

SRF
SENIORERNA

Värmdö



HÖSTTERMINEN 2024

Ordförande har ordet

Välkommen till SPF Seniorerna Värmdö!

Vi fortsätter med de flesta av våra aktiviteter. Glädjande kommer vi att kunna nyttja det nya kulturhuset för vissa aktiviteter. Vi har utökat vår cirkel för sömnad med att göra pärlarbeten. Vi är också på gång, att kunna starta ytterligare en cirkel, men det är inte riktigt klart ännu. Ni får avvakta med spänning vad det är. Det kommer ett mail om det. Vad gäller Stockholmsvandringarna tar vi en paus i höst. Vi får se vad gruppen kommer med för förslag om vandringar framåt, kanske till våren.

Vår resegrupp respektive programgrupp har tagit fram ett varierat och spännande program för höstens resor och för våra tisdagsmöten. Jag vill tacka dessa grupper för deras arbete. I programmet vill jag särskilt lyfta programpunkten som är synnerligen högaktuellt - nämligen valet i USA med rubriken "Står demokratin på spel" - med professor emeritus Erik Åsard. Jag vill tacka alla vandrings- respektive cirkelledare för att ni möjliggör att vi kan erbjuda ett så stort antal aktiviteter för oss medlemmar. Om ni har idéer för nya cirklar, har idéer för program eller resor eller vill delta i någon grupp, hör av er till styrelsen.

Styrelsen beslutade i juni att anmälningar till resor inte kan ske förrän programmet finns publicerat. Detta är för att alla ska ha möjlighet att anmäla sitt deltagande. De anmälningar som har kommit in redan innan programmet finns tillgängligt för alla, betraktas som intresseanmälan och definitiv anmälan kan göras när programmet publicerats.

Jag hoppas att ni också ska tycka att det program som vi erbjuder är bra och att ni kommer att delta i de olika aktiviteter som vi erbjuder. Liksom tidigare vill jag ta upp att ni som har förslag på nya ämnen för våra tisdagsträffar - hör av er till programgruppen eller till någon i styrelsen. Ni som önskar ytterligare cirklar - ta kontakt med Stina Skog.

Jag vill påminna er om att ladda ned SPF-appen. Instruktion om hur man gör det finns på vår hemsida. Vår hemsida uppdateras alltid så snart vi har någon ny aktivitet eller erbjudande. Med appen är ni ständigt uppdaterade om vad som händer hos oss i Värmdö men också vad som händer i Stockholmsdistriktet och på förbunds nivå.

Barbro Rhodin



SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden organisation för alla som har rätt till pension oavsett ålder och har närmare en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och cirka 750 föreningar. Stockholmsdistriktet omfattar 59 föreningar och har ca 42 000 medlemmar.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende, rätten till vård och omsorg på äldre dagar. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

SPF Seniorerna Värmdö, med över 1000 medlemmar, tillhör Stockholmsdistriktet.

För tisdagsträffarna gäller

- Vi ses i Samlingssalen på Gustavsgården, Trallbanevägen 3–5, Gustavsberg
- Vi startar kl. 13.30 med information från föreningen
- Veckans program pågår kl. 14.00-15.00
- Tills vidare bjuder vi på kaffe med bröd och underhållning

Underhållningen anordnas av SPF Seniorerna Värmdö. Vissa program görs i samarbete med Föreningen Guldkanten (FGK) och Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

SPF Seniorerna Värmdö:
c/o Barbro Rhodin
Ferdinand Bobergs väg 3
132 36 Saltsjö-Boo

Telefon: 076 007 57 67
E-post: varmdo@spfseniorerna.se
eller spfvarmdo@gmail.com
Bankgiro: 5278-6795
Swish: 123 500 28 78

Mer information hittar du på vår hemsida: [https:// www.spfseniorerna.se/varmdo](https://www.spfseniorerna.se/varmdo)

Barbro Rhodin
Ordförande

Hans Hedström
Kassör

Monica Nordell
Medlemssekreterare

072 566 66 81

070 570 36 35

073 382 68 00

September

03 Happy Tunes -Duo

Bert och Bosse underhåller med musik från förr till nutid

04 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum.
Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

10 Frågor som väntar på svar

Mattias Frammin, Gustavsbergs Auktionskammare, guidar oss runt i tiden.

17 Funkis

15 ungdomar visar ett blandat program med musik – solo, kör och allsång.

18 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 15 september till Pian Steen steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50

24 Världens 7 underverk idag

På Ingrid Perssons eget sätt i tal och bild.

27 Funktionärlunch

Som tack för allt arbete av våra funktionärer bjuds dessa på lunch på Skeviks Gård.

