

UTSIKTEN HÖSTEN 2024



SENIORERNA

Gnestabygden

ORDFÖRANDEN HAR ORDET!

Tiden flyger iväg! Det har gått drygt ett halvår sedan jag blev ordförande. En rivstart kan jag säga. Min tid fylldes av olika utbildningar, otaliga möten i SPF, GSSam och med kommunen. En ganska förvirrande tid att fatta allt.

Har försökt att vara med i så många aktiviteter som jag hunnit för att få möjligheten att lära känna er alla.

Jag har bland annat deltagit i släktforskning, boule, vandring, powersingers, tipspromenader, torsdagsmöten och inte minst månadsmöten. Alla nya namn har och är fortfarande en utmaning för mig, Karin får heta Kerstin osv men jag försöker. Utan alla er som givit mig ett stort stöd hade jag inte klarat det!

Tack för det!

Nu har vi haft sommarlov och jag hoppas att ni alla haft en fin sommar!

Hösten är på ingång och vi har startat med alla våra aktiviteter igen. Vi har ett stort utbud av aktiviteter, kurser, resor med mera i och utanför Powerhuset. Det ger er alla möjlighet att fylla dagarna med roliga, intressanta saker och inte minst träffa gamla /nya vänner.



Det brukar alltid stå något om att vi behöver bli fler medlemmar, yngre medlemmar och fler funktionärer. Jag tänker inte ta med det nu.

Jag vill dock passa på att Tacka alla funktionärer som gör ett fantastiskt bra jobb!

Däremot skulle jag vilja ha en mer aktiv kommunikation mellan oss alla. Att ni på t ex möten, månadsmöten osv ställer frågor, ifrågasätter, ger förslag på aktiviteter, förändringar, Ja allt vad ni funderar över eller vill veta. Ni får naturligtvis ringa, skriva till mig eller någon annan i styrelsen om det känns bättre.

Jag har ingen stor erfarenhet av föreningsarbete, men i min tankevärld är det så en förening fungerar bäst och utvecklas framåt.

Avslutar med önska er en fin och trivsamt Höst!

Gnesta augusti 2024

Irene Zecevic

Ordförande

SPF Seniorerna Gnestabygden



FRISKVÅRDSGRUPPEN

Yngve, Gunnar, Lennart och Inger i Friskvårdsgruppen startade höstens natur- och kulturvandringar den 6 augusti med en Konstpromenad i omgivningarna till Lagårn i Ullsta. Terminens vandringar äger rum i olika delar av vårt vackra Sörmland och vi hoppas såklart på bra "tisdagsväder".



Ullsta konstpromenad



Fikapaus vid Ullsta



I Trosa ställde vi upp även i ur och skur

Forts. friskvårdsgruppen



Vandring vid Kvarnsjön och många var vi



Härligt väder och ett glatt gäng på vandringen vid Ösjön

Hösten inbjuder till vandringar: Drottningkällan vid Tullgarn (13 aug), Natån och Båven (20 aug), Skottvång och Millsjön (27 aug), Molstaberget och Rösjön (3 sept), Bredsjönäs gruvor (10 sept), Öjastenen i Björnlunda (17 sept), Videbynäs (24 sept), Gallsjömossen (1 okt). Avslutande vandring innehåller lunch på Öster Malma den 8 oktober. Ta på dig vandringsskorna och kom med! *Läs mer om vandringarna i Utsikten från i våras, eller på hemsidan.*

En uppmaning!

Har du kameran/telefonen, med dig på någon av våra aktiviteter så ta en bild, eller flera, och skicka in till spf.gnestabygden@outlook.com Har du dessutom lust att skriva några ord till bilden så blir vi glada.

Utsikten ska ju spegla medlemmarnas aktiviteter och därför borde fler medlemmar synas i tidningen.

ÖVRIGA AKTIVITETER I HÖST

Boulegruppen i Gnesta är populär!

Vi glädjer oss åt den uppgraderade banan där en stor mängd grus har blivit borttagen. Tack för det!

Vi spelar en tillåtande och social boule **måndagar och torsdagar kl 10.00 - c:a 12.00**. Vi spelar två omgångar först och därefter en utslagsomgång där vinnaren av dessa blir belönad vid årets slut.

Om du vill prova på är du välkommen!

Ring eller sms:a Lasse 070 3858717 eller Ann-Marie 073 9301501 så tar vi med klot om du inte har egna.



Boulegruppen i Björnlunda spelar inne på Ekhagens område **måndagar och torsdagar med start 9.30**. Eftersom vi spelar utomhus beror säsongen på vädret.

