbjuden till Radio Tyresö att få möjlighet att under ett antal program framåt presentera SPF Seniorena i Tyresö. Den första intervjun gjordes den 14 november. Jag kommer att presentera vad vi gör i föreningen, vilken betydelse vi har för det förebyggande arbetet och varför man ska gå med i vår förening.

Attityd 65 plus

Utbildningen är klar och finns att hitta på SPF förbundets hemsida. Gå in under fliken utbildningar och där klickar man på rubriken arvsfondsprojekt. Jag återkommer i nästa nummer om själva utbildningen och hur vi ska driva den själva i vår förening.

Ewa Kardell

Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Eva-Christina Arvidsson	Ulf Jägfors
Jane Bujila	Bengt Karlsson
Christer Brun	Christel Lagelius
Bo Danielsen	Gun-Britt Lindgren
Yvonne Elo Rydén	Irene Lundgren
Ingbert Elvnert	Leif Lundgren
Britt-Marie Fomin	Ewa Lövenstjerne
Ulla Forsberg	Birgitta Martinsson
Lasse Frej	Matts Martinsson
Eva Friberg	Bengt Möller
Inggerd Gunnarzon	Britt-Marie Nordström
Roland Gunnarzon	Lena Segerdahl
Ingalill Haglund	Tomas Staveaus
Karl-Lennart Haglund	Maria Steiner
Lotta Herzel Jergander	Olle Steiner
Gun-Britt Holmström	Willy Stjernudde
Clifford Johansson	Göran Westrin
Anneli Jägfors	Ulla Westrin

Medlemskortet för 2025

Förbundet har inför 2025 utvecklat ett elektroniskt medlemskort som man når via Mina sidor på www.spfsenioerena.se. Har man med sig sin smarttelefon behöver man alltså inte ha ett särskilt kort. Mera information om det digitala medlemskortet kommer i Senioren nr 9, som delas ut med start den 5 december.

De som inte har en smarttelefon kommer att kunna få ett vanligt papperskort. Kontakta Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-518 01 50 eller e-post majlis.anderstedt@gmail.com, om du behöver ett.

Korsord 4 år 2024

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 januari 2025. Märk kuvertet: **"Korsord"**. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. I de ... kvarter
6. Kan finnas mask i
9. Vindpust
10. Plugg
11. Munter
13. Kan inte röra sig
14. Präktiga
17. Norsk gutt
18. Maskspel
19. Kan lukta illa
21. Kvällsnöje
23. Fortfarande
25. Sås
27. Vara ostadig
28. Anmärkning
29. Finns en kaffe

Lodrrätt

1. Synkroniserad
2. Kotträdd
3. Kan invandring vara
4. Utan minsta betänklighet
5. Ondskans garde
6. Hänga ihop
7. Att säga Ole Dole Doff
8. Begränsning
11. Kan vardagen te sig
12. Mått
15. I början av stycket
16. Kan man prata
19. Typ av fiskväg
20. Knyckig
22. Instrument
24. På frukostbordet?

30. Var trälar
33. Arkimedes konstant
34. Kan man ha till någon
35. Är idag
37. Fortfarande
38. Finns favoriter
26. Gör ont
31. Nyfikenfärg
32. Antagonism
34. Där är det skönt i
36. Är kanske slingrande

Korsord 3 år 2024

– Rätt lösning

A	U	G	U	S	T	I		R	E	A
R	R		M	A		Q	U	I	L	T
B		Ö	G	L	A			N	I	T
E		K	Ä	T	T	I	N	G		
T		A	N	S		N	A		S	J
A	J		G	I	G	A	B	Y	T	E
R	A	M	E	L		N	O	T	E	R
E	M	U		L		D		A	N	S
	A	T	L	A	S	E	N		T	E
Ö	R	A		R	Å		Å	L		Y
B	E		EB		G	U	L	O	R	

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

- Maj-Lis Andetstedt
- Gertrud Björklund
- Mignon Carsten



Våra reseombud

Våra reseombud som ordnar med studiebesök, endagsresor och också lite längre resor, ibland även utomlands. Här är hela gruppen, nämligen Ingegerd Gunnarzon, Göran Aldenberg och Birgitta Aldenberg.