BIOKLUBBEN

Hösten filmer hittar du på vår hemsida under fliken Aktuellt/Bioklubben hösten 2024.

Oktober

01 Våra vackra pelargoner

Anita Österlund berättar om skötsel och Egil Ausinsch visar bilder

02 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum.
Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

8 Värmdö Seniordansare

8 par visar gillesdanser och folkdanser från hela världen

15 Bellman på krogen

Staffan Wikström berättar och Puch Magnus Olsson sjunger och spelar på en 12-strängad luta

16 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 13 oktober till Pian Steen steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50

22 Valet i USA – Står demokratin på spel?

Erik Åsard, professor emeritus, Uppsala universitet, berättar om det viktigaste politiska valet under vår livstid.

25 Pubkväll med Oktoberfest

Vi släpper loss Alpen Kapelle i en riktig oktoberfest med mycket umpa-umpa, allsång, tyrolerhattar och roliga upptåg, klockan 18.00 på Gustavsgården.

29 Modevisning

Höstens mode från Michell's Mode, Orminge, för både dam och herr visas av våra egna duktiga modeller.

November

05 Mikael Rickfors

Sjunger och spelar egna ballader tillsammans med Louise Ræder.

06 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs Centrum. Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

12 Svenska fyrsystemet

Jan Olsen, Runmarö, visar bilder och berättar.

19 Kocken Jennie kockar höstrotfrukter

Kom-Se-Lyssna-Smaka-Lär av Jennie Särlefalk

20 Gemensam lunch

Vi träffas för lunch på någon av Gustavsbergs restauranger. Lokal meddelas vid anmälan. Anmälan senast 17 november till Pian Steen, steenpian@hotmail.com eller sms till 070 663 34 50.

26 Var beredd men inte rädd

Fredstid – Kriser och Hemberedskap. Johan Berglind, säkerhetssamordnare i Värmdö kommun informerar.

Kommunsamarbete.

SPF samarbetar med kommunen genom att ordna aktiviteter, bl a filosofie caféer. Se vår hemsida under fliken Aktuellt/Kommunsamarbete.

December

03 Den Eminentia Orkestern

Folkmusik med Bo Karlsson, Lena Magnusson och Louise Ræder.

04 Mötesplats Bridge 77, kl. 18.30

Välkommen till Mötesplats Bridge 77 i Gustavsbergs centrum.
Vi ses i all enkelhet en stund för trevlig samvaro.

10 Traditionellt Luciafirande



Cirklar/Kurser

Bokcirklar

Bokvännerna

Tisdagar kl. 10.30-12.15, Gustavsgården, start 240917

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Meta Ihre, 076 899 90 00, metaihre@yahoo.se

Läslustan

Måndagar ojämn vecka kl. 10.00-12.00, Gustavsgården, start 240909

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ingela Bram, 073 317 49 21, ingela.bram@outlook.com

Bokmalarna

Måndagar kl. 14.00-16.00, 3:e måndagen i månaden, Gustavsgården, start 240916

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Eva Bergström, 076 006 83 31, evakbergstrom@gmail.com

Konst/Konsthantverkscirklar

Akvarellmålning

Tisdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 240903

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ulla-Riikka Ekeblad, 070 794 21 00, urhekeblad@gmail.com

Akvarellmålning

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Kulturhuset, start 240904

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Hilka Hörlin, 073 692 35 30, hilkaingaro@gmail.com

Keramik

Onsdagar kl. 10.00-13.00, Ungkulturhuset, start 240828

Avgift: 150 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, ancie.e.lind@gmail.com

Cirklar/Kurser

Konst/Konsthantverkscirklar, forts.

Keramik

Onsdagar 14.00 – 17.00, Ungkulturhuset, start 240828

Avgift: 150 kr + materialkostnad

Kontaktperson: Ancie Lind, 070 718 59 20, ancie.e.lind@gmail.com

Knyppling

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240903

Avgift 150 kr

Kontaktperson: Stina Skog, 073-029 72 63, s.skog42@gmail.com

Stickning

Måndagar 14.00 – 16.00, Gustavsgården, start 240909

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Lena Brodén, 073-073 86 35, brodenlena@gmail.com

Sömnad – vi syr väskor, använder lappteknik, broderar m.m.

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240903

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Ulla Bareksten, 070-248 47 89, ullabareksten@gmail.com



Vävning

Tisdagar kl. 10.00 – 12.00, Gustavsgården, start 240903

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Kristina Iserman, 070-464 54 34. iserman-n@hotmail.com

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter

Bordtennis

Måndagar 16.00-17.30, onsdagar 16.00-17.30, Brunns skola, start 240902

Det krävs medlemskap i Ingarö IF, 330 kr/år samt en sektionsavgift i BT om 600 kr/år.

