

SPF SENIORERNA Tyresö

Medlemsbladet

Nr 3

September 2024

Årgång 33

Från redaktionen

Denna gång testar vi en annan papperskvalitet än den vanliga. Hör gärna av er till redaktionen och tala om vad ni tycker om denna kvalitet.

Nästa nummer av Medlemsbladet kommer ut i månadsskiftet november/december 2024 och kommer att innehålla programmet för december 2024 – februari 2025. Uppgifter om program, resor, studiebesök övriga textbidrag och insändare samt bilder lämnas till redaktionen senast den 15 november 2024, gärna via e-post till båda redaktörerna på adress gun.tombrock@telia.com och cmelander@yahoo.se.



NYHET! Tisdag 28 oktober Oktoberfest



Sören Strid underhåller på tyrolertema och det blir ännu mera tyrolertema när det gäller förtäringen. Föranmälan krävs.
Läs mer på sid. 10.

Innehåll

Sid. 2	Styrelse och övriga funktionärer	Sid. 9	Glimtar från vårens lördagskaféer
Sid. 3	Ordföranden har ordet – Nya medlemmar	Sid. 9	Teatererbjudanden
Sid. 4	Lyckad heldagskonferens Attityd 65 plus	Sid. 10	Föreningsträffar
Sid. 4	Tyresöfestivalen – Erik Fahlström 100 år	Sid. 11	Föreningsträffar forts.
Sid. 4	På förekommen anledning – Krisberedskap	Sid. 12	Resor
Sid. 5	Korsord 3 – Rätt lösning korsord 2	Sid. 13	Resor forts. – Kulturvandringar
Sid. 5	Balansskola	Sid. 14	Kulturvandringar forts. – Energikällan
Sid. 6	G-tanten – Resan i Linnés fotspår	Sid. 15	Digitala bryggan – Jazzkryssning
Sid. 7	Resan till Lars Lerins Sandgrund m.m.	Sid. 15	Boule – Bridge – Handarbetskafé
Sid. 7	Klubbmästerskap i boule 2024.	Sid. 16	Körsång – Lördagskafé – Målarcirkel
Sid. 8	En Kummel historia – Ett litet tips	Sid. 16	Sambacanasta – Teater – Tennis på studs
Sid. 9	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 info@spftyreso.se

Hemsida www.spfseniorena.se

Styrelse och övriga funktionärer 2024-08-15

STYRELSE

Ordförande	Ewa Kardell	070-610 83 91
	<i>ewa.kardell@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
------------	----------------	---------------

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
	Yvonne Holmqvist	070-842 13 04

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
------------------	-------------------	---------------

<i>Grupp 1:</i>	<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 Odell	070-320 21 84
	Inger Olofsson	070-584 23 16
	Göran Törnquist	070-787 71 05

<i>Grupp 2:</i>	<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
Handarbetscafé	Marléne Gunnelin	076-246 74 08
Målargruppen KiT	Håkan Gåvsten	070-223 87 50
Kulturvandringar	Inger Edman	072-188 83 12
	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
Lördagskafé	Maj-Lis Anderstedt	070-518 01 50
	Gun Tombrock	070-716 50 48
Sambacanasta	Gunnel Forsberg	070-273 87 51
	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



Hoppas att de flesta av er haft en bra sommar. Att ni har njutit av det, minst sagt variationsrika vädret. Ännu är den ju inte riktigt slut, men det blir annorlunda så fort man kommer in i augusti. Lite mera melankoliskt och framförallt drar alla aktiviteter igång.

Vi kan som vanligt bjuda på en höst med många tillfällen till att träffas och ha trevligt tillsammans. Förutom de vanliga aktiviteterna så har vi som vanligt ett antal föreningsträffar som bjuder på allehanda underhållning tack vare att programgruppen är så kreativa och ständigt hittar nya talanger att bjuda in.

Hjälp till kören

En av våra aktiviteter har dock fått ett bakslag som vi måste hjälpas åt att hitta en lösning på. Kören har inte längre någon körledare. Därför vädjar jag till alla våra medlemmar om tips på hur vi skulle kunna rekrytera en ny körledare till vår trestämmiga damkör.

Attityd 65 plus

Under sommarmånaderna har det pågått ett arbete visavi Allmänna Arvsfonden för att motivera att få ut de återstående medlen för att kunna slutföra projektet. De två utbildningarna är också inne i sin absoluta slutfas och kommer senast att kunna presenteras under oktober. Resultatet är två digitala utbildningar som är innehållsrika, men lättsamma att ta del av. Vi är riktigt stolta över resultatet. Titta vidare i den SENIOREN som kommer den 26 september, där det kommer en presentation i ett reportage.

Digitala bryggan

Vi kör igång som vanligt med att lära ut det mest grundläggande i hur man använder framförallt sin telefon, men också om du har en Ipad eller liknande. Varje fredag fram till juluppehållet finns vi där med go´fika och både allmän information till alla, men också individuell handledning. Se vidare under aktiviteter.

Veteranpoolen

Nu har Veteranpoolen etablerat en Tyresöfilial. Om du eventuellt vill arbeta där eller nyttja den så kan du ta kontakt via telefon 08-124 360 62. Jag har själv använt Veteranpoolen till måleri och snickeri och är väldigt nöjd med utförandet.

Ser framemot att få träffa er alla igen!

Väl mött!

Ewa Kardell



Nya medlemmar

Vi hälsar följande nya medlemmar hjärtligt välkomna till vår förening.

Ann-Christine Arenstrand
Lennart Atternäs
Johanna Berggren
Anna-Karin Dahlén
Tomas Danko
Karin Ehn
Gunnar Ekvall
Ulla Forsell
Inger Hall
Maine Hedman
Karin Holmfeldt
Ronny Juhlin
Kristina Kessling
Margareta Kvick
Rolf Kvick
Ulla Larsson
Lilian Lundberg
Lars Mickelsson
Lisbeth Mickelsson
Liselotte Moström
Monica Nagle
Karin Nordqvist
Berit Oskarsson
Hans Ringblom
Marie-Louise Ringblom
Margareta Rosengren
Satoko Salme
Anders Sigrén
Annika Sillrén
Rune Svensk



Lyckad heldagskonferens Attityd 65 plus

Måndagen den 29 april – första riktiga vårdagen – hölls ett seminarium om Attityd 65 plus på Finlandshuset inne i Stockholm. På plats fanns ca 50 specialinbjudna gäster. Professor Håkan Jönsson, Lund, inledde dagen och delade med sig av sin forskning om ålderism. Några intressanta funderingar som han delgav oss:

- Barn och unga – de som ska bli
- Vuxna – de som är
- Äldre – de som har varit och
- Har äldre byggt samhället?
- Har äldre förstört planeten?
- Vem äger framtiden?

Därefter berättade Eva Lindqvist, chef för Nationellt Kompetensforum, Socialstyrelsen om verksamheten och om anknytningen till ålderism – osynligheten.

På eftermiddagen informerade Ewa Kardell, projektledare, och Cecilia Elander, projekt-koordinator, om upplägget av en digital utbildning för seniorer, vårdpersonal och äldreomsorgspersonal.



Dagen avslutades med att deltagarna fick en stund att diskutera i smågrupper och sedan komma med synpunkter och reflektioner. Många bra inlägg och positiva reaktioner på materialet.

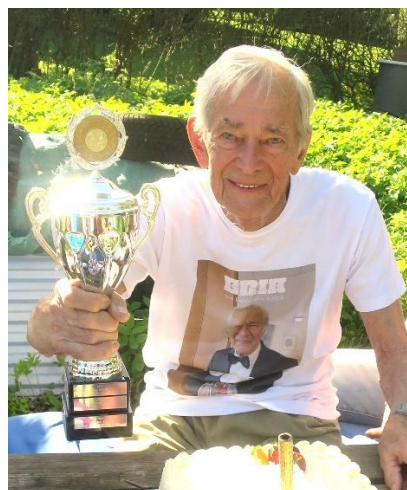
Sammanfattningsvis – en mycket lyckad dag!

Birgitta Lundell

Tyresöfestivalen 7 september

Kom och besök vårt SPF-tält mellan kl. 11 och 16 för att ställa en fråga, lämna en synpunkt eller bara säga Hej!

Erik Conard Fahlström, Boulespelare i Tyresö SPF 100 år ung



Erik kom till Amaryllisparken första gången medbjuden av sin kamrat Ulf. Endast som sällskap för att titta lite på vad som hände i parken. Blev intresserad, provade på och blev fast som många av oss övriga boulespelare. Nu ca 15 år senare och still going strong med fortsatt spelintresse har Erik fyllt 100 år och blivit ordentligt firad av sin omgivning. Firad skådespelare vid 25 och klubbmästare i boule vid 99 år, älskad som ”fina Erik” av många, önskar vi honom fortsatt lycka till med många roliga speldagar.

Svenne Forsberg

På förekommen anledning...

erinras om att våra föreningsträffar och övriga aktiviteter är till endast för våra medlemmar. Man kan alltså inte ta med en vän eller make, som inte är medlem hos oss, till en föreningsträff utan särskild inbjudan.

Krisberedskap

Vecka 39, onsdagen den 25 september kl. 15:30 - 18:30 samt torsdagen den 26 september kl. 11 - 14, finns personal från kommunen och representanter för Frivilliga resursgruppen på plats i Tyresö centrum för att informera om kommunens arbete med totalförsvaret krisberedskap. Närmare information kommer på kommunens hemsida.

Korsord 3 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 november 2024. Märk kuvertet: ”Korsord”. De tre först öppnade rätta lösningarna får vardera två trisslotter.

Vågrätt

1. Avslutar sommaren
6. Kan man fynda på
9. Väldigt sällsynt
10. Sömnadsteknik
11. Snara
13. Kan man åka på en
14. Boja
17. Omvårdnad
18. Kemisk förkortning
19. Kör i Sverige
21. Hoppsan!
23. Datamängd
25. Släkt
27. Används av musiker
28. Valutaunion
29. Trimning
30. I stället för GPS:n

Lodrrätt

1. Knegare
2. Sänder program
3. Samvaro
4. Lägg in eller steks
5. Kan man ha högt
6. Sammanslutning
7. Både flick- och pojknamn
8. Märke
11. Måste man för ärm
12. Form av tjänst
15. Kan vara irriterande
16. Granne
19. Metallnät inom kirurgin
20. Ett slags tyg
22. Sängfösare
24. Areal
26. Är olagligt att ta emot

33. Rooibos
34. Kan man be att få låna ditt
35. Är kanske sällan
37. Uppmana
38. Behövs till Guldkaka
31. Verktyg
32. Har öga
34. Hög befattning
36. Organisation

Korsord 2 år 2024

– Rätt lösning

O	M	K	V	Ä	D	E		D	R	A
R	Å		A	D		U	N	I	O	N
A		S	L	E	V			T	A	S
N		L	U	L	E	Å	B	O		
G		Å	T	S		L	O		L	I
E	R		A	T	L	A	N	T	E	N
R	E	I	N	E		N	A	V	E	L
I	S	M		N		D		Å	D	A
	L	A	M	A	I	S	M		S	N
L	I	M		R	O		A	T		D
O	G		EB		R	O	S	T	A	

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

- Kristina Eriksson
- Birgitta Holm
- Inger Neihoff



Balansskolan fortsätter

Fallolyckor är ett stort samhällsproblem och orsakar flest antal dödsolyckor bland äldre. Tyresö kommun har därför valt att fortsätta att anordna balansskola. Målet är att förbättra balansen och öka tryggheten för Tyresös äldre invånare, såväl i den egna hemmiljön som vid promenader och utevistelser.

Balansskolan i Tyresö består av tre kurstillfällen:

- 3, 10 och 17 oktober på Kumla allé 9
- 31 oktober, 7 och 14 november på Kopp och Själ, Kyrkogränd 14
- 28 november, 5 och 12 december på Kopp och Själ, Kyrkogränd 14

Kontakta arbetsterapeut Mia Eklund, tfn 08-578 296 29, för mera information.

G-TANTEN sommar 2024

– Du ska veta att det känns att jag blir äldre, läs gammal, sa Tanten när jag I SOMMAREN träffade henne nere på torget...

Jag hurtade till det, sa några floskler om åldrandet men fick genast svar på tal:

– Det går inte förneka den obönhörliga sanningen att vi alla blir gamla – OM vi blir gamla, det må du tro jag verkligen känt av i sommar när min dotter med tre ungdomar, mina enda barnbarn, varit här från Australien i drygt tre veckor – i min lilla lägenhet, fyra personer sovande, ätande – det senare stod min dotter för, vanor, mattider, laktosintolerans, kort sagt, det var eljest...

Jag kommenterade så klart att det måste ha varit roligt, Tanten förklarade på sitt eget sätt:

– Klart att det var, men det är inte bara EN känsla. det är många – det är där jag känner av åldrandet. Jag orkar t.ex. inte med att åka iväg på aktiviteter och sevärigheter inne i huvudstaden – det har min son gjort med sin syster och syskonbarn. Att från min stillsamma tillvaro prata på engelska med mina ytterst verbala gäster, anhöriga (inte med dottern så klart) har naturligtvis varit nyttigt för mig, ha ha! Och berätta om det ena eller andra vill jag ju...

Jag tänkte osökt på att det var väl Tanten inte dålig på – att berätta...

– Tvillingflickan, som ju fyllde 20 år här hos mig, skriver poesi. Jag fick manuset på hennes diktsamling som ska ges ut i Australien – dedicerad till hennes amazing mormor. Jag bär med mig godorden ...varför skulle jag inte det?

Hur känns det nu? då inflikade jag.

– Jag har väl något sorts posttraumatiskt separationssymtom (eget ord nyss upfunnet) – det är bara att ge sig tillåtelse att vara i den känsla som är – så finns ju de digitala kommunikationsmöjligheterna idag, tänk hur det var förr i tiden. För övrigt tror jag de flesta mor - och farföräldrar känner igen sig...

"Närminnet är som en flyttfågel ständigt på väg utan att komma ihåg sitt ursprung, MEN då tänker jag på att Gamla tanter är läckra brudar som levt länge!

Eivor Långström

Resan I Linnés fotspår

Tisdagen den 11 juni 2024 kl. 07:45 var vi 51 SPF:are som steg på bussen för att ta oss till Uppsala. Vi mottogs av två otroligt duktiga guider som kunde allt om Linné. Efter en kort vandring från bussen var vi framme vid Linnéträdgården och Carl von Linnés hem och arbetsplats.



Vi delade upp oss i två grupper, ena gruppen besökte bostaden/museet medan den andra guidades i trädgården. Den unge Carls visningar blev populära och han fick för första gången praktisk användning för det sexualsystem han utarbetat, byggt på insikter om hur växter reproducerar sig och baserat på antalet ståndare och pistiller.

Vi vandrade sedan vidare längs Fyrisån med sikte på Uppsala Domkyrka och fortsatt guidning. Linné ligger där begravnen. Efter en god lunch på restaurang Borgen, byggnad från 1911, var det dags att stiga på bussen för färd Till Linnés Hammarby dryga milen sydost om Uppsala. Linnés sommarhem är en välbevarad 1700-talsgård med hus, trädgård och vackra omgivningar.



Vi avslutade besöket där med fikarast i den prunkande trädgården. Efter en härlig och lyckad dag med så mycket att ta in var vi åter i Tyresö vid 17:30-tiden.

Göran Aldenberg

Resan till Lars Lerins Sandgrund, Mårbacka och Grythyttan

Torsdagen 2 maj var vi 35 personer som klev på bussen vid Regnbågsgatan tidigt på morgonen.

Vi stannade till på Karlslunds herrgård strax utanför Örebro för lunch. En fin herrgård som låg vackert med en underbar terrassträdgård.



Sedan gick resan vidare till Karlstad. Guiden tog emot oss på Konsthall Sandgrund och berättade mycket intressant om Lars Lerin och hans sätt att måla.

Vi fick också tid att gå runt och titta och även att fotografera.



Därefter inkommerades vi på hotellet alldeles intill. Det blev tid för lite vila innan den gemensamma middagen på hotellet med trevlig samvaro.

Efter frukost nästa dag gick färden mot Selma Lagerlöfs Mårbacka. Guiden, som var klädd i tidsenliga kläder, berättade mycket intressant om Selma.



Sedan fortsatte vi mot Grythyttan. Där intog vi en förnämlig lunch.



Det var en härlig tvådagarsresa.