Klubbmästerskap i boule 2024



Den 12 augusti, en solig och varm måndag samlades 24 tävlande av Boulesenioreernas ca 40 aktiva spelare för att göra upp om den eftertraktade titeln KM-mästare i boule 2024. Vår trefaldige klubbmästare Thomas Bokö hade klätt på sig rollen som tävlingsledare och lovat varje deltagare spännande matcher helt slumpvis lottade och alltså ingen seedning i gruppspelen.



Här några röster om mästerskapet:

Thomas Bokö: Så har årets klubbmästare utsetts. Så här gick det till. Vi började klockan 10.00 med att spela två fritt lottade matcher. Av de 12 deltagande lagen gick då 8 vidare till kvartsfinal. Men innan den började åt vi pizza och samlade krafterna. Goda pizzor, levererade på slaget kl. 12, som avtalat.

Kvartsfinaler

Bibban & Svenne - Inger & Anita 13 – 4

Ulla & Jan - Maj & Hans 13 - 6

Bibbi & Anders - Silvia & Lars 13 – 7

Kerstin & Kent - Maud & Ebba 13 – 9

Semifinaler

Bibbi & Anders - Ulla & Jan 13 – 1. Vad hände? Trötthet? Ulla & Jan är ett starkt lag.

Bibban & Svenne - Kerstin & Kent 13 – 11. En riktig rysare i sista omgången. Läget växlade med någon centimeter för varje kula.

Finalen

Bibbi & Anders - Bibban & Svenne 13 – 9. (Bibban & Svenne hade ledningen länge, men släppte till en 4-poängare. Det skulle de inte ha gjort.) Grattis Bibbi & Anders! Bra genomfört av trötta deltagare totalt sett, speciellt Bibban & Svenne. Och vilken publik! Somliga som åkte ut redan innan kvartsfinalerna var kvar ända till slutet! Vilket gäng!

Svenne Forsberg: Här en hälsning från två slaka silvermedaljörer som har behövt en vilostund och rehabilitering i två dar. Häpp! Vi vill först och främst tacka alla motståndare i våra 5 matcher. Så mycket rolig och givande boule på en dag har vi inte upplevt under våra ca 25 år på Amaryllis. Vänlighet mot motståndarlaget, justa mätningar, uppskattning mot motståndarens prima lägg, vågat prata med varandra under matchen, lite skratt och några kärvännliga kramar. Det är pensionärsboule för mig och Bibban! Stor beundran för Thomas som lyckades ta över Klubbmästerskapet efter vår egen "Farbror Frej" till en egen nivå som jag tycker passade oss alla.

Kerstin Wessman: Fångade Svenne och Bibban på er finalmatch, som ni spelade med bravur. Men Anders och Bibbi lyckades krängla sig förbi. Det var kul att möta er i semin och med den publiken. Tack för era hejarop och tack Thomas för väl genomförd tävling.

Sammanställt av Svenne Forsberg

Donaukryssningen

En viss oro smög sig in veckan före avresa med tanke på att vattennivån stigit mellan 6 och 8 meter i Donau. En bekant hade veckan innan fått sin resa inställd p.g.a. att båtarna inte kunde passera under en del broar längs rutten.

Vi slussades 11 gånger och fallhöjden från Passau till Budapest är 145 meter, högsta fallhöjden var 11 meter vid slussen nära Budapest. Sträckan Passau - Budapest är ca 66 mil.

Den 30 september kl. 03:00 var vi 16 personer från SPF Tyresö som klev på bussen i Tyresö för transport till Arlanda Airport och flyg till München. Sedan busstransport ca 17 mil till Passau vid Donaufloden. Efter några timmar i Passau klev vi ombord på DSC Amethyst. Vi färdades genom det natursköna landskapet Wachaudalen.



Första stopp dagen därpå var i staden Melk i Österrike. Stadsvandring på egen hand under ett par timmar. Färden nedför Donau fortsatte och vid lunchtid nästföljande dag ankom vi till Budapest. Guidning med buss på f.m. och fri tid på e.m. Båten låg kvar under natten och på eftermiddagen den 3 oktober kastade vi loss och fortsatte mot Bratislava. Läger till i Bratislava på morgonen dagen därpå och startar dagen med en stadspromenad utrustade med paraplyer och regnkläder.



