



Hösten 2024
Välkomna alla seniorer
i Skärholmen, Vårberg, Sättra och Bredäng!
Förening 743 i SPF SENIORERNA

SPF SENIORERNA SKÄRHOLMEN

c/o Christin Lundqvist

Frimurarvägen 26

127 60 Skärholmen

Plusgiro 33 14 90-3**Hemsida** www.spfseniorerna.se/skarholmen**E-post** spf.skholm@outlook.com**STYRELSEN**

| Styrelsen, årsmötet 2024 | Uppdragsroll | Telefon |
|--|------------------------|----------------|
| Christin Lundqvist lundqvist52.cl@gmail.com | Ordförande | 070-347 75 81 |
| Fredrik Ridderstolpe figge@ridderstolpe.nu | Vice ordförande | 070-455 53 23 |
| Lars Malmqvist larsmalmqvist50@gmail.com | Sekreterare | 073-141 43 41 |
| Astrid Klaman Karlsson astrid4709@gmail.com | Vice sekreterare | 070-240 79 77 |
| Britt-Marie Strandberg mia.strandberg@outlook.com | Kassör Medlemsregister | 070-587 77 35 |
| Gertie Unhagen Deiving l.deiving@gmail.com | Programombud | 073-650 06 95 |
| Hajrudin Kasumovic hajrudin1938@gmail.com | Ledamot | 070-698 44 02 |

Funktionärer

| | | |
|--------------------------|-------------------|---------------|
| Gunbritt Gustafsson | Klubbvärd | 072-277 74 80 |
| Anita Malmqvist | Klubbvärd | 08-710 69 33 |
| Lennart Berg | Revisor | 072-920 40 17 |
| Anita Lindstedt | Revisorssuppleant | 08-740 31 00 |
| Christina Flink | Valberedning | 070-694 96 00 |
| Anette Eidehall | Webbredaktör | 073-658 04 46 |
| Lars Vallin | Inköpare | 070-860 31 36 |
| Christin Lundqvist | Programkommitté | 070-347 75 81 |
| Gertie Unhagen Deiving | Programkommitté | 073-650 06 95 |
| Marketta Berg | Programkommitté | 070-529 53 17 |
| Christina Flink | Programkommitté | 070-694 96 00 |
| Elisabet Emanuelsson | Programkommitté | 070-230 55 94 |
| Bo Karlsson | Programkommitté | 073-944 40 21 |
| Monica Ahlberg Lindqvist | Programkommitté | 076-943 09 88 |
| | | |

Skärholmens Pensionärsråd (SPR)

| | | |
|------------------------|-----------|---------------|
| Christin Lundqvist | Ledamot | 070-347 75 81 |
| Christer Flink | Ledamot | 070-530 63 11 |
| Gertie Unhagen Deiving | Ledamot | 073-650 06 95 |
| Lennart Berg | Ersättare | 072-920 40 17 |
| Lars Malmqvist | Ersättare | 073-141 43 41 |
| Kenneth Strömberg | Ersättare | 070-484 31 30 |

Nya medlemmar i SPF Skärholmen

Lena Renner, Kerstin Röse, Sol-Britt Ytterskog, Carina Johansson, Meng Zhang

SPF Seniorernas medlemsförsäkring och medlemsrabatter

Du vet väl att SPF har en **gratis medlemsförsäkring!** