

*Vi träffas hos SPF Seniorerna
veteraner - trotjänare - pensionärer
Alla av gammal fin årgång*



*Följ mig bortåt vägen så skiljs vi längre fram
vi går din väg eller min väg
och det finns ingenting som ej låter ordna sig
tids nog längre fram*

Månadsmöten

Huddinge

Andra måndagen i sep och okt träffas vi på ABF. Fr o m nov träffas vi på Klockargården i Huddinge kl 13.00. Den 17 februari (tredje måndagen) blir månadsmöte och tillika årsmöte.

Månadsträffar

Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i varje månad träffas vi på Lindåsen kl 13.00

Fredagsträffar

Huddinge

Sista fredagen i varje månad träffas vi i SPF-lokalen kl 13.00, Patron Pehrs väg 8-10.

Årsmöte

Årsmötet blir den 17 februari.

Kallelse till
årsmöte

Sidan 3

Den digitala värld-
den

Sidan 15

Umgås - träffa nya
och gamla vänner

Sidan 34

Patron Pehrs väg 8-10 bv,
141 35 HUDDINGE

Trångsund
Box 38
142 21 Skogås
Föreningslokal
Lindåsen, Skogås torg 19

OBS! Medlemsavgiften betalas till förbundet!

Vi har numera central uppbörd, vilket innebär att betalningsanvisningen skickas till varje medlem direkt från SPF-förbundet och inte från föreningen, så var vänliga betala inte in avgiften till SPF Seniorerna, Huddinge.

Man kan inte betala två på samma avi utan var och en måste betala för sig

Vi finns digitalt

Hemsida

www.spfseniorerna.se/huddinge

Facebook

<https://www.facebook.com/spfhuddinge>

Har du flyttat, ändrat epost-adress eller telefonnummer under året?

Gå till förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se, och logga in genom att fylla i uppgifterna i "Min sida/Medlemsinloggningen". Användarnamnet är ditt personnummer och lösenordet är det som Du angett eller ditt postnummer om Du inte ändrat lösenordet.

Klicka på "logga in". På "Min sida" hittar du faktauppgifter om dig och kan ändra eventuella felaktiga uppgifter.

Kan du inte logga in kontakta Knut-Olov Axelsson, 070-397 73 83

Bokning av aktiviteter

Deltagarantalet för vissa av våra aktiviteter är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Om Du anmält dig till någon aktivitet men får förhinder, är det viktigt att Du avbokar din plats, så någon annan kan få glädje av dem!

Ordförande har ordet

Minns Du den sommar, ängen stod grön...

Kära vänner i SPF Seniorerna Huddinge, det är dags att lägga sommaren bakom oss och se fram mot hösten 2024 med alla aktiviteter som SPF kan erbjuda. Sången om sommaren av Gunnar Wiklund andas litet vemod men förhoppningsvis är ni laddade med positiva minnen och ser fram mot att delta i våra kurser, möten och träffar igen. Vi fortsätter arbetet med att erbjuda trevlig samvaro, resor, utflykter och nya aktiviteter. För att få bättre underlag för en del satsningar ska vi försöka samarbeta med andra aktörer såsom PRO och andra pensionärsföreningar. Naturligtvis kommer vi att jobba tillsammans med Huddinge kommun: dels för att ordna stora träffar i Växthuset, dels för att föra fram våra synpunkter på hur Huddinge blir en "äldrevänlig kommun" med bra stöd för seniorer. En nyhet från kommunen är att man ska genomföra ett provår med en "Digital Fixare" som ska kunna hjälpa oss äldre med enklare åtgärder kring telefoner-datorer-plattor. Vi ska hjälpa till att sprida information om fixaren när det blir aktuellt. Förhoppningsvis ska vi kunna ha våra månadsmöten i Klockargården som tidigare. Det känns liksom som hemmaplan där även om mötena i ABF-huset varit lika trevliga och välbesökta. Tre områden vi vill arbeta inom är: att motverka ensamhet med olika typer av träffar, vara aktiva inom området Hälsofrämjande med inslag av rörelse för kroppen samt att jobba för att bli fler medlemmar – på så vis kan vi få större möjlighet att påverka Huddinge kommun i äldre frågor.



Trevlig höst!

Knut-Olov Axelsson

**SPF Seniorerna Huddinge
kallar medlemmar till
Årsmöte
måndagen den 17 februari 2025 klockan 13.00
i Klockargården, Huddinge**

Motioner till årsmötet ska ha kommit styrelsen tillhanda senast 4 veckor före mötet.

Föredragningslista, ekonomihandlingar, årsberättelse samt valberedningens förslag är tillgängliga på föreningens expedition för medlemmar från och med den 2 februari 2025.

Kalender

September

Mån 9	13.00 Månadsmöte med skådespelaren/sångaren Anna Bromée	18
Tor 12	09.30 Seniorsdagarna	16
Lör 14	10.00 V75	33
Mån 16	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tor 19	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Fre 20	13.00 Bingo	32
Fre 20	18.00 Surströmmingsfest.....	34
Mån 23	12.00 Tomatsoppa Skogås/Trångsund	34
Tor 26	11.00 Seniorshopen.....	35
Tor 25	Golftävling.....	31
Tor 25	Promenad med Ulla och Marianne.....	30
Fre 27	13.00 Fredagsträff med journalisten Ingrid Thörnqvist.....	22

Oktober

Lör 5	06.55 Resa Rättviks marknad	38
Tis 8	14.00 Studiebesök Strindbergsmuseum.....	39
Lör 12	10.00 V 75	33
Mån 14	13.00 Månadsmöte Huddinge AI	18
Tor 17	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Tor 17	18.00 Gubbröra	35
Fre 18	13.00 Bingo	32
Mån 21	13.00 Månadsträff och bokbytardag Skogås/Trångsund	20
Fre 25	13.00 Fredagsträff med Eliz Lindström.....	22
Tor 31	Promenad med Ulla och Marianne.....	30

November

Sön 10	18.00 Historiekryss VikingLine	39
Mån 11	13.00 Månadsmöte med Tommy Löbel Swing Band	18
Tis 12	15.00 Studiebesök Stuckatörens våning	40
Mån 18	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tor 21	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Tor 21	18.00 Pub Huddinge.....	35
Tor 28	Promenad med Ulla och Marianne.....	30
Fre 29	13.00 Fredagsträff med Eva-Karin Gyllenberg	22

December

Sön 1	14.00 Adventskaffe	36
Ons 4	06.00 Julbordskryssning, VikingLine	40

Lör 7	10.00 V 75	33
Sön 8	08.00 Nora julmarknad	41
Mån 9	13.00 Månadsmöte med kören En Glad Ton.....	19
Tis 10	19.00 Nobelmiddag	35
Fre 13	13.00 Bingo	32
Mån 16	13.00 Månadsträff och Julkul med Sörenz Skogås/Trångsund	20
Tor 19	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Fre 20	13.00 Jultallrik Huddinge	36
Tis 31	07.30 Nyår i Karlstad	41

Januari

Mån 13	13.00 Månadsmöte med Peter Sikström	19
Tor 16	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Lör 18	10.00 V 75	33
Mån 20	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tis 21	16.00 Afternoon tea	37
Tor 23	18.00 Pub Huddinge.....	35
Fre 20	13.00 Bingo	32
Tor 30	15.00 Studiebesök Spritmuseum på Djurgården.....	42
Fre 31	13.00 Fredagsträff med Hälsan i centrum	23

Februari

Fre 14	18.00 Alla hjärtans fest	37
Lör 15	10.00 V 75	33
Mån 17	13.00 Årsmöte/månadsmöte Allan&Mange underhåller	3 + 19
Tor 20	14.00 Stickcafé Huddinge.....	35
Fre 21	18.00 Surströmming	34
Fre 20	13.00 Bingo	32
Mån 24	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Tor 27	13.00 Studiebesök Katarina Brandstation	42
Fre 28	13.00 Fredagsträff med Anna Schelin	23

Mars

Mån 10	13.00 Månadsmöte Daniel Yngve	19
Mån 17	13.00 Månadsträff Skogås/Trångsund.....	20
Ons 19	08.00Traktorer, återbruk och konst.....	43
Fre 21	13.00 Bingo	32

April

Ons 9	07.30 Godegård och Brunneby musterier.....	43
-------	--	----

Styrelse

Ordförande	Knut-Olov Axelsson knut-olov.axelsson@telia.com	070-397 73 83
Vice ordförande	Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sekreterare	Eva Magnusson magnussoneva@hotmail.com	073-229 20 36
Kassör	Greta Tellström greta.tellstrom@taggsvampen.se	070-210 58 83
Vice kassör	Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43
Medlemssekreterare	Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06
Resor	Eva Andersson evaandersson08@yahoo.com	070-658 51 35
Repr Skogås/Trångsund	Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73

Revisorer

Revisor	Bengt Orre	076-130 60 71
Revisorssuppleant	Margareta Segerberg	073-387 24 58

Valberedning

Alexandra Birk	070-811 54 16
Irène Bergman	076-866 48 63
Ulf Eriksson	073-397 09 39

Programkommitté/programhäfte

Ewa Hjelm ewahjelm@gmail.com	070-309 57 98
Sören Ekelund soren.ekelund@gmail.com	070-594 40 43 08-711 40 43
Karin Nordh karin.nordh@gmail.com	070-636 70 06
Lillemor Söderholm lillemorsoderholm@yahoo.se	076-811 36 73

Representanter/ombud i andra föreningar

HPR	Karin Nordh Alexandra Birk Sven-Arne Wennerberg	070-636 70 06 070-811 54 16 070-549 60 92
Vuxenskolan	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
Civilförsvarsföreningen	Tuula Torro	08-420 655 62
SPF-Aktuellt	Ewa Hjelm	070-309 57 98
Annonser	Sören Ekelund	070-594 40 43
Repr Skogås/Trångsund	Lillemor Söderholm	076-811 36 73

Övriga funktionärer

OBS! En del av dessa aktiviteter är vilande

Akvarellmålning	Elisabeth Nilsson	073-964 32 23
Anhörigombud	Birgitta Winblad	076-209 99 02
Bingo	Göran Andersson Marianne Nordqvist Eva Magnusson	070-765 64 75 073-063 97 40 073-229 20 36
Boule-ledare	Huddinge, Roland Eriksson Trångsund, Lasse Hagström	070-719 72 61 076-869 36 38
Bridgeombud	Huddinge, måndagar, Eva Grafström Huddinge, tisdagar, Anita Wassén	073-557 92 82 070-254 54 16
Canasta	Vakant	
Datorer/telefoner	Knut-Olov Axelsson	070-397 73 83
En Glad Ton	Kerstin Nilsson	070-531 91 12
Fredagsvärdinna Fredagsvärd	Agneta Rockhammar Vakant	070-713 86 86
Läsecirkel	Vakant	
Mattcurling	Annika Hellberg Sune Jacobsson	070-717 43 01 073-768 01 07
Må Bra-gruppen	Anita Janeklev	0730-65 40 17
Mötesvärdar	Göran Andersson Jan-Olov Hjelm Björn Rothin	070-765 64 75 072-350 37 15 070-715 76 54
Mötesvärdinnor	Christina von Euw Ingrid Rosenqvist Maud Blomberg Ulla Sundkvist Agneta Rockhammar Birgitta Berggren Marianne Dahlin Kerstin Runeborg	073-572 58 18 076-184 75 25 070-782 74 76 070-791 87 10 070-713 86 86 070-731 39 90 070-440 52 36 070-845 06 23
Promenader	Marianne Nordqvist Ulla Chressman	073-063 97 40 073-936 37 48
Skat	Hubert Rabe	073-646 28 50
Stickkafé	Birgitta Sonnerby	070-660 19 85
Squaredans	Ulf Eriksson	073-397 09 39
Syn- och hörselombud	Vakant	

Teaterombud	Lena M Magnusson	lena.m.magnusson@outlook.com
Trafikkommitté	Vakant	
Trygghetsringning	Gunnel Eriksson Ulla Chressman Inga Tellström Ing-Britt Cannerfelt	070-530 49 75 073-936 37 48 070-611 67 13
Uppvaktningar	Ulla Chressman	073-936 37 48
Valsamverkan	Sven-Arne Wennerberg Sören Ekelund Berit Westergren	070-549 60 92 070-594 40 43 070-955 78 30
V 75	Lars Rockhammar	070-796 49 70
Väntjänst	Birgitta Winblad	076-209 99 02

Viktiga telefonnummer

Larm	112	Äldremottagning	08 578 388 90
Vårdguiden	1177	Segeltorps Vårdcentral	08 578 385 54
Sjukvårdsrådgivning och hjälp att hitta vård, dygnet runt		Äldremottagning	072 247 16 37
Information eller frågor om tex. olyckor, strömavbrott m.m.	113 13	Syftet med äldremottagning är att ge dig som är 75 år eller äldre en tillgänglig och sammanhållen vård. Där finns en special- utbildad sjuksköterska som svarar på dina telefonsamtal och koordinerar dina besök på Vårdcentralen.	
Polis tips	114 14	Apoteket Hjärtat Huddinge	077 140 54 05
Huddinge kommun växel.....	08 535 300 00	Flemingsberg.....	077 140 54 05
Hemtjänst, Sök på bistånd... via servicecenter	08 535 300 00	Kronans Apotek Huddinge	08 689 88 20
Händig fixaren	08 535 312 60	Stuvsta.....	077 161 26 12
Syn- och hörselinstruktör Finns ej. Sök på Hörselskadades kansli.....	08 702 30 50	Huddinge sjukhus	077 161 26 12
Huddinge bibliotek	08 535 305 00	Trångsund Apotek	08 771 09 72
Skogås bibliotek	08 535 348 80	Apoteket Linnéan Skogås.....	077 145 04 50
Flemingsbergs bibliotek.....	08 535 337 80	Apoteket Nova	0771 450 450
Vårby bibliotek	08 535 357 76	Huddinge sjukhus	
Segeltorps bibliotek	08 535 330 60	DOZ apotek	08 505 151 90
Paradistorgets Vårdcentral	08 123 426 00	Flemingsberg	
Äldremottagning	08-123 426 03	Karolinska Universitets- sjukhuset i Huddinge	08 123 800 00
Telefontid måndagar 8-9		Folktandvården.....	08 123 155 00
Stuvsta Vårdcentral	08 578 384 00	centrala Huddinge	
Äldremottagning för dig över 75 år.....	08-578 384 96	Folktandvården Skogås.....	08 123 168 60
Telefontid måndag-torsdag 14.30-15.30 fredag 13-14		SL kundtjänst.....	08 600 10 00
Skogås Vårdcentral	08 578 383 00	Nix privata ärenden	010 181 03 06
yngre än 75 år		Huge – felanmälan	08 502 360 10
Skogås Äldremottagning	08 578 383 80	alla ärenden	
från 75 år			
Trångsunds Vårdcentral	08 123 454 00		
Äldremottagning	08 123 454 50		
Flemingsbergs Vårdcentral.....	08 123 425 00		
Äldremottagning	08 123 425 30		
Vårby Vårdcentral.....	08 578 388 00		

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet.....	sid 3
Kallelse årsmöte	sid 3
Kalender	sid 4
Styrelse och funktionärer.....	sid 6
Viktiga telefonnummer	sid 10
Huddinge pensionärsråd HPR.....	sid 12
Väntjänst och digital fixare i Huddinge	sid 13
Trygghetsringningen, Händig fixaren och Valsamverkan	sid 14
Den digitala världen, datautbildning	sid 15
SeniorNet.....	sid 16
Seniordagarna	sid 16
Månadsmöten.....	sid 18
Månadsträffar Skogås/Trångsund	sid 20
Fredagsträffar	sid 22
Bioträffen och teaterföreställningar.....	sid 26
Motion och sport och välbefinnande.....	sid 28
Promenader.....	sid 30
Samarbete med Pinglorna, cykelförening för pensionärer	sid 30
Körsång	sid 31
MåBra	sid 31
Golftävling.....	sid 31
Spel och dobbel.....	sid 32
Umgås - träffa nya och gamla vänner	sid 34
Resor - museibesök - utflykter - visningar	sid 38

Information om vad vi arbetar med för dina trygga och lugna vardagar

Huddinge pensionärsråd , HPR

Under perioden januari till den sista juni har vi haft 3 möten i HPR och 3 i arbetsutskottet dessutom har det varit ett möte där vi informerades om kommunens organisation och administration. I dagordningen för HPR har socialförvaltningen en fast punkt där de rapporterar händelser i sin verksamhet. Det är framför allt händelser som rör hemtjänsten och under denna punkt besvarar de också de frågor som vi har ställt i AU. Bland de frågor vi ställt till hemtjänsten är, hur kommer man att använda de statsbidrag som kommunen fått för verksamhetsåret, hur går det med språkutbildningen bland hemtjänstpersonalen och utvecklingen i hemtjänsten jämfört med Hemtjänstindex. Tillsammans med socialförvaltningen planerar vi de seniorevent som förvaltningen planerar genomföra två gånger per år. Hittills har det varit information om AI och om åldrandet där Ingmar Skog medverkade.

För byggverksamheten i kommunen har vi lämnat synpunkter på ett tiotal detaljplaner på de områden i kommunen där det kommer att byggas lägenheter och skolor. I dessa ärenden tar vi upp viktiga frågor för oss äldre, i byggnader, på vägar och grönområden. En allmän synpunkt vi framför i dessa sammanhang är att det byggs alldeles för tätt, det kommer att bli trångt på gator och grönområden.

Inköpsfunktionen har ställt frågor till oss om den kommande upphandlingen av snöröjning. Vi kommer att få delta i utformningen av underlaget för denna upphandling.

Den digitale fixaren har varit ett ämne som diskuterats på samtliga möten. Där har nu kommit ett beslut att kommunen ska tillsätta en digital fixare under en testperiod på ett år. Därefter ska det göras en utvärdering av verksamheten. Vi har fått information om kommunens beredskapsplanering och vilken roll vi äldre kan komma att få i en krissituation.

Några av de frågor vi ställt under perioden är:

Vad händer med Fullersta Bio, det svar vi fått på den frågan är att planering pågår. Och att inget beslut är taget.

Varför stängdes sopdeponin i Flemingsberg och varför öppnas inte ett alternativ. De svar vi fått är att stängningen berodde på ett avtal på den mark som deponin låg på. Anledningen till att man inte öppnar en ny deponi är att, dels finns ingen lämplig plats, dels håller SRV på med att utforma nya rutiner för sophantering.

Kommunens mobilitetsplanering där har vi inte fått något svar. Vår uppfattning här är bland annat att, cykelvägar ska inte gå genom centrum och att det finns en övertro på utvecklingen av det bilfria samhället.

Vi har framfört vikten av att kommunen inte bygger om de parker som är väl fungerande, som exempelvis Fullerstaparken. Att det finns viktigare verksamheter där kommunen kan placera dessa pengar.

En Äldre Vänlig kommun är en återkommande fråga på varje HPR möte, här ska sägas att kommunen är på väg inom vissa områden, men det går inte fort. Det är en stor och tung organisation som ska börja lägga in äldre frågor i sin verksamhet.

Sven-Arne Wennerberg

Väntjänsten

När man blir äldre försvinner en efter en av ens gamla närstående och även arbetskamraterna man hade kontakt med. Det kan ske snabbt efter pensioneringen. Det sägs att ensamhet är lika farligt som att röka 10 cigaretter dagligen. Att ringa Väntjänsten är ett alternativ.

Väntjänsten är ett samarbete mellan Röda korset, Svenska kyrkan, SPF Seniorena, PRO och Civilförsvarsföreningen.

Vi är volontärer som hjälper äldre vid behov (vi gör inte det som hemtjänsten gör). Verksamheten pågår nu för fullt med ledsagning till läkare m.fl. och aktiviteter även promenader. Vi tar emot samtal och pratar med dig som känner sig ensam.

Vår verksamhet är öppen och Du kan ringa på telefon 070-198 52 95 måndagar och torsdagar mellan kl. 10.00 – 12.00.

Du kan även besöka oss på **Sjödalsbacken 7**.



Birgitta Winblad

Digital fixare i Huddinge

Vi har informerats om att kommunens uppdrag är:

- Utreda möjligheterna att införa en digital fixare för invånare 69+ i behov av stöd rörande digital teknik, oavsett om de omfattas av kommunens välfärdstjänster eller inte.
- Kommunen kommer under hösten 2024, införa en digital fixare på projektanställning på ett år. Efter projektet kommer kommunen utvärdera tjänsten för fortsatt planering.
- Inför anställning har vi genom att ha arrangerat en workshop, med en grupp 65+ boende i kommunen, under våren undersökt behov och förväntningar på en digital fixartjänst.
- Digitala fixaren kommer vara en kostnadsfri tjänst för kommunens 69+.

Målgruppen är den som är över 69 år och riskerar ett utanförskap i samhället på grund av svårigheter att använda digital teknik.

Fler och fler i samhället "blir digitala", så även bland den äldre befolkningen. I samband med det ökar glappet och svårigheten att ta sig in i samhället för de som inte följer med i den digitala utvecklingen.

Ingår vanligen

- Information och rådgivning: Digitala tjänster, skydd mot bedrägerier,
- Socialt: sociala medier, ringa, videosamtal, sms, e-post
- Kultur och nyheter: tv, film, musik, spel, korsord
- Samhällstjänster: Bank-ID, handla digitalt, betala räkningar digitalt, 1177, digital brev-låda
- Allmänt: Söka information på internet, ladda ner appar
- Teknik: router, tv, wifi, hantera mobil (tex anpassa textstorlek m.m), skrivare, nätverk

Trygghetsringningen – en kontakt varje dag!

Trygghetsringningen-vår bästa och billigaste livlina!

Du vet att det är lätt gjort att ramla, man trampar fel, får yrsel ett ögonblick, eller ger sig till att klättra och så vips så ligger man där och kan inte ta sig upp. Vad värre är att man kan ha brutit sig , en höft en arm eller.... Och telefonen ligger i ett annat rum.

Det är då vi finns till för Dig! Systemet går ut på att Du är anmäld till Trygghetsringningen. Då ska Du före kl 12 på dagen ha ringt oss.

Hör vi inget från Dig börjar vi söka efter Dig. Går timmarna söker vi vidare till någon Du angivet som kontaktperson och ev polisen. Vi söker tills vi finner!!

Tjänsten är gratis så när som på ett telefonsamtal om dagen.

Vill Du veta mer - kontakta Ulla Chressman tel 073-936 37 48



Händig fixaren

Du som är 70 år eller äldre och bor i Huddinge kommun kan få kostnadsfri hjälp med enklare praktiska sysslor i hemmet av Händig fixaren.

Händig fixaren är en person som kommer hem och gör småsaker som till exempel sätta upp gardiner, byta glödlampor, flytta möbler spika upp tavlor, halsäkra mattor.

Du beställer tid hos fixaren på telefonnummer 08-535 312 60 alla vardagar mellan kl. 8.00 och 9.00. Övrig tid kan man tala in ett meddelande.

Tjänsten är gratis men du får betala för det material som eventuellt behövs



Valsamverkan

Valsamverkan är ett samarbetsprojekt mellan SPF Seniorerna Huddinge och PRO Huddinge. Arbetet påbörjades inför valet 2022. Det är SPF och PRO som planerar och styr verksamheten. Bakgrunden är den stora ökningen av seniorer som beräknas ske under kommande mandatperiod. Under året har vi haft 11 planeringsmöten och vi har träffat representanter från samtliga politiska partier och vi har haft två annonser i Mitti om vår verksamhet. I de möten vi haft med kommunens politiker har vi kunnat framföra de behov och krav som vi seniorer har, och trots att vi många gånger haft skilda uppfattningar, känner vi att vi har fått en ökad förståelse för våra förslag och synpunkter. Samarbetet med kommunens tjänstemän och politiker har varit öppet och förtroendefullt.

Sven-Arne

Den digitala världen år 2024 Kunskap, diskussioner och hjälp



Under hösten 2024 fortsätter vi med ett antal träffar med diskussioner och tips.

Framför allt handlar det om telefoner och vilka möjligheter och utmaningar som vi står inför. Mycket i vår vardag är beroende av digitala hjälpmedel, och under träffarna kommer vi att dels visa på möjligheter med de program som finns på telefonerna, dels hjälpa till att sprida kunskap om hur man kan använda dem och även nyttja tjänster såsom 1177, BankId, mail med mera. Vi planerar tillsammans vad som är viktigast att behandla.

Allt sker på en grundläggande nivå, det är inte en djupgående utbildning!

Vi startar tisdagen den 10 september kl 14:00 och träffas var 14:e dag därefter. Totalt sju träffar planerar vi att genomföra, kostnad 200 kr. Platsen är vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10.

Ledare för träffarna är
Knut-Olov Axelsson och Christer Björklund.

Anmälan till Eva Andersson, tel 070 658 5135, eller
evaandersson08@yahoo.com

Knut-Olov Axelsson



Min mellanslagstangent har fastnat - kan du hjälpa mig?

”Det blir bara stjärnor när jag skall skriva in lösenordet.”

Hur många instagram går det på ett kilo?

SeniorNet Huddinge

SeniorNet Huddinge är en ideell IT-förening. Seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet är vår affärsidé.

SeniorNet Huddinge

Ordförande **Sven Niklasson 0709-75 00 11**, eller huddinge.SeniorNet@gmail.com

Supportverkstad

Vi hjälps åt att lösa problem mm

11 september, 10 oktober, 7 november och 4 december

Öppet hus

Öppet hus innebär att någon från SeniorNet eller inbjuden gäst tar upp ett aktuellt tema. Vi gör en kort paus i halvtid för att dricka kaffe, vanligen med en kaka eller bulle till.

Plats: Huvudbiblioteket Kommunalvägen 28 Kl: 13.00

Öppet hus den 29 augusti

SeniorNet Huddinge digitalt Quiz

Öppet hus 26 september

Vi visar nya och praktiska appar

Öppet hus 24 oktober

Nyheter inom AI

Öppet hus 21 november

Huddinge kommuns framtidsstrateg gästar oss och berättar om Huddinges digitalt idag och i framtiden

Sven Niklasson

Seniordagarna 12-13 september 2024

Seniordagarna är ett samarbete mellan Huddinge kommun och föreningslivet i Huddinge. Evenemanget vänder sig till dig som är över 65 år och bor i kommunen.

Seniordagarna genomförs den **12-13 september 2024**. Under dessa dagar erbjuds en mängd aktiviteter, underhållning och föreläsningar under två dagar. Vi finns på plats vid ett bord på Folkes i Huddinge centrum.



Årets tema "Hälsöfrämjande och hållbart åldrande" ger oss en fantastisk möjlighet att inspireras och tänka kreativt kring vår egen hälsa.

Hela programmet för Seniordagarna hittar du på kommunens hemsida

<https://www.huddinge.se/seniordagarna>

SeniorNet Huddinge

ABF

HUDDINGE

HÖSTEN 2024

Film, fika och samtal

Onsdagen den 18 september kl. 15.00-16.30

"Ett jävla liv" - en film om Bodil Malmsten

Onsdagen den 9 oktober kl. 15.00-16.30

"Somliga går med trasiga skor" - en film om Cornelis Vreeswijk

Torsdagen den 10 oktober kl 18.00-19.40

"Ett hjärta är alltid rött - en film om Imperiet"

Onsdagen den 30 oktober kl. 15.00-16.30

"Tala om sex - Ottars liv"

Onsdagen den 13 november kl. 15.00-16.30

"Karin Boye - Kunde jag följa dig?"



Efter filmvisningen blir det fika och ett kortare samtal med tematiska frågor kring filmen.

Plats: ABF Huddinge, Kommunalvägen 26, Blå salen

Entré: 50:-, fika ingår.

Anmäl dig till: info.huddinge@abf.se

eller 08-774 02 70



Månadsmöten

Andra måndagen i månaden träffas vi kl 13.00. I september och oktober blir det på ABF. Fr o m november träffas vi i Klockargården. I februari blir det tredje måndagen och tillika årsmöte

Underhållning, kaffe med dopp kostar 80:- kan betalas med kort eller kontant.

Vi är bara vänner

Brukar det heta. Nä. Det finns inget "bara" med vänskap. Anna Bromees föreställning BARA VÄNNER är en varm, livsbejakande, musikalisk hyllning till vänskap på **månadsmötet den 9 september**. Anna berättar och filosoferar med humor och värme kring vänskap och vän-relationer som burit människor hela livet genom världshistorien.

Vänner. En handplockad bukett som betyder livet och glädjen



Artificiell intelligens (AI)

AI kan producera text, ljud, bild, rörlig bild, samt behandla och analysera enorma mängder data. Därför förväntas AI kunna hjälpa oss med samhällets största utmaningar.

Hur vet Huddinge kommun att vi gör rätt saker? Hur ska vi hinna höja blicken i en tid då utvecklingen bara skenar och våra processer inte hinner med? Vad kan vi lära oss på vägen och hur ska vi nyttja AI i det hela?

Andi Kravljaca är Huddinge kommuns innovationschef, och kommer till **månadsmötet den 14 oktober**. Han har uppdraget att ta perspektiv på och bevaka hur Huddinge tar sig an ett flertal komplexa framtidsfrågor. En av dem är artificiell intelligens som Andi på ett eller annat sätt hållit på med sedan han lärde en dator att duka ett bord.

Möte med gladjazz

Månadsmötet den 11 november gästas vi av Tommy Löbel Swing Band. Jazzklarinetristen Tommy Löbel är välkänd genom sin spelstil. Hans musik är framför allt Swing i Benny Goodmans anda. Han har gjort ett 30-tal utlandsturnéer, har återkommande engagemang på spelklubbar i Stockholm men även ute i landet dit ryktet nått. Bandet har haft glädjen att få bra recensioner – även från tidningar – nu senast Östersundsposten som använder uttrycket "världsbäst".



Övriga bandmedlemmar är på piano nalenlegendaren Pelle Larsson, på vibrafon Dietrich Bunse, på bas Thomas Ekström och på trummor Fredrik Hellberg.

Tveka inte att komma. Detta är en garanterad succé!

Julen är här

och det är också kören En Glad Ton under ledning av Ingrid Baumgarts på **månadsmötet den 9 december**. Lucia med tärnor? Tomtar? Bli det en pepparkaksgubbe? Vem vet vilka som dyker upp och sjunger julsånger med oss.



Julen är här, och lyser frid på jorden.

Glädjen är stor, i ett barns klara ögon bor den.

Julen är här, i våra mörka länder.

Kom låt oss ta varandras händer

när julen är här.

Vandring i Spanien

Peter Sikström, generalsekreterare för SPF Seniorerna, visar bilder och kåserar om sin vandring i Spanien.

Hösten 2021 gick han pilgrimsleden El Camino från södra Frankrike till Santiago de Compostela. En 85 mil lång resa genom norra Spaniens vackra städer och storslagna natur. På vägen mötte han troende, ateister, naturälskare och idrottsmän som sökte svaret på livets stora frågor eller bara ville hitta en stunds avkoppling i vardagen.

Vi välkomnar Peter Sikström på **månadsmötet den 13 januari 2025**.



Allan Allsång & Mange Mingel

Redan efter entrén skapar dessa herrar en feststämning och med sin breda repertoar höjer de stämningen i lokalen på **årsmötet/månadsmötet den 17 februari**.

De underhåller med svensktopp, jazz, pop, rock'n roll, allsång och smäktande ballader. Och vi, publiken, får vara med hela tiden.

Men se upp! Deras show innehåller också stora mängder humor.



Mannen med den gyllene saxofonen

Daniel Yngve skapar glädje och gemenskap, minnesvärda upplevelser och håller tillställningen levande med sång och saxofon.

Det bjuds på schlager, allsång, humor, rock, musikal och opera. Han gjorde nyligen en lyckad insats i TV-programmet Talang. Daniel är heltidsmusiker sedan flera år, vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles, gått musikhögskolan, jobbat på Wallmans salonger, på Stockholms alla kryssningsfartyg och på kasinon i Kina.

Honom vill vi gärna se här hos oss! Välkommen Daniel Yngve **måndagen den 10 mars**.



Månadsträffar Skogås/Trångsund

Tredje måndagen i månaden träffas vi på Lindåsen kl. 13 – 15. I februari blir det den fjärde måndagen (24 februari) eftersom vi har vårt årsmöte den 17 februari.

Kaffe med smörgås kostar 40:-.

- 16 september
- 21 oktober bokbyttardag
- 18 november
- 16 december julkul med Sörenz
- 20 januari
- 24 februari



SPF Seniorerna Huddinge har slutit avtal med följande företag

Sjödalsalongen	08-774 42 60 10% på priset mån- fre kl 9-12
Stuvsta Trädgård	08-711 03 13 10% på köp över 300:- (gäller ej jord, gödning och sorgbinderi)

Gynna våra annonsörer!

CanMeka
Camillas Make-up & fotvård
Elbutiken
Glömstapoolen

Huddinge Sjukgymnastik
MaRi Fot&Hälsa
Sjödalsalongen
Stuvsta Trädgård



Djupåsvägen 2, 141 40 Huddinge. Tel 08-711 03 13
www.stuvstatradgard.se

Alla SPF-medlemmar får 10% rabatt på köp över 300:-. Gäller dock ej på köp av jord, gödning eller sorgbinderier
Gäller endast vid uppvisande av medlemskort



Nyhet! Inomhusbelysning
Fönsterlampor, golvlampor, taklampor mm

- * **Butik med parkering direkt utanför**
- * **Personlig service**
- * **Vi utför elinstallationer, stora som små**
- * **Montage av laddboxar till fasta priser**

Stuvstavägen 1 Stuvsta Centrum
Tel 08-7118018 Mail info@el-butiken.se



Fredagsträffar

Huddinge, sista fredagen i månaden i SPF-lokalen kl. 13.00,
Patron Pehrs väg 8-10.

Föreläsningar och kaffe med dopp. Entréavgift 50:- kan betalas med kort eller kontant.

Yrke: drottning – makten och möjligheterna

Ett föredrag av journalisten Ingrid Thörnqvist om drottning Silvias engagemang på fredagsträffen den **27 september kl. 13**.

I Ingrids nya bok "Yrke: drottning" får vi under ett helt år följa vad drottning Silvia gör utöver invigningar och galamiddagar. Den aktuella reportageboken ger en unik bild av drottningens engagemang mot sexuella övergrepp mot barn, för bättre utbildning om demenssjukdomar och vuxenstöd för ungdomar.

Författaren och journalisten Ingrid Thörnqvist har under många år arbetat med utrikesfrågor för SVT:s nyhetsprogram. Som utrikeskorrespondent i Tyskland och Östeuropa rapporterade hon om bl.a. Berlinmurens fall.

Signerade ex av boken kommer att finnas till försäljning till ett pris av 200 kr.



Arbetsstation Flemingsberg

Idag tänker vi inte så mycket på att Västra stambanan skär genom Huddinge. Men hur hamnade den här? Hur påverkades socknen när plötsligt 1500 banarbetare stationerades i Huddinge under tre intensiva år på 1860-talet?

Vi träffar Eliz Lindström, kulturutvecklare i Huddinge, fredagen den **25 oktober** då hon berättar om dessa intensiva år.



Stockholm i litteraturen

Astrid Lindgren och Elin Wägner har fått varsin medan August Strindberg har fått två. Två vadå? Jo, litterära skyltar i Stockholms innerstad. Följ med på en timslång sittande promenad i Stockholmslitteraturen med

Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter.

Hör om hur projektet startade 1992, om varför skyltarna sitter där de sitter (om de inte försvunnit) och om några speciella invigningar.

Fredagen den **29 november** startar den sittande promenaden i vår lokal med Eva-Karin Gyllenberg.



Med hälsan i centrum

Dags igen för våra hjärtefrågor – det handlar om HÄLSAN!

Vad stoppar vi i oss? Vad är bra mat?

Sköter Du om dina fötter? Har Du bra balans?

Ögon – öron – näsa – hals. Vad händer där?

Detta och annat kan träffen handla om.

Välkommen till en fredagseftermiddag i SPF-lokalen fredagen den **31 januari 2025**.

Polisen – Anna Schelin

Anna Schelin, kommunpolis i Lokalpolisområde Huddinge, kommer och berättar om polisarbetet förr och nu.

Som kvinnlig polis i 30 år finns många roliga anekdoter att bjuda på. Hon tar också upp om det allt mer utvecklade brottsförebyggande arbetet inom polisen idag.

Fredagen den **28 februari kl. 13** träffar vi Anna Schelin i vår lokal.



Camillas Make-up & fotvård

Välkommen till Camillas Make-up & fotvård

Jag erbjuder medicinsk fotvård, zonerapi, vaxningar, frans/brynfärgningar och mycket mer i fräsch och avkopplande miljö nära dig

Tidsbokning via telefon **08-774 81 71**
eller www.camillas.se

Kräpplavägen 48, Stuvsta/Huddinge

Hjärtligt välkommen!

Huddinge Sjukgymnastik – Din Specialistmottagning i Huddinge med inriktning på äldres hälsa

Vi har lång och bred erfarenhet inom äldres hälsa och
åldrandets sjukdomar.