På eftermiddagen är vi några som åker till Devin Castle för provning av vin, gjort på röda och svarta vinbär. Sen afton glider vi vidare med Wien i sikte. Vi vaknar upp i Wien nästa dag. Med guide gör vi en gemensam stadsrundtur och upplever denna kejsrerliga huvudstad. Eftermiddagen är fri att utforska staden ytterligare. Under sen kväll avgår båten mot Linz. Tidig eftermiddag dagen därpå kommer vi fram till Linz där vi med guiden går en stadspromenad. Under kvällen påbörjar resans sista etapp, tillbaka till Passau. Tidig morgon den 7

oktober lägger vi till i Passau där vi möts av en buss som kör oss till Münchens flygplats för vidare färd till Stockholm. Åter i Tyresö vid 19-tiden.

Frukost, lunch och middag intogs varje dag på båten. Lunch och middag bestod alltid av en trerätters meny. Alla i sällskapet var mycket nöjda med resan vilken bokats genom Rolfs Flyg & Buss. Vi från SPF Tyresö var enda sällskapet från Sverige, resterande 160 personer var från Tyskland.

Göran Aldenberg

Heldag i Strängnäs

var temat då vi, 33 SPF-medlemmar, tisdag den 15 oktober kl. 08:00 steg på bussen i Tyresö. Strax före kl. 10:00 var vi framme i Strängnäs, där kaffe och smörgås stod framdukat på Café Grassagården. Grassagården är en av få borgargårdar i Sverige som finns bevarad på sin ursprungsplats. Gårdens äldsta byggnad härstammar från tidigt 1600-tal. Familjen Grass drev under 1700-talet en krog på gården, därav namnet Grassagården.



Efter fikapausen fortsatte vi till Domkyrkan där guiden Lena mötte oss. Inne i kyrkan fick vi under en halvtimme höra om kyrkans historia med anor från medeltiden. Efter kyrkobesöket blev det promenad genom Röda kvarteren, väster om domkyrkan ner mot Västerviken. De här delarna av staden är de som klarade sig undan den stora stadsbranden 1871. Här finns Strängnäs äldsta gata, Lillgatan med sina kullerstenar och raden av "borgmästarstenar" i mitten.

Så var det dags för lunch, efter ca 20 min. bussfärd från Strängnäs var vi kl. 13:00 framme vid Hornuddens EKO-krog för lunch. Restaurangen ligger vackert belägen vid Mälaren. Under lunchen berättade Lars, en av delägarna, engagerat om när de 1988 tog över friodlingen och från 2007 vidgades företagandet utifrån odlingen och det blev fokus på restaurang, café och gårdsbutik.

Kl. 14:30 steg vi nöjda med dagen på bussen för att kl. 16:30 vara åter i Tyresö.

Göran Aldenberg

G-Tanten – igen och igen...

HEJ, ropade hon högt från skulpturen på Strandtorget – där hon kom sneddande med rollatorn, så jag stannade till och föreslog att vi skulle gå in på Linnea's och ta oss en kopp. Ganska snart när vi utbytt det där vanliga fraserna – hur mår du, hur är läget, märkte jag att Tanten var extra pratsugen så jag var beredd:

Jo, sa hon, jag gick förbi här vid Strandskolan en dag, noterade en rad med så kallade EPA-TRAKTORER, känns ju igen för den rejäla varningstriangeln längst bak...

Hur långt kan eleverna ha att färdas till skolan? Knappast som min mamma som var född 1920 berättat, sa Tanten. Minst en halv mil längs knagglig grusväg, upp och ner. I alla väder. Sent omsider skulle dom få skolskjuts, bilen hade inte någon större kapacitet för hon och syskonen fick kliva ur bilen och skjuta på uppför vissa backar!

Jaa sa jag, den så kallade Valfärden har gått fort, när vi som fortfarande får "vara med" har dylika minnen... sa jag, och fortsatte:

På lanthandeln i den by jag jobbade uppe i Västerbotten satt en tryckt skylt SPOTTA EJ PÅ GOLVET – OSNYGGT OCH HÄLSOVÄDLIGT – jag fick den skylten, den är knappast relevant idag – tror jag, hoppas jag.

Nu rann det ena minnet efter det andra upp – jag bidrog med ett om min pappa... född 1906:

Han sågade veden för kaminen i skolsalen redan som elvaåring.

Hade sin snusdosa gömd i vedtraven där uppe i Lappland.

Arbetade som en vuxen, hade den vuxnes beteende...

Jag skickades till Vallnäsioskens nu och då för att köpa Ljunglöfs Ettan – ett blått paket med grönvit banderoll. (För övrigt är det ett av Sveriges äldsta aktiva varumärken men den blå förpackningen är utbytt...)

Herreligen, pappa snusade hela livet – och påstod stenhårt att det var därför han hade kvar sina tänder långt upp i åren!

Nåja!

Ja där ser man – det ena minnet föder det andra.

Kanske är det så vi får lov att handskas med det här som är Åldrandet.

Kanske är det också nödvändigt för att leva i Nu et inflikade jag...

Eivor Långström

Teatererbjudanden hösten 2024 - våren 2025

STADSTEATERN

MUSIKALEN COMPANY av Stephen Sandheim med Frida Modén Treichl, Helene Sjöholm/Gunilla Backman i några av rollerna bl a 28 dec, 10 jan, 25 jan sista föreställningen, pris 450 kr

Jean & Julie dansföreställning av Benke Rydman baserad på Strindbergs Fröken Julie 9 febr kl 16, 15 febr, pris 315 kr

Härlig är jorden efter Ludvig Holberg lustspel och kostymdrama med Sven Ahlström, Isabella Kyed m fl 1 dec kl 13, 22 jan, pris 395 kr

Den långa flykten äventyrlig familjeföreställning i regi av Alexander Mörk Eidem 15, 17, 26, 28 dec, 19 jan, 1 febr, pris 470 kr, 295 kr under 26 år

Konstellationer med bl a Helena af Sandeberg och Linus Troedsson en kärlekshistoria fylld av oväntade vändningar och vägval 22 dec kl 16, 12 jan kl 16, pris 315 kr

EXTRAINSATT humorprogram med bl a Rachel Mohlin, Magnus Krepper bl a 28 dec, 4 jan, pris 350 kr

Jag offrar mig om familjerelationer, rörelse och dans med bl a Anna Vnuk, Annika Hallin, Per Sandberg, 29 dec kl 16, 5 jan kl 16, pris 350 kr

AMADEUS med bl a Philp Zandén, 7 febr, 14 febr, 27 febr, 9 mars, 23 mars, pris 450 kr

Mänskligt beteende efter Lena Anderssons bok i regi av Sissela Kyle med bl a Annika Hallin, Jan Mybrand, Sofia Ledarp 16 mars kl 16, 23 mars kl 16, 6 april kl 16, pris, 350 kr

Välkommen att boka!

Margita Jansch

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

Obs! Bortrest 25 nov – 10 dec



Lördagskaféet i oktober

Sista lördagen i oktober var vi över 30 personer som samlats för en stunds samvaro med fika och/eller vin. Denna gång fick vi besök av den ukrainska pianisten Natalja (eller Natascha som är ett smeknamn till Natalja, fick vi lära oss) Karas Vajdassy. Hon spelade ett antal klassiska stycken, som var lätta att känna igen – åtminstone delvis, och även ett potpurri på några svenska visor.



Yvonne presenterade och avtackade Natascha. De båda jämförde hur de som små flickor fick börja spela piano och hur viktigt det var med övning. Natascha var den som inte slutade öva.

Sambacanastatävlingen

Det blev ett riktigt pyssel för Inger Karlsson, som arrangerade höstens sambacanastatävling, att hitta en bra lokal. Så småningom hittades en lokal på Sikvägen, men snart nog fick vi besked om att där hade uppstått en vattenläcka, så där kunde vi inte vara. Slutligen fick vi låna Kopp och Själs lokaler och där samlades över 30 personer den 9 november.

Tävlingen höll på hela dagen och avslutades med mingel, pizza eller sallad från Kaktus och förstås prisutdelning. Vinnare blev Berit Holm, som tog hem alla fem spelen.