Inga ytterligare avgifter.

Kontaktperson: Kalle Högberg, 070 603 05 45, kalle.hogberg@hotmail.com

Boule

Onsdagar och söndagar kl. 10.00-12.00 vid boulebanan utanför Gustavsgården.

Kontaktperson: Reino Mastomäki, 070 266 15 01

Bridge

Tisdagar 8.30-13.00, Ingarö föreningshus, Brunn, start 2400910

Vi spelar "Trivselbridge"

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Lena Bäckelin, 070 515 28 24, l.backelin@gmail.com

Golf

Kontaktpersoner: Lennart Eriksson, SPF Seniorerna Boo, 070 696 30 66,

lennart.b.eriksson@outlook.com

Irmeli Fallström, SPF Seniorerna Värmdö, 073 445 55 80, irmeli.fallstrom@telia.com

Gymnastik - balans, styrka, kondition, smidighet

Måndagar kl. 11.00-12.00, Kristallsalen, start 240916

Avgift: 150 kr

Kontaktperson: Bibban Jonsson, 070 828 11 35, bibban11@icloud.com

Vill du starta en cirkel/aktivitet?

Kontakta Stina Skog, vårt studieombud, 073-029 72 63,
s.skog42@gmail.com

Cirklar/Kurser

Övriga cirklar och aktiviteter (fortsättning)

Line Dance

Måndagar kl. 14.00-15.00 (utom biodagar), Gustavsgården alt. Värmdö Bygdegård, start 2400909

Vi är ett glatt gäng som dansat i 10 år. Alla är välkomna, nybörjare lär sig snabbt.

Avgift: 150 kr

Kontaktpersoner: Ralf Boström, Anita Eriksson, 070 278 68 31,

samt ständiga sekreteraren Birgitta Wessung, wessung@hotmail.com

Matlagning - för herrar

Fredagar jämn vecka kl. 10.00-13.00, 5 gånger, Gustavsgården, start 240906

Avgift: 150 kr + råvarukostnader (max 4 deltagare)

Kontaktperson: Tommy Bergvall, 076 628 18 90, bergvall.tommy@gmail.com

Erbjudanden

Tapetserarverkstaden Alla tiders möbelkultur erbjuder

Kurs i möbeltapetsering

Onsdagar kl. 14.00-17.00, Haghultahuset, Grantomta, start 240904

Max 6 deltagare, 6 gånger. Material kan köpas på verkstaden med 20% rabatt

Pris: 1500 kr

Anmälan till Kerstin Linderstam, 070 996 83 35, mobelkultur@gmail.com

Saltsjö Judo erbjuder kurs i Falltrygghet för Äldre

I samarbete med Svenska Judoförbundet

Plats: Saltsjö Judos lokal, Björnskogsvägen, Gustavsberg

Kursstart: Onsdag 240904 kl. 12.30-13.30, 12 gånger

Pris: 1600 kr (inklusive RF olycksfallsförsäkring).

Anmälan till Josef Macias, 070 441 21 36, josefmacias@hotmail.com

Padelhallen PDL center Värmdö erbjuder padelspel för seniorer

Måndagar, torsdagar och fredagar kl. 10.30-12.00.

Kan vid behov utökas till fler dagar.

Adress: Leveransvägen 13, Gustavsberg

Pris: 110 kr/gång, fika ingår.

Kontaktperson: Anders Hübner, 079 104 88 18, anders.hubner@pdlcenter.se

Torsdagsvandringar – kl. 10.00

Samåk gärna eller åk kommunalt – Medtag fika

- 5 september** **Hemmesta sjöäng, ca 3,5 km**
Ledare: Lisa och Kerstin
Samling: Hemmestakrysset
Parkeringen vid återvinningen eller ta buss (t ex. 474) mot Hemmesta, stig av vid Hemmesta vägskäl.
- 12 september** **Idalsrundan, Ingarö, ca 4,5 km**
Ledare: Maud och Ingrid
Samling: Parkeringen vid Björnö Sandarna.
Åk mot Björkvik sväng in på Klacknäsvägen, stor parkering.
Parkeringsavgift. Buss 429, 429X eller 428X, byte i Brunn för X-bussar, stig av vid Björnö Sandarna.
- 19 september** **Tjustviksrundan, ca 5 km**
Ledare: Kjell och Evy
Samling: Parkeringen i slutet av Gottholmavägen.
- 26 september** **Djurö kyrka, sjöhistorisk vandring**
Ledare: Lisa och Kerstin
Samling: Busshållplatsen Djurö kyrka. Parkering vid Vita grindarna.
Buss 474 byte i Grisslinge till 433 eller 434 till Djurö kyrka.
- 3 oktober** **Vidsjön, Ingarö**
Ledare: Evy och Kjell
Samling: Vid den omarkerade parkeringen, se nedan. Parkeringen vid Brunn eller åk mot Mörtviken så finns en omarkerad parkeringen på höger sida efter ca 500 meter. Buss till Brunn.
- 10 oktober** **Tollare, ca 4 km**
Ledare: Maud och Ingrid
Samling: Parkeringen Tollare Folkhögskola.