Yvonne Holmqvist

Klubbmästerskap i boule 2024

Här några korta rader om årets KM i boule på Amaryllisparken. Spännande och mycket bra boule om jag får säga det själv. Hårda bandage ända till slutet där finalen vanns av Anders Molander och Bibbi Grund Frimodig mot undertecknad och Bibban Corre Forsberg.



Om du tycker det här låter "olidligt spännande" så kommer tävlingens alla detaljer att återupplevas i nästa nummer av vår tidning. Men du får försöka hålla dig till dess och bara längta lite lagom lunder tiden. Häpp!

Svenne Forsberg

En Kummel historia

Kummel. Efter 65 års väntan känner jag smaken i munnen igen. Nu en snabb anmälan till SPF:s vårlunch innan det blir fulltecknat. Vill du veta varför? Som ung spoling jobbade jag i Partihallarna för fisk i Stockholm. En gång, säg en gång fick jag med mig kummel hem som morsan stekte i vår gasugn. Den var ljuvligt god, men smaken av kummel har försvunnit sedan länge. Nu när chansen dök upp till en återträff med den ljuvliga smaken så kom tankar tillbaka hur det var när jag träffade ”Småland, Månen och Nisse”. Nisse, nästan pensionär som lärde mig allt om arbetet kring fisk. Hur dra fisklådor staplade i höjd med krok utan att rasrisk, rensa och filea, klä av ”baddräkten” från hala ålar och efter hårt arbete luta sig mot en järnvägsvagn och fånga en ”solgädda”.



Vårlunchen kom vi till i god tid, faktiskt mer än en halvtimme för att få ett bra bord. Men oj vad vi bedrog oss. Nästan fullt och redan hög stämning. Precis som på Nalentiden och där Topsy annonserade: ”Festligt Folkligt Fullsatt”. Och det blev en härlig eftermiddag med stor gemenskap. Kort prat av Ewa kring diverse viktiga frågor medans vi väntade på maten. Stränga direktiv om hur allt skulle gå till väga. Ungefär som i en gammal skolmatsal. Upprepning att vi bara fick ta en fiskbit för annars räcker det inte till alla närvarande. Vad duktiga vi var på att köa för att få: Lättrimmad kummel med brynt smör, pepparrot och små trevliga potatisar. Ässå sallad som alltid serveras till mat numera. Maten var otroligt god, men inte någon vid mitt bord mer än jag som ätit kummel tidigare? Varför har inte fler gjort det, kan man fråga sig? Utfiskat bestånd, ointresse hos handlarna eller kanske av kostnadsskäl? Tråkigt i alla fall!

Medan vi smälte maten dundrade musikerna Monica Bring och Lena Magnusson in på scenen med vit saxofon och dragspel. Pianot stod på plats och härlig bluesmusik drogs i gång med alla instrumenten. Monica berättade kring låtarna om årtal och låtskrivare. Vi klappade takten och fick beröm som den bästa av publikhav. Som tack

svarade vi med ljudliga applåder. När vi jammade till låten Going Home, originalmusik från filmen Local Hero så vattnades mina ögon av härliga minnen. Hade kummeln varit levande så kunde den säkert simma lugnt i mina ögonvrår. Häpp! Två vinster vid lotteridragningen satt som en smäck och blev till en fin avslutning på min dag med ny kummelupplevelse.



Undrar sa flundra om det blir en höstlunch med kummel och ett liknande ös? Jag kommer bergsäkert. Dubbelhäpp!



Fotnot. Lite hummel om kummeln som kan bli 140 centimeter lång och väga upp till 15 kg. Svenskt rekord är 11,82 kg. Notera att de där 2 grammen är mycket viktiga i tävlingssammanhang. Kummeln kan nå en ålder av 20 år om inte vi äter upp den tidigare än så på SPF:s kommande höstlunch.

Text och bild: Svenne Forsberg



Ett litet tips!

För att komma in lite snabbare på föreningsträffarna kan man köpa en bunt entrébiljetter och på kommande träffar komma förbi ”mailköerna”. Biljetterna kan också användas som betalning på lördagskaféerna.

Sambacanastatävlingen

Lördagen den 20 april gick sambacanastatävlingen av stapeln i gamla restaurang Utsikten. Inbjudna till tävlingen var de som spelar hos SPF, PRO och Kopp och Själ. Vi var 32 spelare som spelade fem spel om 70 minuter, vilket tog i princip hela dagen.



Vinnare blev Margareta Lindgren, som hade vunnit alla fem spelen. Inger Karlsson, som med bravur arrangerade tävlingen, var prisutdelare.



På andra plats kom Gertie Hellman, Britt-Marie Syrén, Yvonne Engström, Barbro Olsson, Inger Odell och Gertrud Kullenberg, som alla hade vunnit fyra spel.

Även de som hade vunnit tre spel fick pris i form av ett presentkort. Efter prisutdelningen satt vi ner tillsammans, åt en god sallad och pratade igenom spel och mycket annat.

Glimtar från vårens lördagskaféer

I slutet av mars kom vår kör Tonåringarna till lördagskaféet och sjöng in våren. Det blev publikrekord.



Vid vårens sista lördagskafé i slutet av april fick vi ett besök av delar av vår teatergrupp Seniora – Teaterglädjen. Det var Yvonne Holmqvist, Mona Pilbring och gruppens ledare Monica Wallstedt som roade oss en stund med en sketch om ensamhet av Sandro Key-Åberg och några sånger och dikter.



Teatererbjudanden

STADSTEATERN hösten 2024

MUSIKALEN COMPANY av Stephen Sandheim med **Frida Modén Treichl, Helene Sjöholm** och **Gunilla Backman** i några av rollerna. **7, 8, 15, 21, 29 sept, 4, 12, 19 okt, 2, 8, 14 nov pris 450 kr**

CLOSER dramakomedi med stjärnspäckad ensemble **Alba August, Johan Rheborg, Helena af Sandeberg, Pablo Leivra Wenger** **10, 15, 22, 29 sept, 6 okt, 12 okt, 20 okt pris 350 kr**

Jean & Julie dansföreställning av Benke Rydman baserad på Strindbergs Fröken Julie **13 okt, 27 okt pris 315 kr**

Härlig är jorden efter Ludvig Holberg **lustspel och kostymdrama** med **Sven Ahlström, Isabella Kyed** m fl **1 nov, 9 nov, 10 nov kl 13 pris 395 kr**

Den långa flykten äventyrlig familjeföreställning i regi av Alexander Mörk Eidem ett fåtal biljetter till genrep 5 dec och premiär 6 dec, **samt 10, 15, 17, 26, 28 dec**

Konstellationer med bl a **Helena af Sandeberg** och **Björn Bengtsson** en kärlekshistoria fylld av oväntade vändningar och vägval **7 dec pris 135 kr**

Välkommen att boka!

Margita Jansch

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

Obs! Bortrest 5 – 10 sept, 15 -17 sept.

Program för september – november 2024

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: 50 kr om inte annat anges.

Tisdag 17 september

**Camilla Dahlin och Anders Hedin
framför ”Cornelius & Damerna”**



Med glimten i ögat och närhet till publiken hyllar vi våra älskade artister Cornelius, Monica Z, Barbro Hörberg. Var med och dela denna dag tillsammans med oss. Vi tar er med till 60- och 70-talet med berättelser om den tiden, och om de artister och låtar vi framför.

Tisdag 8 oktober

Präst bakom galler



Birgitta Winberg blev präst mot alla odds, uppvuxen i en arbetarförort där ingen väntade sig att hon skulle

läsa vidare. I början kände hon sig som en utomjording på universitetet och hoppade först av studierna. Men sedan blev hon präst för dem som inte riktigt passar in kyrkans medelklasspräglade miljö.

Nu berättar hon om de människor hon mött i häktet och hur de påverkat hennes syn på brott och straff, på gott och ont och på sig själv.

Tisdag 22 oktober

**Oktoberfest
Sören Strid rockar loss!**



Sören Strid en högkvalitativ underhållare, som skapar en härlig anda och stämning som tar oss till en oktoberfest i Tyrolertemats anda med en blandning av både skål, allsång och joddel samt en hel del andra låtar.

Meny: Charktallrik, hårdost, salami, serranoskinka, olika ölkorvar, oststänger, salta kringlor och baguetteskivor.

Pris: 80 kr exkl. dryck.

Drycker i baren: Falcon Bayerskt starköl 50 cl 25 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr, Rött/vitt vin 25 cl flaska 50 kr. Vid anmälan kan du beställa starköl eller rött/vitt vin.

