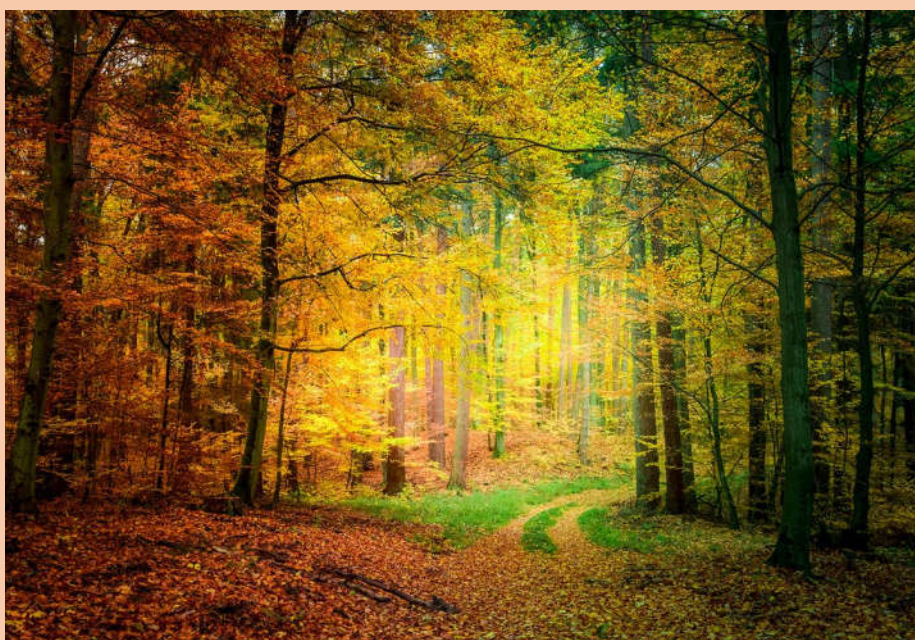


SPF Seniorerna Vaxholm

(SPF = Sveriges pensionärsförbund)

Nr 2 2021 Medlemsblad

Program Hösten 2021



Om inget oförutsätt inträffar har vi för avsikt att börja med månadsmöten och lite annat under hösten

Caféverksamheten startar under senare delen av augusti på onsdagar

Naturvandringar kommer vi att ha på fredagar se vidare i bladet



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Styrelse och funktionärer 2021

Ordinarie ledamöter

Ordförande tillförordnad	Staffan Törnberg	073 684 32 43	staffan@spf-vaxholm.se
Vice ordförande	Vakant		
Sekreterare tillförordnad	Moniqua Hultberg	073 076 88 22	moniqua@spf-vaxholm.se
Kassör	Kerstin Edgren	070 317 71 94	kerstin@spf-vaxholm.se
Medlemssekreterare	Erik Dalhammar	076 555 75 04	erik@spf-vaxholm.se
Programombud	Barbro Kristiansson	073 141 54 84	barbro@spf-vaxholm.se
Reseombud	Siv Cimrell	070 720 46 71	siv@spf-vaxholm.se
Redaktör	Anita Hedström	070 983 17 09	anita@spf-vaxholm.se
Klubbmästare	Staffan Törnberg	073 684 32 43	staffan@spf-vaxholm.se

Övriga funktionärer

Studieombud	Hillevi Atterberg	070 461 08 77	hillevi.atterberg@telia.com
Teaterombud	Kerstin Hedin	070 583 83 86	ivy-1999@live.se
Vandringar	Lisbeth Österberg	073 229 43 87	lisoster@hotmail.se
Vandringar	Anita Hedström	070 983 17 09	anita@spf-vaxholm.se
Trafikombud	Vakant		
Boule	Ulf Stolpe	070 897 62 40	ulf.stolpe@gmail.com
Lotteriansvarig månadsmöten	Vakant		
Caféansvarig	Ingalill Bolander	076 025 51 50	ingalill.bolander@telia.com

Revisorer, ordinarie

Wiveca Ring Persson	073 980 70 75	wirp@hotmail.com
Thomas Blomqvist	073 800 44 20	medebys@live.com

Valberedning

Vakant

KPR

Ordinarie ledamöter

Erik Dalhammar	076 555 75 04	erik@spf-vaxholm.se
Staffan Törnberg	073 684 32 43	staffan@spf-vaxholm.se

Ersättare

Ulla Blomgren	070 550 35 46	ulla.blomgren@telia.com
---------------	---------------	-------------------------

SPF:s expedition Kanonen finns på Hamngatan 50

Expedition är tillsvidare stängd på grund av pandemin men vi finns tillgängliga via SPF's stömlinje måndag – söndag mellan 12.00-14.00, tel 073 076 88 22. SPF:s hemsida hittar du på spf.se/vaxholm.

I samtliga aktiviteter/resor/teatrar m m har SPF:s medlemmar förtur men i mån av plats, efter anmälningstidens utgång samt betalning, kan även PRO:s medlemmar få plats.

CAFÉVERKSAMHETEN



Caféverksamheten startar i slutet på augusti och äger sedan rum varje onsdag mellan 13:30 – 15:00 på

Träffpunkten Kanonen, Hamngatan 50

BOULE

Tisdagar kl 10:00 – ca 12:00 (så länge vädret tillåter)

Ingen anmälan. Alla intresserade är välkomna.

Plats: Lägret

Ulf Stolpe 070 897 62 40



NATURVANDRINGAR

Fredagar kl 10:05 – ca 13:00 Samling vid Circle K macken, Pålsundsvägen. Ta med matsäck.

Ledare: *Vi behöver ha fler ledare till denna aktivitet.*

Har du frågor eller förslag på personer som kan tänkas vara med o leda vandringarna kan du ringa Anita Hedström 070-983 17 09 eller Lisbeth Österberg 073-229 43 87

Under rådande pandemi så måste du ha egen bil eller åka med någon som du normalt träffar



Ca 12 ggr. Start 17 september 2021
OBS! Även hundar är välkomna (dock helst i egen bil)

Vi har fått detta erbjudande från Träningskompaniet

WGF/TRÄNINGSKOMPANIET erbjuder följande schema för HT-2021:

MÅNDAGAR kl. 16:30 - 17:30 Seniorgymnastik, Vaxö skola

kl. 19:00 - 19:45 Step 45, Vaxö skola

kl. 20:00 - 21:15 Yin Yoga, Vaxö skola

TISDAGAR kl. 19:00 - 20:00 Puls & Styrka, Campus

kl. 19:00 - 20:00 Core, Resarö skola

ONSDAGAR kl. 19:00 - 20:00 Funktionell styrka, Vaxö skola

TORSDAGAR kl. 19:00 - 20:00 Skivstång Puls, Vaxö skola

kl. 19:30 - 20:30 Kom igång Cirkelträning, Resarö skola

kl. 20:00 - 21:15 Yoga, Vaxö skola

SÖNDAGAR kl. 09:30 - 10:45 Cross Nature, Eriksö

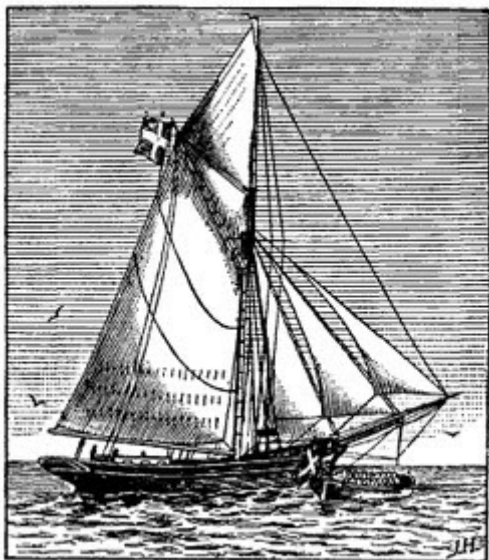
(Reservation för eventuella ändringar)

HT-2021 börjar vecka 34 och slutar vecka 49.

