



Insikter om insekter? Bastardsvärmare och ...

SPF
SENIORERNA

Tystbergabygden

Program

Okt 2026 - mars 2027

En av höjdpunkterna vid föreningens månadsmöten är onekligen fikastunden i hård konkurrens med lottdragningen av skänkta vinster. Mötena hålls 2:a tisdagen varje månad utom i juli om nu inte något nytt kan presenteras.

Även om det är trevligt att träffas, fika och kolla vinstlotter, så kan det behövas något mera för att ge mötena lite större mening. Därför engageras vanligen underhållning omväxlande med information i för oss något aktuellt ämne. Programkommittén vill gärna ha tips om lämpliga program och underhållare.

Till varje möte ställer några värdar upp enligt program. Men fler än enstaka behövs så anmäl er gärna till angivna värdar. Förutom att göra en insats så får ni ytterligare chanser till trevlig samvaro med likasinnade.

VÅRA MÖTESLOKALER



Sättersta Hembydsgård



Ludgo Bygdegård



Runtuna Bygdegård



Tystberga Bygdegård

Medlemsavgift 2026 är 300 kr
SPF Seniorerna Tystbergabygden
Ny medlem?

*Anmäl dig till kassören eller annan i styrelsen
så får du faktura från Riks*

Adress:

SPF Seniorerna Tystbergabygden
c/o Heléne Källander
Granlund 2
611 99 Tystberga
Tel. 070-544 02 69

e-postadress: tystbergabygden@spfseniorerna.se

Hemsidan: <https://www.spfseniorerna.se/tystbergabygden/>

eller googla: spf tystbergabygden



Kurser, studiecirklar.

Tag kontakt med Birgitta Lindgren 076-787 09 22

e-postadress: birgitta@tlindgren.se

Resor

Vid våra interna resor betalar passagerare 10 kr/mil till fordonshållaren.

Något om SPF Tystbergabygden.

SPF Tystbergabygden bildades 1996. För närvarande är vi ca 170 medlemmar.

Vårt upptagningsområde är Tystberga med omgivande församlingar men det finns ingen begränsning för den som vill bli medlem hos oss.

Vi har ingen fast lokal, utan våra sammankomster håller vi omväxlande i Sättersta Hembygdsgård samt Runtuna, Ludgo, och Tystberga Bygdsgårdar.

Du kan anmäla Ditt intresse att bli medlem genom att ta kontakt med någon i styrelsen eller någon som redan är medlem.

Välkomna!

Styrelsemedlemmar och funktionärer för SPF Tystbergabygden 2026 - 2027

1. Styrelse

Ordförande	Heléne Källander	070-544 02 69
Vice ordförande	vakant	
Sekreterare/Kassör	Ann Axelsson	070-857 02 23
Ledamot	Alice Martinsson	073-925 06 34
Ledamot	Kathy Thunström	073-930 02 90

2. Revisorer

Revisor	Eva Marmgård smk	070-348 51 98
Revisor	Jenny Grape	

3. Valberedning

Norma Ingårda smk	070-641 48 96
Kjell Karlsson	073-650 07 65
Lotta Karlsson	073-653 21 37

4. Funktionärer (smk = sammankallande)

Boule	Sten Andersson smk Kjell Karlsson	070-695 64 77 073-650 07 65
Bowling	Lena Salomonsson smk Kent Westerberg	070-332 67 22 070-578 67 70
Canasta	Birgitta Ny-Simson Olle Jansson	073-154 64 57 073-653 21 37
Foto	Rolf Pettersson	070-632 97 17
Försäkringsfrågor	Hans Lindahl	070-651 81 94
Hemsida/Digitala utskick	Per Karlsson	070-261 16 63
Medlemsregistret	Ann Axelsson	070-857 02 23
Programkommitté	Hans Lindahl smk Heléne Källander	070-651 81 94 070-544 02 69

Fortsättning Funktionärer (smk = sammankallande)

Resor	Alice Martinsson	073-925 06 34
Skriftredaktör	Göran Dahlberg	070-581 74 11
Studieansvariga	Birgitta Lindgren smk Per-Åke Lindgren	076-787 09 22 070-394 43 00
Vandringsledare	Kjell Karlsson	073-650 07 65
Vattengymnastik	Ann Axelsson (kontakt)	070-857 02 23
Väntjänst Rönnliden	Norma Ingårda	070-641 48 96
Ledam Kom Pensionärsråd	Marianne Lönnmo Norma Ingårda (reserv)	070-341 24 80 070-641 48 96
Medlemsvärvare	Samtliga medlemmar	

Soppluncher

Sista måndagen i månaden i Sätterstabygdens Hembygdsgård,
dock ej juni och juli. 60 kr.

Läsecirklar

Två läsecirklar är igång med vardera sex deltagare. Är du
intresserad av ny cirkel eller hoppa in som reserv i någon nu-
varande, anmäl dig till Birgitta Lindgren, tel 076-787 09 22.

Vattengymnastik

Fredagar kl 10.30 Hjortensbergsbadet. Ledare Maria Wallin.
Kontakt Ann Axelsson, tel 070-857 02 23.

Canasta, Boule och Bowling (se baksidan)

Valberedare

Som valberedare i föreningen gäller att lämna förslag till alla poster och funktionärer inför årsmötet. Det kan innebära många telefonsamtal och andra kontakter dessförinnan. Valberedningen tar tacksamt emot alla förslag på tänkbara deltagare att kontakta.

Om Du trots allt vill säga upp ett uppdrag måste Du göra detta i god tid före årsmötet, gärna med förslag på efterföljare.