Vid nästan varje speltillfälle kommer boende från Ekhagen förbi eller sitter och tittar en stund. Vid vår senaste träff fick vi besök av en boende. Hon överlämnade en väska med sina nytvättade och väl inspelade bouleklot till oss. Vi fick även med ett fint kort med ett stort gäng boulespelare iförda likadana klubbkläder. Spelarna var från en grannkommun. Vi tog tacksamt emot gåvan. Nu har vi ytterligare sex låneklot till den som vill komma och testa. Anmälan behövs inte. Vi har plats för fler.

När Ekhagen gästas av olika musikgrupper är oftast dörren från matsalen öppen och vi har förmånen att kunna lyssna.

FORTS. ÖVRIGA AKTIVITETER I HÖST

Canasta-spel

Canastaspel kl 13 - 15:30 på onsdagar. Vill du vara med och spela? Kom hit!

Har du frågor kring spelet? Kontakta Monica Fred 070-546 95 12

Styrkefabriken

Seniorpass mellan 10:00- 11:00 Medlemmar i SPF och PRO har rabatt på medlemskap mot uppvisande av medlemskort.

Hälsar **Joakim - Styrkefabriken tel: 070 304 41 30**

Gnesta Hälsa Friskvård

Seniorträning - Onsdag och Fredag Kl. 11:00

För mer information - Hör av dig till 0158-655 010

www.gnestahalsa.se



Medlemsträff på Jakobsbergs gård

PROGRAMGRUPPEN

Föreningens ordinarie månadsträffar hålls alltid den andra onsdagen i varje månad. Under träffarna ges information om vår verksamhet. Dessutom är det oftast lotteri, förtäring och någon form av underhållning. Nedan är de planerade programpunkterna fram till nästa Utsikt:

- **RÄKFEST MED ALLSÅNG** Den 18 september.
- **MARTIN EMTENÄS** föreläser om biologisk mångfald
Den 9 okt.
- **GNESTABYGDEN DRYGT 1000 ÅR** - En scenberättelse i ord och toner med historiska nedslag här o där.
Den 13 november
- **JULFEST** - Den 11 december i Wattringsborg
- **JULGRANSPLUNDRING** Den 8 januari 2025
- **ÅRSMÖTE** Den 12 februari 2025
- **MÅNADSMÖTE** Tema ej fastställt Den 12 mars 2025
Står inget annat nämnt är träffarna på Elektron i Gnesta.

Mer information om alla månadsträffar finns i Utsikten 2024 - 2025. Tipsa gärna programgruppen om andra aktiviteter som du vill ska hända i SPF:s regi.

Programgruppen består av

Anders Söderström 072-740 62 55 anders-soderstrom1@hotmail.com
Lennart Magnusson 070 631 45 89 magnusson_lennart@telia.com
Britt Karlsson 070-588 54 48
Christina Lundstedt 070-677 67 93 lundstedtchristina@gmail.com

INFORMATION

Birgitta Lundberg tar emot dina anmälningar till medlemsmöten och fester. Telefonnummer och e-postadress är :

Tel: 070 946 85 06 eller fester.gnestabygden@gmail.com

Och kom ihåg - har du anmält dig men får förhinder - glöm inte att avboka - missar du det får du betala entréavgiften i alla fall!

RESESKILDNING

MALLORCA - BALEARERNAS PÄRLA 26/4 - 3/5-24

Vi var sex personer från SPF Gnestabygden som följde med PRO Flen, Sparreholm och Malmköping till Mallorca. Gullan Andersson, Rita Herou från Stjärnhov, Gittan och Erik Lars (Gittan har tyvärr avlidit. Hon är saknad!), Eric Ericsson och Kerstin Björk Ericsson. Tidig avgång, bussen hämtade oss kvart över två på natten. När vi kom fram hämtade Carmen Rios Sanchez oss. Hon är min favorit! Hon tog oss till Bodegas Bordoy där vi fick rikligt med tapas och rikligt med fem olika viner.

Det var nog inte bara jag som kände mig lite "rund under fötterna" efter vinprovningen. Vi kunde förstås handla viner. Jag köpte ett gott rosévin och ett vitt vin.



På lördagen 27 april var det dag för egna aktiviteter. Skönt med en vilodag! Och kl 19 var det gemensam middag på hotellet. När det var så mycket folk som åt samtidigt var ljudnivån hög. Det avtog under veckan då färre människor samlades till middagen.