På andra plats kom Sevinc Kizilkaya, Birgitta Söderman, Hjördis Pettersson, Monica Clevesjö, och Gertrud Kullenberg, som alla hade vunnit fyra spel.



Lunchen för våra 90+

I början på november bjöd styrelsen in våra allra äldsta medlemmar till en lunch. Ungefär hälften av våra medlemmar som är 90 år eller äldre tackade ja och några av dem uppskattade särskilt erbjudandet om skjuts.

Lunchen bestod av wallenbergare med potatismos, gröna ärtor och lingon. Till kaffet bjöds på underhållande pianomusik av Natasha Karas Vajdassy (som också spelade på det senaste Lördagskaféet).



Det blev en lyckad och mycket uppskattad tillställning.

Medlemsavgiften för 2025

Avierna för medlemsavgiften för 2025 har gått ut i november, antingen elektroniskt eller per post. Avgiften, 350 kr, ska betalas senast den 31 december 2024. Kontakta Maj-Lis Anderstedt, tfn 070-250 28 45 eller majlis.anderstedt@gmail.com, om du inte har fått någon avi.

Program för december 2024 – februari 2025

FÖRENINGSTRÄFFAR

Tid: kl. 13:00 startar programmet om inte annat ange, insläpp ca kl. 12:30, kaffe serveras från ca 12:45.

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: 50 kr om inte annat anges.

Fredag 13 december

Luciafirande med Jultallrik



Vi välkomnas med glögg och pepparkakor. Därefter firar vi Lucia traditionsenligt med Luciatåg av elever i åk 6 från Bergfotens skola.

Meny: Jultallrik, en blandning av julens härliga delikatesser, inkl. smör, bröd, kaffe och kaka.

Pris: 200 kr exkl. dryck.

Drycker i baren: Snaps Skåne 5 cl 25 kr, julöl (starköl) 50 cl 25 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr, rött/vitt vin 25 cl 50 kr.

Vid anmälan kan du beställa snaps, julöl eller rött/vitt vin.

Anmälan: (bindande) till Margareta Lindgren e-post marglind@telia.com (helst) eller tfn 070-229 02 80.

Anmälan under tiden: 18 november - 5 december.

Betalning: Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller Swish nr 123 533 53 77. På meddelandet anger du **Lucia** och vilken dryck du ev. beställt.

Varmt välkommen!

Tisdag 14 januari

Ärtsoppa och Povels Naturbarn



Lotta och Mikael Ramel med basisten Backa Hans Eriksson kommer att underhålla oss med Povels många genialaste, roligaste och mest omtyckta sånger.

Meny: Ärtsoppa med fläsk, bröd, ost samt kaffe och kaka.

Pris: 100 kr exkl dryck.

Drycker i baren: Punsch 30 kr 4 cl, alkoholfri öl 20 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr.

Vid anmälan kan du beställa punsch.

Anmälan: (bindande) till Maj-Lis Anderstedt e-post: maj-lis.anderstedt@gmail.com (helst) eller tfn 070-518 01 50.

Anmälan under tiden: 27 december - 10 januari senast kl. 20:00.

Betalning: Omgående efter bekräftelse av anmälan till SPF:s bankgiro 5487-5604 eller Swish 123 533 53 77. På meddelandet anger du lunch och vilken dryck du ev. beställt.

Varmt välkommen!

Tisdag 28 januari

Stockholm på trekvart"



Eva-Karin Gyllenberg har varit journalist på DN sedan 1980 med det mesta som rör Stockholm som specialitet. "Stockholm på trekvart" är ett kåserande föredrag med bilder om stort och smått i många av Stockholms offentliga miljöer. Eva-Karin är en avspänd och trevlig talare och hennes kåserier är både roliga och intressanta att lyssna till.

Tisdag 11 februari

Lars och Helen Lind Jaktlund

Lars och Helen Lind Jaktlund har ett program, där de väver ihop både Glädje och Allvar, Musik och Berättelse.



Tisdag 25 februari

Årsmöte



Föreningsträffen inleds med årsmötet.

Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på hemsidan och i vårt postfack på kansliet senast en vecka före årsmötet. Eventuella motioner ska lämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet, dvs. senast tisdagen den 28 januari.

Därefter följer kaffe med semla och dagens underhållning:

Härliga visor



Ola Hedén, sång och Love Lyckelin Bergman, piano underhåller oss med härliga visor av Evert Taube, Allan Edwall och Olle Adolphsson m.fl.

Gratis inträde.

RESOR

Dalarna 20–21 maj

Vi har bokat en resa till Dalarna 20-21 maj 2025. Resan går direkt till Carl Larsson Gården i Sundborn, lunch i restaurang Hyttstugan i närheten av Sundborn. Därefter vidare till Nusnäs (dalahästillverkningens säte). Övernattning på Moraparken Hotell där middagen intages.

Efter frukost nästa dag besöker vi Anders Zorn museet, därefter vidare till Zorngården. Efter lunch i Mora går färden vidare till Rättvik där vi stannar och ser oss omkring. Åter i Tyresö framåt 21-tiden.

Mer detaljerat om resan i nästa Medlemsblad.

Onsdag 2 – tisdag 8 juli 2025

Bottenviken runt

Vill du uppleva en annorlunda resa så ska du hänga med runt Bottenviken. Titta på en karta så förstår du!

Dag 1. Avresa från Tyresö (Regnbågsgatan) kl. 7:15 och Trollbäcken kl. 7:30. Färden går norrut längs kusten mot Sundsvall med övernattnings på Hotell Scandic Sundsvall City.

Dag 2. Resan fortsätter via Örnsköldsvik mot Luleå. Övernattning på Quality Hotel.

Dag 3. Rundtur i Luleå och besök i **Gammelstads Kyrkstad**. Resan går vidare mot den svensk-finska gränsen och tvillingstäderna Haparanda och Torneå. Vi kommer till **Kukkolaforsten** och vidare in i Finland till **Kemi**. Övernattning på Scandic Hotell Oulo Station vid Ule älv i Uleåborg.

Dag 4. Rundtur i staden tillsammans med **lokalguide**. Efter lunch åker vi till **Karleby** (Kokkola på finska) med bl.a. den gamla trähusstaden **Neristan**. Övernattning på Sokos Hotel Kaarle i Karleby.

Dag 5. Resan går vidare via Jakobstad till Vaasa. Övernattning på Original Sokos Hotel Vaakuna.

Dag 6. Idag åker vi till **Rauma**, ett av UNESCO:s Världsarv över kulturminnen. Här görs en rundtur till fots med en lokalguide i Gamla Rauma. Bussen tar oss sen vidare till **Åbo**, Finlands äldsta stad, där Viking Lines fartyg väntar för att ta oss till Sverige.

Dag 7. Efter en tidig frukost tar bussen oss till **Tyresö**, där vi beräknas vara omkring kl. 8:45.

På denna resa ingår utsideshytt utan extra kostnad. Middag ingår alla dagar. Lunch ingår utom dag 4, 6 och 7.

Pris per person i dubbelrum/utsideshytt: 13 690 kr (ord. pris 13 990 kr.)

Tillägg för rum/utsideshytt för eget bruk: 500 kr/per natt.

Till denna resa krävs giltigt pass/nationellt identitetskort.

I dagsläget har vår förening egen avresa med 52 platser fördelat på 20 dubbelrum och 12 enkelrum.

Anmälan sker enligt principen "först till kvarn", dock senast 14 februari, efter det datumet släpps eventuella resterande platser till externa resenärer.

Anmälan sker till:

Larssons Resor via email info@larssonsresor.se eller per telefon 08-34 82 00. Ange önskad påstigningsplats, namn, adress, telefonnummer, email-adress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian/laktos/glutenintolerant. **GLÖM INTE** ange att du är medlem i SPF Tyresö för att få rabatt. Efter anmälan sänder Larssons Resor resebevis med inbetalningskort till respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta.

Avbokningsregler:

Öppet köp fram till 75 dagar före avresa. Vid avbeställning 75 - 45 dagar före avresa: Skall resenären erlægga 50% av resans pris.