Vår samlade kompetens ger dig en adekvat bedömning
av dina besvär och en individuellt utformad
behandlingsplan

Lunastigen 3

08 121 444 48 T

Info@huddingesjukgymnastik.se



Välkommen till Sjödalsalongen



Sjödalsvägen 14, Huddinge Centrum, telefon 08-774 42 60

Vi utför allt för håret, klippning, färgning, slingor, permanentning mm

Pensionärsklippning mån-fre kl.9-12
Dam 330 kr, Herr 280 kr

Medlemmar i SPF erhåller 10% rabatt på priset mot
uppvisande av medlemskort

Se mer på hemsidan sjodalssalongen.se



Ågestavägen 10
141 38 Huddinge

E-post
canmeka@canmeka.se

Fotvård är ingen lyx – det bara känns så!

*För friska fötter, diabetes, psoriasis, reumatism, liktornar, hälsprickor,
förbårdnader, nagel-och fotsvamp, åtgärda fotproblem m m
eller njut av en härlig fot-spabehandling.*

*Jag lär även ut yoga, andning o meditation/mindfulness till föreningar.
För frågor/bokning, kontakta Marie Ritter, medicinsk fotterapeut, yogalärare*



Öppet måndag -onsdag 8.00 - 16.00, torsdag 8.00 - 14.00
Pensionärsrabatt till alla pensionärer

Boka via telefon 070-756 63 39 eller på www.bokadirekt.se
mari.fotohalsa@outlook.com www.mari-fot-halsa.se

MaRi Fot & Hälsa, Sjödalsbacken 7 C, Huddinge

Bioträffen

Tumbascenen, Utbildningsvägen 2, Tumba

Vi fortsätter med vårt låga pris 50 kr.

Café Garbo öppnar kl 13.00 och där finns möjlighet att köpa kaffe och bullar mm.

Fredagen den 27 september 2024 kl. 14.00

Dag för dag

Under en husbilsresa från Göteborg till Schweiz kommer fem väldigt olika människor samman kring en äldre mans (Sven Wollter) sista önskan. Generationsöverskridande vänskap utvecklas, kärlek på ålderns höst uppstår och livsavgörande beslut fattas. 1 tim 49 min

Fredag den 25 oktober 2024 kl 14.00

Indiana Jones and the dial of destiny

Den amerikanska arkeologen Indiana Jones och hans kollega Basil Shaw är 1944 i Europa för att återta artefakter som stulits av nazisterna. De hindrar Jürgen Voller, en nazistisk forskare, från att lägga beslag på ett föremål som möjliggör tidsresor. Tjugofem år senare har den amerikanska regeringen rekryterat före detta nazister för att hjälpa USA att slå Sovjetunionen i rymdkapplöpningen. Jones oroas över det och är på väg att tvingas gå i pension från sin lärartjänst på grund av sitt motstånd. Voller arbetar nu för Nasa med Apollo-programmet och är ute efter samma föremål igen. Basils dotter och Jones guddotter, Helena Shaw, följer med Jones på hans resa när han försöker få tag på artefakten före Voller. 2 tim 34 min

Fredag den 29 november 2024 kl 14.00

The holdovers

Paul Hunham är en allmänt ogillad professor på en skola som heter Barton Academy. Utan familj och utan någonstans att åka över julen 1970, stannar han på campus för att handleda studenter som inte kunnat åka hem. Efter några dagar finns bara en person kvar: den stökiga 17-åringen Angus, en duktig elev, vars dåliga beteende hotar att få honom avstängd. Tillsammans med skolans chefskock Mary, vars egen son nyligen dött i Vietnam, bygger de tre en osannolik vänskap när de tillbringar julen tillsammans under två mycket snörika veckor i New England. 2 tim 13 min.

Fredag den 31 januari 2025 kl 14.00

The miracle club

Irland 1968. I byn Ballygar bor Lily, Eileen och Dolly som har fullt upp med vardagssysslor och tidskrävande äkta män. Då vinner de en tävling där första pris är att resa till den franska kurorten Lourdes, vars vatten sägs åstadkomma mirakel. Väninnorna ser om inte annat fram mot njuta av en välförtjänt semester. Samtidigt återvänder deras gamla vän Chrissie från USA för att gå på sin mors begravning. Hon bestämmer sig för att följa med till Lourdes trots att hon inte har träffat vännerna sedan hon lämnade byn som tonåring, och hennes trasiga relation till såväl dem som till mamman kommer efterhand i dagen. Resan får en lycklig utgång i en anda av försoning. 1 tim 30 min

Teaterombudet informerar om Kulturhuset/Stadsteatern



Du som önskar få teaterinformation från mig, direkt i din dator, är välkommen att maila till lena.m.magnusson@outlook.com. Du kan även gå med i min Facebook grupp, Lenas teatergrupp. Du får 20 % rabatt jämfört med om du köper biljetterna själv på nätet eller i kassan. Jag har reserverat biljetter till flera föreställningar. De måste bekräftas minst 40 dagar innan föreställningen. Läs gärna på hemsidan om pjäserna, datum och priser.

Se <https://kulturhusetstadsteatern.se/stadsteatern>

Stadsteatern

- COMPANY – premiär 30/8 på Stora scenen.
- EN TYSK MANS HISTORIA – premiär 31/8 på Lilla scenen.
- CLOSER – premiär 6/9 på Klarascenen.
- JEAN & JULIE – premiär 4/10 på Klarascenen.
- HÄRLIG ÄR JORDEN – premiär 11/10 på Stora scenen.
- JAG OFFRAR MIG – premiär 1/11 på Klarascenen.
- KONSTELLATIONER – premiär 1/12 på Klarascenen.
- DEN LÅNGA FLYKTEN – premiär 6/12 på Stora scenen.

Pjäser som har börjat senare under våren fortsätter nu in på hösten.

- MONSTRETS TID – nypremiär 29/8 på Klarascenen.
- EN MIDSOMMARNATTSDRÖM – nypremiär den 5/9 på Stora scenen.
- MASTER OF DANCE – nypremiär den 14/10 på Stora scenen.

Konstellationer och Den långa flykten fortsätter in på 2025.

Kulturhuset/Stadsteatern informerar:

Som ett led i vårt trygghetsskapande arbete kommer vi inte att tillåta väskor/påsar större än 30x20cm (ca ett A4 ark) eller större ytterkläder i salongen. Ta gärna höjd för att det kan bli kö vid garderoben som är öppen från 1 timme före evenemangets start.

Garderoben hittar du på Plan E, mitt emot entrén från Sergels torg. Avgiften för garderoben ingår i biljettpriset. Tack för er hjälp!

Just nu finns det ingen Ombudsverksamhet hos Dramaten.

Motion, sport och välbefinnande Boule

Huddinge

Vi spelar ute i **Segeltorp på måndagar och onsdagar** så länge vädret tillåter. Sedan spelar vi i **Björnkullahallen onsdagar mellan kl 12.00 och 14.30 med start den 4/9 2024**. Vi spelar inomhus tom 18 december. Första gången **efter jul blir den 8 januari 2025**.

Kom gärna i tid så vi hinner lotta lagen inför dagens spel.

Vill du veta mer kontakta Roland Eriksson på tel 070-719 72 61

Skogås/Trångsund

Så länge vädret tillåter spelar vi ute i **Stortorps-parken onsdagar kl. 10.00**

Samling i god tid så vi hinner kratta och lotta lagen. Kaffestugan är fortfarande öppen för oss.

Vill du veta mer kontakta Lasse Hagström
0768- 69 36 38 eller 08-605 32 29

Mattcurlingen upphör

På grund av ombyggnad måste vi ställa in verksamheten. Vi skall försöka hitta ny lokal men tills vidare ingen mattcurling med SPF Huddinge.

Annika Hellberg

Bowling

Vi har fått möjlighet erbjuda våra medlemmar att spela bowling tillsammans med PRO centrala Huddinge. Platsen är Bowlingpalatset i Högdalen Rangstaplan 2 (Högdalens centrum) Ingång på gaveln av Badhuset.

Bowlingen spelas på torsdagar mellan 13.00-14.30. För att veta hur många banor som behövs skall ni anmäla till Yvonne Lissdal att ni kommer. Yvonne's mobilnummer är 070 754 64 16. Mailadress är: yliissdal@gmail.com.

Bowlingen startar i augusti efter sommaruppehåll.

Kostnaden för spel är 45:- per serie. Det finns även möjlighet att köpa kort med 25 serier för 875:-. Skor och klot ingår för pensionärer. Efter att spelet avslutats är det flera som fikar tillsammans efteråt i lokalen.

Har ni frågor kan ni höra av er till Yvonne eller mig på mobil 070 594 40 43 eller via mail: soren.ekelund@gmail.com

Sören Ekelund



Sittgympa – ger balans och rörlighet

Vad är sittgympa?

Jo, det är en gruppträning i sittande gymnastik som gynnar alla - och som passar suveränt för dig som har lite svårare att stå.

Syftet är att främja blodcirkulationen, balansen, koordinationen och hålla rörligheten i leder och muskler igång. Vill du vara med?

Anmäl dig till Agneta Rockhammar
070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se

I höst startar vi tisdagen den **3 september kl 14.00** i vår föreningslokal på Patron Pehrs väg 8-10 och fortsätter att träffas varannan tisdag (i veckor med jämnt veckonummer) under hösten. **Vårterminen startar tisdagen den 7 januari 2025**. Samma plats och tid som under hösten. Sittgympan leds av Marianne Olsson.