Torsdagsvandringar - Fortsättning

- 17 oktober** **Farsta brohål**
Ledare: Evy och Kjell
Samling: Stora parkeringsplatsen i Gustavsbergs centrum, vid Coop.
- 24 oktober** **Hemmestatorp naturstig, ca 4 km**
Ledare: Maud och Ingrid
Samling: Hemmestakrysset
Parkeringen vid återvinningen eller ta buss (t ex. 474) mot Hemmesta, stig av vid Hemmesta vägskäl.
- 31 oktober** **Fågelbrorundan, ca 5 km**
Ledare: Kerstin och Lisa
Samling: Parkeringen vid golfklubben.

Evy Fosselius	070 972 94 17
Kjell Fosselius	070 840 56 30
Kerstin Forssbeck	073 571 57 64
Lisa Norlin	070 679 15 56
Maud Kindberg	073 544 53 57
Ingrid Persson	073 612 48 16

Resor och utflykter

Välkomna till höstens resor. Samtliga priser är preliminära då vi inte fått höstens priser ännu.

19 september – Bröderna Anderssons Nostalgimuseum och Norrtälje Bränneri

På Rådmansö utanför Norrtälje har Bröderna Andersson byggt ett nostalgimuseum kring en gammal lanthandel. Vi guidas runt i tider vi minns från vår barndom. Efter en god lunch i Bergsstugan, Norrtälje, åker vi till Norrtälje Bränneri för guidning och avsmakning av destillerade drycker.

Kostnad vid 35 deltagare: 680 kr (i priset ingår buss, guidningar och lunch)

Anmälan senast: 30 augusti 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

10 oktober – Resa till Karlstad och Lars Lerins utställning på Sandgrund

Vi åker till Sandgrund i Karlstad och besök Lars Lerins utställning. Vi får en guidad tur och därefter tid för att själva njuta av hans unika konst.

Lunch äter vi på Zest. På vägen till Karlstad stannar vi för en rast med medhavd fika och på hemvägen stannar vi för en rast med fika till självkostnadspris

Kostnad vid 35 deltagare: 590 kr (i priset ingår buss, guide, inträde och lunch)

Anmälan senast den 16 september 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

7 november – Rundvandring i Stockholms Stadshus

Vi får en guidad tur av Stockholms Stadshus. Du tar dig till Stadshuset på egen hand. Vi avslutar dagen med en gemensam lunch på Stadshuskällaren till självkostnadspris.

Kostnad vid 35 deltagare: 100 kr (endast guidning)

Anmälan senast 14 oktober till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

Fortsättning→

29 november – Julmarknad Wira Bruk

Vi åker buss till Wira Bruk där vi strosar runt på en traditionell julmarknad. Du bestämmer själv var du vill äta. När vi handlat allt vi behöver återvänder vi till Gustavsberg.

Kostnad vid 35 deltagare: 310 kr (endast bussresan)

Anmälan senast 28 november 2024 till spfvarmdo@gmail.com. Efter detta datum är anmälan bindande. Ange namn, mailadress och telefonnummer på alla som du anmäler!

Varmt välkomna till våra resor

Gerold Ekström, Monica Nordell, Anne L. Schröder



Styrelsen

Barbro Rhodin barbro.rohdin@icloud.com	Ordförande	072 566 66 81
Monica Fransson monica.fransson50@gmail.com	Vice ordförande Sekreterare	0733 30 36 75
Hans Hedström hanshm46@gmail.com	Kassör	070 570 36 35
Monica Nordell* nordell.monica@gmail.com	Medlemssekreterare	0733 82 68 00
Ingegerd Högberg* iaehogberg@gmail.com	Styrelseledamot	073 694 10 90
Pian Steen steenpian@hotmail.com	Styrelseledamot	070-663 34 50
Stina Skog s.skog42@gmail.com	Styrelseledamot	073 029 72 63

*Även representanter i Föreningen Guldkantens styrels