Vid avbeställning 45 – 15 dagar före avresa: Skall resenären erlægga 90% av resans pris. Vid avbeställning 15 - 0 dagar före avresa: Skall resenären erlægga 100% av resans pris.

Frågor besvaras av Göran Aldenberg 070-312 27 48, goran.aldenberg@gmail.com.

Mera information om resan finns på www.larssonsresor.se

KULTURVANDRINGAR

Onsdagar kl. 10

Samling vid Pressbyrån i Tyresö C. Ta alltid med SL-kort, sittunderlag, bra skor och gärna stavar.

Kontaktperson: Vakant.

I avvaktan på att vi hittar ett par personer som vill vara kontaktpersoner och "programmakare" föreslår vi att de som vill ha sällskap på sina promenader under januari och februari samlas som tidigare vid Pressbyrån i Tyresö centrum. Deltagarna bestämmer där vart dagens promenad ska gå.

DIGITALA BRYGGAN

i Kvarnhjulet sal Nyfors eller Caféet

Fredag kl. 10 - 12

Den 31 januari startar vårens digitala brygga. Vi träffas i lokal Nyfors mellan kl. 10-12. Go´fika finns att tillgå. Alla både nya och gamla deltagare är välkomna. Digitala bryggan är ett samarbete mellan PRO och Tyresö kommun.

Välkomna!

Ewa Kardell

BOULE

Måndagar kl. 12 – 14:30'

Fram t. o. m. 31 mars 2025 spelar vi inomhus i Björnkullahallen i Huddinge. Sista dagen för hösten är 9 december, och vi börjar igen 13 januari. Vi brukar spela två matcher med en paus för medhavd fika. Det kan hända, vid vackert väder, att vi även spelar i Amaryllisparken onsdagar kl. 10 – 12. Nya spelare är alltid välkomna, klot finns att låna. För spelet inomhus betalar vi en banhyra, ca 200-250 kr/person och termin.

Hör av dig till Ebba Berglund på 073-965 43 65, e-post ebba@filuren.com, eller Thomas Bokö på 070-842 84 21, e-post thomasboko123@gmail.com för närmare besked. Välkommen!

BRIDGE

Måndagar kl. 10:30 – 14:30

Plats: Kvarnhjulet, hus B, sal Nyfors.
Vi avslutar året den 16 december med en jultallrik.
Efter nyår startar vi den 20 januari och avslutar
vårterminen den 9 juni.

Nya spelare är välkomna!

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



Plats för adressetikett

HANDARBETSKAFÉ

Onsdagar kl. 10 – 12

varannan vecka, jämna veckor

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! Sista gången i år är 11 december
och nästa termin startar 8 januari 2025.

Frågor besvaras av Marléne Gunnelin, tfn 076-246
74 08.

Varmt välkommen.

KÖRSÅNG

Tisdagar kl. 10 – 11:30

Plats: Follbrinken, Kvarnhjulets hus B.
Vårterminen startar 21 januari 2025.

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

LÖRDAGSKAFÉ

**Lördag 30 november, 25 januari och 22
februari 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: Caféet 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.
Höstterminens sista dag är den 9 december,
vårterminen börjar den 13 januari.

Sambacanasta är en utveckling av vanlig Canasta.
Vi spelar vanligtvis två och två med tre kortlekar
och drar lott varje gång om vem man ska spela med
och vilka man ska spela mot. De första två gångerna
ordnar vi ett eller två separata bord för er som vill
börja spela sambacanasta, men känner att ni
behöver hjälp att komma igång. Anmäl dig i
förhand till Ulla så hon kan ordna lämpliga
instruktörer.

Frågor besvaras av Gunnel Forsberg, tfn 070-273 87
51 t.o.m. december därefter Eva Danielsson tfn
072-353 38 70 och Ulla Magnusson, tfn 070-548 91
13.

TEATER

Fredagar kl. 11 – 13:15

Amatörteatergruppen **Seniora – Teaterglädjen**
möts 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. Ta med gymaskor med ljus sula.
Höstterminen slutar den 12 december. Vårterminen
börjar den 9 januari. Nya deltagare är välkomna att
prova på denna pensionärsvänliga sport. För endast
50 kronor ingår även kaffe med bulle och trevlig
samvaro i pausen.

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