Vi avslutar passet med kaffe och kaka till en kostnad av 30 kr.
P.S. Bekväma kläder är bra att ha på. D.S.



Squaredans

Välkommen till vår squaredans. Det blir **kickoff, torsdagen den 5 september klockan 13.00**. Vi håller till i ABF-huset i Huddinge.

Vårt program under hösten 2024

Tisdagar, 10 september t o m 26 november. Caller Calle Brunér

Kurs 1 09.30-11.15 Mainstream termin 1

Kurs 2 11.20-13.05 Basic termin 1

Torsdagar, 12 september t o m 28 november. Caller Sven Andréasson

Kurs 5 09.30-11.15 A2 dansträning

Kurs 6 11.20-13.05 A1 dansträning

Kurs 7 13.35-15.20 A1 termin 1

Kurs 8 15.25-17.10 Plus dansträning

Terminen omfattar 12 kurstillfällen.

Terminsavgift 600 kr.

Under hösten ordnar vi också klubbans och julfest.

Frågor? Ring Rolf Holger 070-591 70 78





Promenader i Huddinges närhet

Vill Du ut och gå tillsammans med glada SPF-are?

Under våren gjorde vi 4 uppskattade promenader i SPF:s regi. Vi gick till Vistaberg, Långsjön runt, Naturstig vid Harbrostugan, samt vid Våtmarkerna bakom Gamla Tingshuset.

Under hösten kommer vi fortsätta med promenader. De kommer att genomföras **torsdag 26/9, torsdag 31/10, och torsdag 28/11**. Via Aktuelltbladet kommer Du att få mer information om promenaderna, dess längd och typ av terräng, samlingsplats och tid. (Du måste ha registrerat din mailadress för att få Aktuelltbladet!)

Har Du några frågor kontakta Ulla Chressman 073-936 37 48 eller Marianne Nordquist 073-063 97 40

Samarbete med Pinglorna, cykelförening för pensionärer!

SPF Seniorerna i Huddinge har ett omfattande program av aktiviteter, dock ännu ej några cykelturer. Genom ett samarbete med "Pinglorna" cykelförening kan SPF medlemmar anmäla sig och delta på dessa aktiviteter.

Pinglorna ordnar vandringar under höst och vinter samt cykelturer under vår och sommar, för både kvinnor och män. Det är alltid på **onsdagar och mellan kl. 10-14**. Turerna läggs så att man kan åka pendeltåg med cykel i en riktning och cykla tillbaka. Vandringar utgår från pendeltåg eller tunnelbana.

Det kostar 20kr/tur för icke medlem. (Skulle man vilja bli medlem i Pinglorna kostar det 150kr/år.) Anmälan till respektive ledare inför varje tur.

Turerna för hösten kommer att presenteras i Aktuelltbladet.

Sången ger glädje och harmoni

En Glad Ton är en kör som syns och hörs

Vi fortsätter att sprida glädje med vår sång både för oss själva och andra.

Kören under ledning av Ingrid Baumgarts är en blandad, fyrstämmig kör.

Repertoaren är mycket bred med sånger till alla tillfällen.

Du vill väl vara med? Du är välkommen att komma och pröva. Det finns plats för fler. Vad krävs? Sångarglädje, samt viss kunskap i notläsning.

Vårterminen 2024 börjar torsdagen den 11 januari och vi övar mellan kl.10.00 och 12.00 i Stuvstakyrkan, Mellanskogsvägen 1-3, Stuvsta.

Höstterminen 2024 börjar torsdagen 5 september.

Terminavgiften är 600 kr. Ev. frågor besvaras av Kerstin Nilsson, 070-531 91 12 eller via mejl till k.h.nilsson@telia.com.



MåBra-verksamheten

MåBra i Stuvstakyrkan fortsätter i vår med start **tisdagen 3 september**. Udda vecka är det promenad, lättgympa och lunch och jämna veckor ser programmet ut så här.

Tisdag 10 september	Karpfiskar från Japan. Besök hos Margaretha och Marie-Louise
Tisdag 24 september	Hur förbereder vi oss för kristider? Kim Kimreus informerar
Tisdag 8 oktober	Vad erbjuder Huddinge kommun sina äldre? Frivilligsamordnare Ann-Louise Bergquist och biståndshandläggare Marie-Louise Arvidsson informerar
Tisdag 22 oktober	Fotens betydelse för balansen. Fotvårdsterapeut Anna Kimming
Tisdag 5 november	Stuvsta/Huddinge i bilder. Tommy Hedén från Hembygdsfören ingen berättar
Tisdag 19 november	Logopeden under olika delar av livet. Logoped Carina Aronsson
Tisdag 3 december	Musik i advent. Stefanie Sporre sjunger för oss
Tisdag 10 december	Julavslutning

Det kommer att vara möjligt att se programmet på Stuvstakyrkans hemsida www.stuvstakyrkan.se

Golftävling

Den 26 september anordnas en golftävling av SPF Huddinge på Viksbergs golfbana med kanonstart och gemensam prisutdelning.

För mer info kan ni kontakta Sören Ekelund, mail: soren.ekelund@gmail.com eller mobil 070 594 40 43

Spel och dobbel!

Bingo

Bingo är ett lättsamt spel som ger spänning, hopp och trevlig samvaro. En populär fredagsaktivitet.

Antal deltagare är begränsat p.g.a. lokalens storlek.

Bingodagar: 20 september, 18 oktober och 13 december, 24 januari, 21 februari samt 21 mars

OBS! Ingen bingo i november 2024

Plats och tid: SPF-lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Kl. 13-15.

Kostnad: 25 kr/bricka, 30 kr för kaffe.

Anmälan: Marianne Nordqvist 073-063 97 40

Välkomna på bingo önskar Göran, Eva och Marianne



Bridge

Måndagar mellan 12.30 - 16 spelar vi tävlings-bridge. Efter juluphållet startar det igen den 13 januari. Kontaktperson för måndagsbridgen är Eva Grafström, 073-557 92 82.

Tisdagar mellan 10.00-13.00 med start den 27 augusti spelar vi trivsamt bridge för den som kanske har lite erfarenhet. Friska upp Dina gamla kunskaper och börja på nytt. Båda grupperna spelar i SPF lokalen, Patron Pehrs väg 8-10. Efter juluphållet startar vi den 14 januari

Kontaktperson för tisdagsbridgen är Anita Wassén tel 070-254 54 16.



Canasta

Tyvärr måste vi meddela att canastan på fredagar gör ett uppehåll under hösten.

Vi tackar Auli Sarlin för hennes engagemang och hoppas att canastan kan komma igång längre fram.

Skat

Det spelas SKAT på **torsdagar 13- 17** i SPF-lokalen. Ett kortspel som har blivit mycket populärt bland både inbitna och nybörjare.

Kontakta Hubert Rabe, 076-13 99 141 hubertrabe@live.se om du vill vara med och prova på!

Om Skat

Skat är ett klassiskt kortspel för tre spelare. Det betraktas som Tysklands nationalkortspel, har högt anseende och är i likhet med bridge ett spel med officiella regler och mästerskapstävlingar.

En kortlek med 32 kort (utan 2:or t.o.m. 6:or) används. Spelarna får i given 10 kort var, och de 2 överblivna korten läggs på bordet med baksidan uppåt och utgör skatkorten eller skaten. Spelet inleds med budgivning. Den som avgett det högsta budet blir spelförare och ska försöka spela hem sitt bud. Spelförarens mål är vanligen att spela hem stick som sammanlagt innehåller minst 61 ögon (essen är värda 11 ögon, tiorna 10 ögon, kungarna 4, damerna 3 och knektarna 2). Målet kan också vara att till exempel vinna alla stick eller inte ta något stick alls.



V75 spelklubben

Vi träffas i SPF lokalen **lördagar kl. 10 -12**

V75 som aktivitet hos oss introducerades redan våren 2017, och har sedan dess vuxit till att bli en populär aktivitet.

Kom och var med Du också. Vi går igenom startlistor, läser om stalltips och tittar på tidigare resultat. Kaffe till en kostnad av 20:-.

Datum 14 september, 12 oktober, 7 december, 18 januari 2025 och 15 februari 2025.

Ring Lars Rockhammar för info och anmälan 070-796 49 70.



Umgås — träffa nya eller gamla vänner!

Släktforskning

Skapa ett släktträd! Bläddra i kyrkböckerna! Lät dig mer om ditt ursprung och hitta nya släktingar.

Släktforskingsträffarna är på onsdagar mellan 14-16 i vår föreningslokal under ledning av Birgitta Winblad. **Höstens träffar startar den 4 september.** Nya och gamla forskare välkomnas.

Kaffe och kaka 20:-/gång. Abonnemang hos Arkiv Digital 395:-. Betalas vid start.

Träffarna, 13 till antalet, genomförs som en studiecirkel i samverkan med Vuxenskolan.

Vi startar i vår den 29 januari 2025.

Kontakta Lars Rockhammar för info och anmälan 070-796 49 70.



Surströmming

Vi är många som längtar efter att få äta denna delikatess. Vi skall även i år försöka få tag i tillräckligt antal burkar och hoppas vi lyckas även om det är ont om strömming.

Vi äter surströmmingen **fredagen den 20 september kl 1800–2100** i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10.

Som vanligt serveras surströmmingen med mandelpotatis, lök, tunnbröd och gräddfil samt naturligtvis Västerbottenost.