Anmälan: (bindande) till Roland Berg e-post: roland.l.berg@gmail.com (helst) eller tfn 070-250 28 45.

Anmälan under tiden: 29 september -- 18 oktober.

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

Tisdag 12 november
Höstlunch
Frank Sinatrashow med Jakob Sollevi och Philip Ekstubbe



Jakob Sollevi och Filip Ekstubbe kommer att förgylla oss med Frank Sinatras fantastiska musik från början av 40-talets New Jersey. Den mest älskade musiken ur Sinatras repertoar vävs samman med berättelsen om hans händelserika liv. Låtar som Fly me to the moon, May way och I've got you under my skin kommer att framföras.

Meny: Kalvfärsbiffar med senap-dragonsås och råstekt potatis, sallad, bröd, smör, kaffe och kaka.

Pris: 200 kr exkl. dryck.

Drycker i baren: Rött/vitt vin 25 cl 50 kr, bordsvatten/lättöl 10 kr, alkoholfri öl 15 kr. Vid anmälan kan du beställa rött/vitt vin.

Anmälan (bindande) till Yvonne Holmqvist, e-post yvonne39.holmqvist@gmail.com (helst) eller tfn 070-842 13 04.

Anmälan under tiden: 13 oktober – 3 november.

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

Varmt välkommen!

Tisdag 26 nov
Kabaré – ”Den Gyllene Åldern”



Foto: Birgit Westring

Vår egen teatergrupp "*Sceniora Teaterglädjen*" kommer att framföra en varierande och glädjefylld föreställning med sång, musik, sketcher och monologer.

Dessutom medverkar Tomas Danko på elgitarr.



Fredag 13 december
Luciafirande med Jultallrik



Vi firar Lucia traditionsenligt med fina gamla julsånger och med tomten som hälsar oss välkommen.

Meny: Jultallrik, en blandning av julens härliga delikatesser, inkl. smör, bröd, kaffe och kaka. Glögg och pepparkakor kommer också att serveras.

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!

RESOR

30 september – 7 oktober

Donaukryssning

19 personer anmälda. Buss bokad t.o.r Tyresö – Arlanda. Ytterligare information kommer till anmälda resenärer.

Tisdag den 15 oktober

Heldag i Strängnäs

Buss avgår från Regnbågsgatan kl. 08:00, från Alléplan, Trollbäcken kl. 08:15.

10:00 10:45 Kaffe och smörgås på Café Grassagården.

En av få borggårdar 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.

10:45 – 11:30 Stadsvandring med lokal guide genom Strängnäs.

Guiden berättar Sveriges tidiga historia. Om staden, byggnaderna och om människorna som bott och verkat här. Visningen avslutas vid domkyrkan.

11:45 12:30 Visning/guidning av Strängnäs domkyrka.

Den tegelröda katedralen som är stadens landmärke, invigdes omkring 1291 och har sedan byggts till och om flera gånger. Den karakteristiska tornhuvu uppfördes på 1700-talet och i början av 1900-talet tillkom inredning i jugendstil. Här finns även altarskåp från 1400-talet och kungliga gravar.

13:00 – 14:30 Lunch – Hornuddens EKO-krog som är KRAV-certifierad på högsta nivån.

Här serveras enkla och hållbara måltider och råvarorna kommer i huvudsak från egna odlingar. Hornudden köper även in lokalt KRAV-kött och mest KRAV/MSC-fisk men även en del vildfångad. Besök på Hornuddens trädgård med presentation av företaget och hur de jobbar med hållbarhet och ekologisk odling. Här odlas allt ekologiskt och allt som säljs i gårdsbutiken är ekologiskt och framställt på gården. Här finns bl.a. egen honung, marmelad, chilisås, utvalda böcker och en hel del annat.

16:30 Åter i Tyresö.

Pris per person kr. 950 kr betalas till Swish 123 533 53 77 eller bankgiro 5487-5604, SPF Tyresö, efter att du anmält och fått bekräftelse.

Bindande anmälan till Göran Aldenberg, senast 20 september 2024 till: e-post goran.aldenberg@gmail.com alt. mobil 070-312 27 48.

Skriv ditt **namn** samt Heldag Strängnäs.