På söndagen 28 april gick vi till Akvariet som låg på kort avstånd från hotellet. Carmen guidade oss. Ett väldigt fint ställe. Massor av fiskar, bläckfiskar, anemoner, koraller och hajar. Vi kunde se en film med hajar som hade ljud för sig. En hona, en liten unge och en hane som försvarade sin familj.

Vi åt lunch med Gullan och Rita efter Akvariet. Middag kl 19.

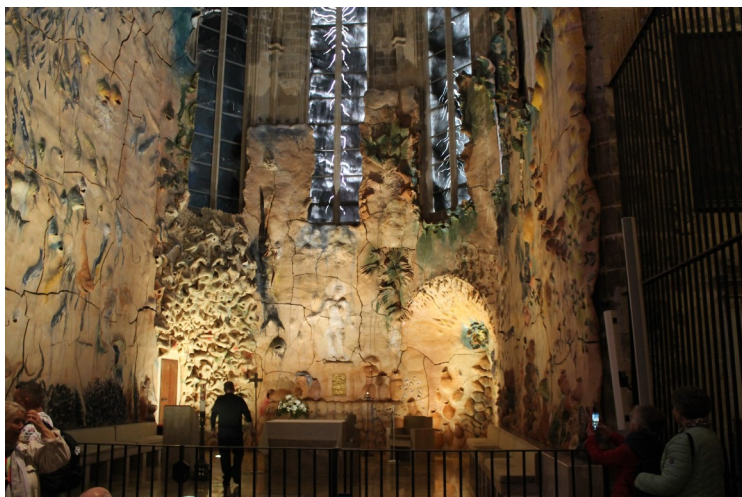
Måndag 29 april tog vi bussen till Valldemossa. Där hade vi en dansk guide, Kristine.

Vi fick se rummen där Chopin hade sitt piano. George Sand var också med men hon stannade bara tre månader i Valldemossa. I Valldemossa komponerade Chopin Regndroppspreludiet.



Sedan for vi till Soller. Jag fikade med kaffe och potatisbulle. Sedan åkte vi de fina historiska spårvagnarna till Puerto de Soller. Spårvagnsfärd med citron- och apelsin-träd efter banan. Nere vid hamnen väntade tapas på oss. Det hade Carmen ordnat.

Tisdag 30 april åkte vi till Palma. Vi besökte katedralen. Kristine berättade en hel del om den. Gaudi var där och ville lysa upp den. Jag blev mest förtjust över den moderne konstnär som hade skapat liknelsen om brödet och fiskarna (ur Bibeln). Imponerande!



Sedan till Drakgrottorna med stalaktiter och stalagmiter. Alltför mycket folk där! Det spelades en kort konsert från roddbåtar.

Carmen följde med Gullan, Rita, Eric och mig till Palma. Eric köpte spanska böcker i Palma. Jag handlade en topp i en butik. Jag tror att Eric blev lite less på oss som ville gå in i alla klädbutiker. Vi gick till en restaurang som Carmen rekommenderade – en oas! Vi åt hummus med grönsaker och drack vatten. Jag tog en cortado efter maten och delade glass med Eric. Vid tretiden åkte vi buss hem till hotellet. Gemensam middag på hotellet kl 19.

Fredag 3 maj åt vi en tidig frukost och åkte till flygplatsen. Med många fina minnen från resan återvände vi till Gnesta.



Carmen



Text o bild: Kerstin Björck Ericsson o Eric Ericsson

RESEGRUPPEN

26 oktober - "Länge Leve 80-talet -
Från kärnkraftsombördningen till Ber-
linmurens fall"

Vingåkers Folkets Park.



1 december - JUL med Tommy Körberg
på Nya Cirkus Stockholm.

under planering: Spanien 27 februari -25 - Andalusien och
Benalmádena på Costa del Sol (13 dagar). Flygresa tillsammans
med Kanalbuss och Komfortresor.

Mer information finns på SPF:s hemsida, eller ta kontakt med någon i
resegruppen som också tar emot anmälningar.

Resegruppen: Christina A 073-800 34 30 Gullan 070-574 56 70
Solveig 076-346 21 09 - Går även att anmäla i Resepärmen som är
med på våra medlemsträffar!


Vill du följa med - men anmälningstiden är förbi. Anmäl dig i alla fall
för det finns en väntelista som tas till om någon lämnar återbud och du
kan få möjlighet att följa med!