Priset är 200:-/deltagare eftersom surströmmingen blivit mycket dyrare. Betalas på plats. Helst med kort. **Medtag egen dryck**

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast 14 september

Av praktiska skäl kan vi endast vara 40 personer i lokalen. Först till kvarn!!!!!!

Surströmmingsfest blir det även den 21 februari 2025



Tomatsoppa – Skogås/Trångsund

Tomatsoppa, bröd, ost och öl/vin serveras precis som tidigare i höst, **måndagen den 23 september kl. 12.** Soppan avnjuts på Lindåsen, Skogås. Kostnad 60:- (höjt pris), betalas på plats. Max 16 personer.

Anmälan senast den 16 september till Lillemor Söderholm 076-811 36 73 eller lillemorsoderholm@yahoo.se.

Seniorshopen

Varmt välkommen att förnya din garderob under gemytliga former hos **Seniorshopen torsdag den 26 september mellan 11-15.30** i SPF-lokalen på Patron Pehs väg 8-10.

Kaffe/bröd för 30:- betalas på plats. Anmäl dig gärna till Eva Andersson om du vill ha kaffe med något därtill.....annars är det bara att komma.....

070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com

Gubbröretträff

Vi fortsätter med våra "Gubbröretträffar" så vi ses **den 17 oktober 2024 klockan 18.00** i SPF:s lokal Patron Pehrs Väg 8-10 för en trevlig samvaro med högt i tak.

För att ha lite variation på meny blir det nu räkfrossa istället för ansjovis och sill

Dryck måste ni som vanligt hålla med själv

Kostnaden för att vara med blir 125:- och jag behöver ha bindande anmälan senast 10 oktober till mig på mail soren.ekelund@gmail.com eller mobil 0705 94 40 43.

Sticka och fika!

Stickcaféet i vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 fortsätter att träffas den tredje torsdagen varje månad.

Vi ses **19 september, 17 oktober, 21 november, 19 december, 16 januari och 20 februari.** Vi ses mellan kl. 14 och 16. Fika 30:-.

Vill Du veta mer ta kontakt med Birgitta Sonnerby 070-660 19 85 eller bibbi.sonnerby@gmail.com.

P.S. Man måste inte sticka. Det går bra att virka, brodera eller bara fika. D:S.



Pubafton

Ett utmärkt sätt att lära känna fler medlemmar inom SPF Hudinge är att komma till våra PUB-aftnar där vi umgås under trevliga och lättsamma former över ett glas öl eller vin. Kastar lite pil och sjunger några sånger.

Det finns alltid alkoholfria alternativ.

Dessutom serveras det varmkorv med bröd. Korven är inte bara Bullens varmkorv utan vi försöker hitta flera smakrika korvar.

Pubafton kommer att vara i SPF:s lokaler Patron Pehrs Väg 8–10 mellan **18.00–21.00 torsdagen 21 november samt den 23 januari 2025**

Av praktiska skäl begränsas antalet deltagare till 40 personer.

Priset är 150:-/deltagare. Betalas på plats. Helst med kort.

Bindande anmälan till Sören Ekelund 0705–944043 eller soren.ekelund@gmail.com senast en vecka innan.



Adventskaffe

Söndagen den 1 december kl. 14, första söndagen i advent, serveras det adventskaffe med lussekatt, pepparkaka och så klart en mugg med glögg, med eller utan.

Priset för detta är 60:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Max 40 gäster.

Anmäl dig senast 23 november till Agneta Rockhammar, 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.



Det finns inga gratisluncher men det finns Nobelmiddag

Nedräkningen till vår Nobelmiddag har just börjat. Den **10 december kl. 19** träffas vi i vår Blå sal för att umgås med vänner och njuta av god mat.

Vi skålar så klart med kungen!

Klädsel: mörk kostym

Pris: 350:-, betalas på plats kontant/kort

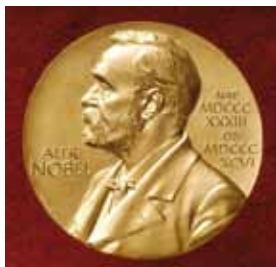
Ingår: 3-rätters middag, välkomstdrink och kaffe med kaka

Dryck: medtag egen dryck

Anmälan: senast 1 december till Eva Andersson 070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com

Antal: max 30 gäster mottages

Meny: skickas ut vecka 49 till de som är gäster på Nobelmiddagen



Julmat, serverat på ett fat

En jultallrik som ett litet julbord – upplagt och klart.

På jultallriken hos oss finns smör, ost och sill och mer därtill.

Fredagen den 20 december kl. 13 öppnar vi dörren till vår lokal på Patron Pehrs väg 8-10 och välkomnar er in till ett julbord i den mindre tappningen.

Kostnad: 90:-, betalas på plats (kort/kontant)

Dryck får Du ta med själv.

Anmälan: senast 13 december till Inga Tellström 070-611 67 13 inga.tellstrom@telia.com

Max 40 gäster.

Afternoon tea – en stund av njutning

En mysig eftermiddag med gott te, hembakta scones och, givetvis, lite sötsaker att avsluta med.

Tisdagen den 21 januari 2025 kl. 16 träffas vi SPF-lokalen på Patron Pehrs väg 8-10.

Tag med egen tekopp!

Pris 90:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Anmälan senast den 14 januari 2025 till Eva Magnusson 073-229 20 36 eller magnussoneva@hotmail.com.

Max 40 gäster.



Alla hjärtans fest

- på självaste Alla-Hjärtans-Dag-

fredagen den 14 februari kl 18 träffas vi på den hjärtliga avgångsplatsen på Patron Pehrs väg 8-10. Vi laddar för en härlig tur och retur!

Anmälan senast 7 februari till Agneta Rockhammar 070-713 86 86 eller agneta@rockhammar.se.

Pris: 175:-. Betalas på plats (kort/kontant).

Välkomstdrink – Landgång – Spel.

Tveka inte – boka nu och säkra en plats till februaris roligaste evenemang!

Max 40 gäster.



Gofika

en guldkant i tillvaron

Alla kaffe - och bullsugna välkomna till en eftermiddagsstund tillsammans - i glada vänners lag. Vi träffas **lördag eftermiddag kl. 14.00 den 28 september, 26 oktober, 30 november (då vi tar adventskaffe), 25 januari, 22 februari och den 29 mars.**

Anmälan till Eva Andersson, evaandersson08@yahoo.com eller 070 658 51 35

Kostnad : 30 kr (vi börjar med det.....)

Resor — museibesök — utflykter — visningar

Alla resor/besök/utflykter finns detaljerat beskrivna på vår hemsida som har adressen www.spfseniorena.se/huddinge.

Vid intresse av en resa kontaktar du Eva Andersson, 070-658 51 35 eller evaandersson08@yahoo.com om inget annat anges i beskrivningen.

Anmälan måste göras innan betalning. Detaljerade prospekt delas även ut i samband med våra träffar.

Alla angivna tider är avgångstider. Samling 15 minuter innan.

Lördag 5 oktober Rättviks marknad

Anmälan senast 31/8 och betalning senast den 20/9.

Avresa 6.55 Cityterminalen alt. 7.10 H:e bussterminal (meddelas senare).

Pris: 495:-. Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Rättvik 5:e" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa och marknadsbesök. OBS! Lunch/kaffe på egen bekostnad.



Stannar för bensträckare och möjlighet till kaffe på egen bekostnad.

Rättviks Marknad startade på 1880-talet som torgdag 1:sta lördagen i varje månad. En av de största marknaderna i Sverige – ca 1000 marknadsstånd....Här finns mängder att se och uppleva – stämningen, folkmyllret och framför allt utbudet av varor – här finns något för alla – gammal som ung...!!! Tips på lunchställen kommer att ges (egen bekostnad)

Kl. 16.00 hemresa. Åter i H:inge ca 20.20/Cityterminalen ca 20.40

Samarbete Björcks Resor, Södertälje

Strindbergsmuseet, tisdagen 8 oktober, kl. 14.00

Vi besöker Strindbergs hem på Drottninggatan 85. Vi får en guidning rum för rum och där berättas om hans liv och författarskap under perioden 1908-1912. Vi får också ta del av bildspel om hans författarliv.

Guidningen tar ca 70 minuter.

Kostnad: 140 kr /person. Betalning på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Bindande anmälan senast den 1 oktober 2024 till karin.nordh@gmail.com, 070-636 70 06

Söndag 10 - måndag 11 november, kl 18.00 Historiekryssning till Åbo med Viking Glory

Anmälan senast 1/10 och betalning senast 5/10.

Avresa H:e bussterminal 18.00 (röda tegelväggen)

Pris:

vid minst 20 pers:

del i insideshytt 2.994 kr/person

del i utsideshytt 3.159 kr/person

vid minst 30 pers

del insides hytt 2.874 kr/pers

del i utsideshytt 3.039 kr/pers.

Tillägg för egen hytt: 485 kr

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6. Ange "Historiekryss" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår del i insides/utsideshytt när två delar hytt; buffè inkl. dryck; Frukost; Fullt program i konferansavdelningen, buss tor Huddinge/Vikingterminalen.

Åter Stockholm 11 nov. kl. 18.55, där buss väntar oss kl. 19.10 för hemtransport till Huddinge.

OBS! TAG MED GILTIG ID – HANDLING!

Varmt välkomna med till en lärorik och intressant historieresa om bl.a.