Meddela om påstigning sker vid Regnbågsgatan 8 eller Alléplan, Trollbäcken. Meddela om ev. allergier och specialkost. Obs! Deltagarantalet är maximerat till 50 personer.

Söndag 1 – måndag 2 december

Adventskonsert i Blå hallen, kryssning med Birka Gotland och trerättersmiddag



Söndag 1 december

12:30 Buss Upphämtning Regnbågsgatan 6 i Tyresö Centrum.

12:40 Upphämtning Alléplan i Trollbäcken.

13:30 Ankomst till Stadshuset, Blå Hallen.

14:00 Adventskonserten börjar.

Ca 15:15 Bussen åker mot Stadsgården och Birka Gotland.

Ca 15:30 Incheckning i gruppcheckningen i Viking Line terminalen.

Ca 16:45 Ombordstigning.

17:30 M/S Birka Gotland avgår.

17:30 Trerättersmiddag i Salongen inkl. vinpaket samt kaffe.

Kvällen är fri att delta i båtens alla program.

Måndag 2 december

11:00 – 11:30 Grand Brunch serveras i Salongen.

14:30 M/S Birka Gotland ankommer Stockholm.

Bussresa tillbaka direkt efter ankomst.

Pris:

Del i Inside Four hytt	2 195 kr
Enkelhytt i Inside Four hytt	2 525 kr
Del i Seaside Four hytt	2 325 kr
Enkelhytt i Seaside Four	2 785 kr
Del i Premium hytt	2 830 kr
Enkelhytt Premium	3 695 kr

I priset ingår:

Dygnskryssning Stockholm-Mariehamn med M/S Birka Gotland.

Boende i vald hyttkategori

Trerättersmiddag i Salongen inkl. vinpaket samt kaffe.

Grand Brunch i Salongen.

Buss till Stadshuset samt t/r till fartyget.

Adventskonsert i Blå Hallen med sittplatser på rad 1-4.

Bindande anmälan till Göran Aldenberg från 6 september, i första hand e-post: goran.aldenberg@gmail.com eller till mobil 070-312 27 48.

Sista anmälningsdag 19 september.

Tala om för- och efternamn, födelsedata, adress, mailadress, mobil nr och vilken hytt ni önskar och vem ni vill dela hytt med samt menyval. Gruppen måste ha ett gemensamt förrätts- och efterrättsval, men får välja fisk alt. kött till varmrätt.

Förrätt

Honungsrokt lax och handskalade räkor, krispigt rågbröd, sikrom, pepparrot, citronmajonnäs, silverlök och gurka.

Varmrätt

Fisk, Rimmad torskrygg bakad i grillad smörsås. Rotfrukter, ägg, pepparrot och fänkålscrudité .

Kött, Kryddstekt oxfilé. Rotfrukter, portabellosvamp och sky smaksatt med tryffel från Gotland.

Dessert

Dulcheychoklad. Syltade bär, crumble, citron och körsbärsmaräng.

Trerätters vegansk meny

Förrätt, BBQ-varmrökt morot och veganska räkor, rågbröd, pepparrot, citronmajonnäs, silverlök och gurka.

Varmrätt, Glaserad spetskål, bakade betor, tomat, linsragu och kapris.

Dessert, Variation på hallon och choklad (vegansk). Mandel och vaniljskum.

Varmrätterna serveras med potatis-selleripuré toppad med gårdsost från Gotland och krispig lök.

Meddela eventuella allergier/specialkost.

Resevillkor:

Om inte e-postadress anges skickas bekräftelse-/faktura via vanlig post och därmed tas en avgift ut för utskickad faktura på 25 kr/faktura. Anges e-post skickas fakturan via e-post och ingen avgift tillkommer.

Vid avbeställning av enstaka resenärer senast 60 dagar före avresa avgår ingen avgift.

Vid avbeställning 59 - 8 dagar före avresa ska resenären erlagga 600 kr/person.

Sker avbeställning 7 dagar före avresa eller senare ska resenären betala hela resans pris.

KULTURVANDRINGAR

Onsdagar kl. 10

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

Onsdag 4 september

Vi åker buss 840 från Tyresö C kl. 10:23 till Nacka Strand och tar båt kl. 11:20 till Vaxholm.