Månadsmöten

2:a tisdagen kl 14.00 varje månad träffas vi med infomerande presentationer eller underhållning. I december samlas vi för jullunch.

Vandringar och utflykter

Tis 20 okt 10.00 Tipspromenad med korvgrillning vid Nynässtugan. Priser utdelas vid tipspromenaden. Träffen är rullatorvänlig, de som inte orkar gå motionsslingan fyller i sina tipskuponger vid grillplatsen.

Kostnad 40 kr per person.



Program med reservation för ändringar efter programbladets tillkomst

Okt 2026 - mars 2027

Månadsmöten andra tisdagen i månaden. Om inget annat anges är entrén 50 kr vid våra träffar

Vandringar vanligen 3:e tisdagen i månaden, medtag egen kaffekorg

Tis 13 okt 14.00 *Musik med Elisabeth Brunelius och Uno Hasselgren*

Plats *Runtuna Bygdegård*

Värdar *Birgitta Ny-Simson, Eva Marmgård*

Mån 26 okt 13.00 *Sopplunch i Sättersta Hembygds-
gård. 60 kr*

Tis 10 nov 14.00 *Äventyraren Hans Andersson berättar
om sin resa till Nordpolen och livet
med inuiterna på Grönland*

Plats *Runtuna bygdegård*

Värdar *Birgitta Eneman och Christer Persson*

Mån 30 nov 13.00 *Sopplunch i Sättersta Hembygds-
gård. 60 kr*

Tis 8 dec 13.00 *Jullunch* *(Obs tidpunkt!)*

Plats *Tystberga Bygdegård*

Kostnad *250:- per person.*

Bindande anmälan

senast 1 dec till värdarna

Värdar *Heléne Källander, 070 544 02 69 alt*

Hasse Lindahl, 070 651 81 94

Tis 12 jan 14.00 Musik från 50-talet och framåt med
Simon Stålspets
Plats Runtuna Bygdegård
Värdar Per-Åke och Birgitta Lindgren

Mån 25 jan 13.00 Sopplunch i Sättersta Hembygds-
gård. 60 kr.

Tis 9 febr 14.00 Årsmöte med sedvanl förhandlingar
Kaffe och smörgåstårta
Plats Runtuna Bygdegård
Värdar Monica och Leif Fredriksson

Mån 22 febr 13.00 Sopplunch i Sättersta Hembygds-
gård. 60 kr.

Mån 9 mars 14.00 "Vid livets slut", Arfvidssons begravningsbyrå om allt det viktiga och oundvikliga som händer när vi dör.
Både det praktiska och juridiska
Plats Runtuna Bygdegård
Värdar Inga-Lill Hammargård och Sten Andersson

Mån 22 mars 13.00 Sopplunch i Sättersta Hembygds-
gård. 60 kr.



Mot nya tider

Hösten är årets stora omstart, en tid för tända ljus, nyinköpta kalendrar och plötsliga, djupt orealistiska löften om att börja träna.

Sommaren är underbar, men den är också ansträngande. Man ska vara social, grilla på ojämna tider, bada i sjöar med objudna iglar och låtsas gilla att trängas på solblekta klippor. Men så plötsligt – en morgon i september – känns luften annorlunda. Den blir så där krispig att näshårisarna fryser till is vid första andetaget.

Det är nu vi drabbas av den kollektiva höstillusionen. Vi går in i bokhandeln och köper en kalender med skinnpärm, tre färgpennor och en anteckningsbok där det står "Mitt nya liv" på första raden. Vi ska bli sådana människor som går upp tidigt, tar oss en ingefärsshot och läser en bok.

Och så har vi ljusen. Det är en vetenskaplig gåta hur ett par stearinljus för 39 kr på Rusta kan förvandlas till ett existentiellt behov så fort termometern kryper under 15 grader. Plötsligt duger inte vanliga lampor. De är för vulgära, för elektriska. Nej hemmet ska belysas som i en medeltida fästning.

Vi handlar hem vanilj-doftande ljus och drar på oss raggsockor som kliar precis lagom mycket för att man ska känna att man lever.

När den första ljuvliga tröttheten lagt sig kommer verkligheten i kapp. Löven ska räfsas, vilket mest innebär att man flyttar runt blöt brun massa från en del av gräsmattan till en annan tills de ger upp och blir till jord. Utemöbler ställas in, alla krukor ska tömmas.



Men innerst inne älskar vi det. Hösten kräver ingenting mer av oss än att vi sveper in oss i en filt och skyller på mörkret. Det är årets enda tillåtna tillfälle att faktiskt skjuta upp allt till morgondagen –

med gott samvete!

Heléne

Resor 2026- 2027

(Forssjö buss)

Fre 27 nov Julmarknad i Vadstena

Julgröt och smörgås alt jultallrik
serveras.

Prisförfrågan och

Anmälan (senast 3 veckor i förväg),
kontakta (tel o SMS)

Alice Martinsson, 073-925 06 34



Canasta



Torsdagar Tystberga Storstugan

Björkhagens brf

Canasta 09.00 Birgitta Ny-Simson

**Välkomna till spel, fika och prat
torsdagar 24/9, 29/10, 26/11, 28/1,
25/2 och 29/4**

kl 13.30 - ca 16.00

Medtag eget fika



Boule

Onsdagar 13.00 under sommaren

Nynäs IK's klubbstuga

Ansv Sten Andersson 070-695 64 77

Kjell K 073-650 07 65



Bowling

Fredagar 11.00 under vintern

Nyköpings Arenor Rosvalla

Ansvariga Lena S 070-332 67 22

Kent W 070-578 67 70