Svenskars matvanor,

Hur romanen blev vår viktigaste skönlitterära genre,

Mysterier om rysk historia

Barnafödande – breddar ämnet om barn, moderskap och faderskap i svensk historia

Maktkamp i Norden under medeltiden. Varför kalmarunion ...???

Och till sist "populär historias" mångårige chefredaktör håller ihop programmet så att vi får en både bildande och roande kryssning...

Samarbete Viking Line

Tisdag 12 november kl. 15.00 Stuckatörens våning, David Bagares gata 10



Upplev ett borgerligt hem vid slutet av 1800-talet, med ett överflöd av skulpturala taklister och dekorativa rosetter.

Axel Notini var en av de främsta stuckatörerna i det sena 1800-talets Stockholm. Hans eget hus är utsmyckat med stuckatur såväl utvändigt som invändigt. Hit tog han tilltänkta kunder för att visa prov på sin yrkesskicklighet.

Idag är stuckaturen återställd i ursprungligt skick och våningen är inredd som ett tidstypiskt välbeställt hem. Här får du bland annat se hur salong, herrum och sängkammare kunde se ut hos borgarklassen.

Guide från Stockholms stadsmuseum. Visningen tar drygt en timme. Visningen är på grund av trappor inte tillgänglig för personer med rullstol. Max antal är 15 personer.

Kostnad: 250 kr/person. Betalning på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Bindande anmälan senast den 25 oktober 2024 till karin.nordh@gmail.com, 070-6367006

Onsdag 4 december Julbordskryss med Grace/Glory och VikingLine

Anmälan senast 26/10 och betalning senast den 1/11.

Avresa 6.00 Huddinge bussterminal

Pris: vid minst 20 pers. 1.054 kr eller vid minst 30 pers 934 kr

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Julbord" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår frukostbuffé på Viking Grace kl. 7.45; byte i Mariehamn 14.15; Julbord med vin, öl, läsk och kaffe på Viking Glory kl.15.00, buss tor. Huddinge bussterminal. Samarbete Viking Line



Söndag 8 december Nora julmarknad

Anmälan senast 25/11 och betalning senast den 1/12.

Avresa 8.00 Huddinge bussterminal

Pris: 695 kr

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Nora" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, fm. kaffe med smörgås, samt besök på marknaden

Fm. kaffe serveras på Himmelsberga Hembakt i Kungsör. 11.30 – 15.30 besök på Nora Julmarknad. Om ni önskar att lunch på Nora stadshotell ska ingå, kan de erbjuda Pannbiff med gräddsås, kokt potatis, lingon, måltidsdryck och kaffe, tillägget är då 250:-.

ETT TIPS! Besök gärna Nora kyrka kl. 14.00 med en julkonsert med elever från Nora kulturskola. Fri entré. 15.30 Avresa från Nora. Huddinge ca kl. 18.00 – 18.30

Väl mött till den mysiga staden Nora och julmarknaden!

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna

Tisdag 31 december - onsdag 1 januari 2025 Nyår i Karlstad med musikalen Flowers

Anmälan senast 15/10. Betalning faktureras av ReseSkaparna.

Avresa H:e bussterminal 7.30 (röda tegelväggen)

Pris: 7.750:- kr (enkelrumstillägg 650:- kr)

I priset ingår musikkunnig reseledare Erik Sunnerstam, bussresa 2 dagar, del i dubbelrum med frukost (F), kaffestopp (K), 2 luncher (L), Nyårssupé – 3 rätter inkl. vinpaket, mousserande vin vid 12 – slaget, musikalbiljett parkett rad 3 och 4, entré/ visning Sandgrund, musik med Erik S.

Dag 1:

SANDGRUND/ LARS LERIN, MUSIKAL, NYÅRSFIRANDE.

Buss till Karlstad. Kort stopp för friv. kaffe. Vid ankomst K-stad serveras lunch, sen besök på Sandgrund/ Lars Lerins permanenta Konsthall. Efter visning till Elite Stadshotell / K – stad. En stunds andhämtning. Sen promenad ca 250 m till Operahuset för att se / höra Musikalen "Flowers for Mrs. Harris" Charmig historia om den strävsamma och älskvärda städerskan Ada Harris – som en dag får syn på en bedärande klänning – en haute couture av Dior - hos en välbärgad dam som hon städar åt..... Promenad åter till Hotellet och nyårssupé – skålar in det nya året...(K,L,M).

Dag 2: Hemresa – Kristinehamn – Huddinge.

Sovmorgon och frukost innan utcheckning. Vidare mot Kristinehamn och en av världens största Picasso Skulpturer – Kvinnohuvudet – (Tete de femme) – 15 m högt – väger 35 ton.... Lunchstopp och bensträckar paus.

Samarbete ReseSkaparna Stockholm

Torsdag 30 januari, kl. 15.00

Spritmuseum, Djurgården, visning med dryck,

I utställningen "Dryckeslandet Sverige" följer ni vår snåriga brännvinshistoria från 1500-talet, när spriten användes som medicin, ända fram till Systembolagets uppkomst.

Hur och när har vår dryckeskultur förändrats?

Visningen pågår i ca 30 minuter. Passande dryck ingår, med eller utan alkohol!

Kostnad: 295 kr/person inkl.dryck) Betalning sker på plats direkt till museet.

Max 25 personer.

Bindande anmälan senast den 20 januari 2025 till karin.nordh@gmail.com, 070-636 70 06

Torsdag 27 februari kl. 13.00

Katarina brandstation och museum

Katarina brandstation på Södermalm i Stockholm har utsetts till världens äldsta, kontinuerligt bemannade brandstation av Guinness World Records. Stationen invigdes 1876 och sedan dess har man härifrån bekämpat bränder och andra olyckor.

I en del av brandstationen finns brandkårmuseet.

Brandkårens museum invigdes 1993 och totalrenoverades 2016. De föremål som visas är från brandkårens äldsta tid i

slutet av 1800-talet. Museet drivs av brandkårens kamratförening Röde Hanen.

Kostnad: 100 kr/person. Kaffe ingår. Betalning på plats med Swish eller kontant med jämna pengar.

Max 20 personer. (OBS. Museet har en brant trappa. Ingen hiss finns.)

Bindande anmälan senast den 17 februari 2025 till karin.nordh@gmail.com, 070-636 70 06



Onsdag 19 mars

Traktorer, återbruk och konst

Anmälan senast 5/3 och betalning senast den 10/3.

Avresa 8.00 Huddinge bussterminal

Pris: 995 kr vid 30 pers, 1.075:- vid 25-29 pers, 1.225:- vid 20-24 pers

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Munktell" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe samt besök och guidning enligt programmet.

Vårt första besök är Munktellmuseet där vi serveras kaffe och smörgås och därefter får en guidad visning av museets unika samling.

Vidare till Rademachersmedjorna där vi äter lunch på Restaurang Jernberghska, en charmig smedja från 1600-talet.

Efter lunch åker vi till återbruksgallerian Retuna, där man får tid att botanisera bland affärerna.

Vårt sista besök gör vi i Stallarholmen. Här besöker vi Gula Industrihuset där Lena Linderholm har sin butik. Här får vi njuta av hennes vackra konst, textilier, keramik mm.

Hemresa för att vara åter i Huddinge ca kl. 18.00.

Samarbete ReseKompaniet Eskilstuna



Onsdag 9 april

Godegård och Brunneby musteri samt Cloetta butiken

Anmälan senast 6/3 och betalning senast den 31/3.

Avresa 7.30 Huddinge bussterminal

Pris: 1.095 kr vid 30 pers annars något högre pris

Betala till SPF Seniorernas PG 28 93 57-6 samt ange "Godegård" samt namn på alla deltagare.

I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck och kaffe samt besök och guidning enligt programmet.

Kaffestopp med smörgås i Stavsjö. Vidare mot Godegård – möter vår guide – stannar vid porslins museet och vagn museet samt besök i gårdens gamla 1700 – tals kök...hur lagades mat då...???

Strax utanför Borensberg ligger Brunneby Musteri – där lunch serveras med kaffe. Sen besök i gårdsbutiken – finns bl.a. cider, saft, juice, sylt och marmelad – över 100 olika produkter – stort utbud av lokala delikatesser.

På hemvägen slinker vi in i Cloettas fabriksbutik i Ljungsbro, där vi kan falla för inköp av al-lehanda godsaker. Hemfärd – för att vara i Huddinge ca kl. 18.

Vaccination nära dig

Vi på **Glömstapoolen** eftersträvar att rädda så många liv som möjligt genom förebyggande hälsovård. Som kund kan du vara trygg i att vi har utbildad och kompetent personal som alltid håller sig uppdaterade med det senaste inom vaccin och medicin. Vår mottagning ligger i **Huddinge centrum** på gatuplan – lättillgänglig för alla.



- ✓ Vaccination
- ✓ Rådgivning inför resor
- ✓ Hälsokontroller
- ✓ Utbildning HLR
- ✓ Samtalsterapi / KBT
- ✓ Företagshälsovård

☎ 08-556 415 05

🌐 www.glomstapoolen.com

📍 Sjödalsvägen 11, 141 47 Huddinge

✉ info@glomstapoolen.com

Visste du att 1 av 3 svenskar drabbas av **Bältros**? Mer än hälften av alla över 85-års åldern har haft bältros minst en gång i sitt liv. Det finns vaccin!



Glömstapoolen

Vaccination inför hösten

Under höstens influensakampanj 2024 erbjuds gratis influensa- och pneumokockvaccination till pensionärer.

Vi vaccinerar även mot COVID-19 enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.