Bussresor görs i samarbete med Kanalbuss eller Resekompaniet. Vår
busshållplats i Gnesta är fortfarande parkeringen på Mejerigatan
(mellan Granngården och ICAs baksida). Kontrollera alltid er reseför-
säkring! Vid resor som innehåller evenemang (teater, musik, sport etc)
återbetalas EJ kostnad för biljett. Anmälan är alltid bindande (dock
inte intresseanmälan).

Och.... Glöm inte hälsokortet - det ska alltid vara med på
våra resor!



KURSER OCH STUDIECIRKLAR

Följande studiecirklar är igång / kommer igång:	Nya studiecirklar som finns att starta:
<ul style="list-style-type: none">- Engelsk konversation- Två litteraturscirklar- Släktforskning – nybörjare- Släktforskning - forts.- Träslöjd för damer - fm- Vegetarisk matlagning- Nål / torr-tovning- Målarkurs- Spanska nybörjare	<ul style="list-style-type: none">- Målarcirkel 

EFTERLYSNING — IDÉER o CIRKELLEDDARE

Har du någon idé till ytterligare cirklar. Eller har du möjlighet att
ställa upp som cirkelledare för något intresse du har och vill dela med
flera. Hör av dig eller anmäl dig till

Kerstin Tel: 070-423 92 18 - **Karin** Tel: 070 – 214 28 75

Eller till studier.gnestabygden@gmail.com

Du är alltid välkommen att höra av dig!



**SPF Seniorerna Gnestabygden gör de flesta
av våra månadsmöten och utbildningar till-
sammans med studieförbundet Vuxenskolan.**

Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland
eva.humble@sv.se, www.sv.se/sormland
Rademachergatan 38, 632 20 Eskilstuna Tel. 070-5360470

SLOTT OCH HERRESÄTEN I SÖRMLAND

ÅR 2024

Ansvariga för studiecirkeln: Kerstin Hjortsmarker, Karin Forsgard och Ann Lundqvist.

Cirkelledare: Lennart Holmgren

30 st intresserade deltagare anmälde sig till årets cirkel. Vi läste på om de tre utvalda slotten i förväg och därefter gjorde vi guidade besök på respektive slott.

ROCKELSTAD SLOTT

Vi besökte detta vackra slott som ligger vid sjön Båven i Flens kommun. Vi var 29 st som samåkade i bilar till slottet.

Vår guide Fredrik von Post visade oss runt i slottet med mycket humor och historisk kunnighet. Slottet används idag för Konferens/Bröllop och festlokaler.

Slottet är i privat ägo sedan 1973 av familjen von Post. Von Post är en tysk uradlig ätt från Schaumburg i Westfalen, känd sedan 1200-talet.

Vi avslutade med kaffe/the och hembakt kaka i ena flygeln.



MÄLSÅKERS SLOTT

Torsdag den 23 maj åkte 29 glada seniorer till Selaön för att besöka Mälsåkers Slott. Vi blev mottagna av medlemmar från "Föreningen Mälsåkers framtid". Vi blev indelade i två

grupper och blev guidade runt på de olika våningarna.

Efter avslutad visning bjöds vi på kaffe/the med ostsmörgås och kaka.



TUREHOLMS SLOTT

Vårt sista slott besökte vi i början på juni och vi var 26 personer denna gång som åkte till Trosa för att besöka Tureholms Slott. Vi blev guidade av den nuvarande 80-åriga ägaren Christer Bonde. Han var en otroligt kunnig person på sitt slotts historia.

Efter guidningen åt vi vår medhavda matsäck i gröngräset.

Vi hoppas på tre nya slott nästa vår!

*Text o bild
Kerstin Hjortsmarker*



GNESTA KOMMUNS PENSIONÄRSRÅD (KPR)

Reglemente för Kommunala pensionärsrådet är antaget av kommunstyrelsen i Gnesta. Finns på SPF Seniorerna Gnestabygdens hemsida under rubrik KPR. Där finns även information från Gårdsråden.

Pensionärsorganisationerna får genom att delta i rådet möjlighet till att ge förslag till och aktivt arbeta för förbättringar i kommunens verksamheter, t ex lämna synpunkter i ett tidigt skede av olika beredningsprocesser i ärenden som är av betydelse för kommunens äldre.

Exempel på diskussioner vid årets två första KPR-möte:

Verksamhetsplan för KPR presenteras i form av ett årshjul. Frågor kan följas parallellt med arbetet i kommunen vilket gör att vi får aktuell information och kan lämna synpunkter och önskemål i specifika frågor på ett bättre sätt.

Exempel kan vara kvalitetsplan för äldreomsorgen i Gnesta kommun, där seniororganisationerna i Gnesta har givits möjlighet att lämna synpunkter på föreliggande förslag till Kvalitetsplan.