För mer information om våra träningspass, se vår hemsida på denna länk:
www.traningskompanietvaxholm.se

Medlemmar i SPF-Vaxholm erbjuds att delta i alla de träningsprogram som TRÄNINGSKOMPANIET erbjuder under HT-2021 när man erlagt träningsavgiften för HT-2021 600 kr som SPF-medlem (ordinarie avgift 800 kr) samt medlemsavgift 150 kr/kalenderår.

OBS! TRÄNINGSKOMPANIET erbjuder alla att GRATIS PROVA PÅ ett träningspass före man bestämmer sig för att delta hela



27 augusti 2021

Nu gör vi ett nytt försök

Det svenska båtarnet Sjöhistoriska museet

Fredagen den 27 augusti kl 11.00 öppnar Sjöhistoriska museet sin original båtsamling på Östra Rindö för oss.

Där finns ett 60 tal båtar. Från Gustav den III lustslupar till den folkkära Albin 25:an

Det finns möjlighet att äta lunch (110kr) på **Syrran och jag** efter visningen. Anges vid anmälan

SL buss från Rindö smedja 10.08 till Rindöhamn 10.17

Busstiderna kan ändras vid hösttidtabell så håll koll.

Färjan går med 20 minuters trafik 10.00, 10.20, 10.40

Antalet är begränsat - först till kvarn gäller.

Anmälan till siv@spf-vaxholm.se



22-29 september 2021 det finns några platser kvar till denna resa

Mallorca - en återupptäckt favorit

En resa i behagligt tempo där du får upptäcka det okända Mallorca. De långa inbjudande sandstränderna, den goda maten och den storslagna naturen gör ön till ett riktigt favoritresmål med många återvändare varje år.

Vi bor i orten Can Pastilla, nära huvudstaden Palma med sin gamla stad och stora utbud av kultur och shopping. Vår lokala reseledare Fredric Cederlund kan verkligen sin ö, har stor kunskap om den mallorkinska kulturen och ser fram emot att få visa och dela sina smultronställen med er.

Läs mer om [resan och anmälan](https://spf.se/vaxholm) på **spf.se/vaxholm**



CIRKLAR på Träffpunkt Kanonen

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vi kommer att ha cirklar under hösten, just nu kan vi inte specificera vilka det blir men information om detta kommer att finnas på vår hemsida så fort som det blir klart
www.spf.se/vaxholm

Annons Fixarna

PUBAFTON

Vi har för avsikt att starta med PUBAFTON den 29 september 2021

På grund av rådande restriktioner så kan vi inte vara fler än 50 personer och därför måste en föranmälan göras och det kan ni göra på vår **hemsida spf.se/vaxholm** eller ringa Staffan Törnberg 073 684 32 43

På våra populära pubaftnar serveras korv, osttallrik och öl/vin till självkostnadspris

Vi startar den 29 september, så fort vi fått klarhet med lokalen kommer vi att meddela ytterligare datum på vår hemsida

***Vi håller till i matsalen på Träffpunkten Kanonen
Hamngatan 50, kl 17:30 – 20:00***



MÅNADSMÖTEN UNDER HÖSTEN

På grund av rådande restriktioner så kan vi inte vara fler än 50 personer på våra möten och därför måste en föranmälan göras och det kan ni göra på vår hemsida spf.se/vaxholm eller ringa till Barbro Kristiansson 073 141 54 84

Detta för att undvika att vi måste avvisa personer vid dörren vilket är väldigt tråkigt

27 september
Gustens svänggäng
spelar klassisk jazz



25 oktober
"Ett lass Berghagen & Ett knippe
Schlagers" tillsammans med Mats Hedén
får vi botanisera i gamla örhängen



29 november
En musik och berättarföreläsning
Med Mikael Edfelt



I december kommer vi att ha
ett luciafirande, vi har inte fått
klart med lokal och datum ännu
men återkommer om detta via
vår hemsida