Silviahemmets certifiering av utbildningsnivå i demensvård. Strandhagen är först av boenden respektive dagverksamhet i Sörmland att bli certifierade.

Nära Vård sker i hela landet. Färre ska försörja fler. Digitalisering innebär ett förändrat beteende, Förändrat behov av Jämlik hälsa. Kärnan är ett personcentrerat arbetssätt som utgår från individens behov och förutsättningar.

Seniordagen är den 10 oktober.

Håller uppsikt över kommande bostadsplaneringar och byggande.

Rådet har bl a diskuterat matservering i Björnlunda och Stjärnhov.

Mattaxa för luncher har varit under diskussion.

Brukarenkäter har gjorts med goda resultat för Gnesta.

Regler upprättas för Gårdsråden på Strandhagen och Ekhagen.

Larm på Ekhagen och Strandhagen har bytts ut och personal måste gå in till den som larmat .

Nyligen har information kommit ut till alla medlemmar om Patientråden som skall bildas. Detta är vår chans att påverka vården. Grupper ska bildas där, såväl representanter i råden, i kommunerna, regionen och våra representanter i patientråden, kommer att träffas både digitalt och fysiskt.

Forts. KPR

Kontakta gärna representanterna nedan för att ställa frågor, lämna förslag till vad som borde belysas i rådet eller annars ge tips av olika slag som kan förbättra vardagen för Gnestas pensionärer. Kom gärna med önskemål om vad ni vill kunna läsa under rubrik KPR på vår hemsida.

Representanter för SPF Gnesta är:

Margareta Bergdahl 070 683 23 21

Solveig Granqvist 076 346 21 09

Per Westerberg 070 631 22 58

Ulla-Britt Knutsson 070 471 85 36

miomaggs@gmail.com

solveig.granquist@gmail.com

per.westerberg@gmail.com

ub.knutsson@telia.com (ers.)



En hälsning från Gnesta Bokhandel

Gnesta Bokdagar kommer att äga rum 17-19 oktober (i Bokhandeln, på Biblioteket, Vår Lokal, Elektron och Art Lab) och arrangeras av den ideella föreningen Exlibris Gnesta.



Funktionärsträff i augusti -24 på Utö



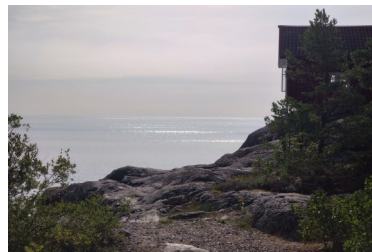
Vi var i augusti på en väldigt trevlig funktionärsträff på Utö. Strålande vackert väder hade vi också.



2024 Två-dagars hemliga Resa. Vi var bl a på Gustavsbergs porlinsfabrik och fick en guidning. Vi fortsatte till Vaxholm, även där guidade av trevlig o mycket kunnig guide. Ett tredje besök gjorde vi till Grisslehamn.



Till Albert Engströms hem och ateljé. Dessemellan mat, och övernattnig och trevlig samvaro! Vilken härlig resa.



Tack o Adjö

När Utsikten 2025 – 2026 har publicerats har det också varit årsmöte 2025. I och med årsmötet avgår vi i ”Mediagruppen”.

Christer Karlsson finns kvar i mediagruppen. Men man måste vara flera tillsammans, för att driva mediagruppen. Inte minst för att ha någon att ”bolla” med.

Vi hoppas därför att du som vill vara med, och är intresserad av att arbeta med text och bild ska anmäla dig till valberedningen i god tid. Då kan vi tillsammans hjälpas åt att producera fram Utsikten 2025 – 2026. Så slipper ni göra första Utsikten ensamma.

//Bosse och Karin



KRINGEL

OFFSET & SCREEN

Wedavägen 5B, Södertälje
Tel. 08-550 162 00
www.kringel-offset.se

**Din helhets-
leverantör
av tryck**

PP Sverige, Port Payé

Avs.
SPF Seniorerna Gnestabygden
Powerhuset Dagagatan 22
646 32 Gnesta
spf.gnestabygden@outlook.com
Org.nr 819001-5084

SPF SENIORERNA Gnestabygden



**Tillsammans gör vi det
värdigt och meningsfullt att
vara senior i Gnesta!**

Vi som producerat är SPF Mediagrupp: Karin Forsgard, Bo Forsgard, Christer Karlsson
Tryck: Kringel-Offset & Screen, Södertälje
Ansvarig utgivare: Irene Zecevic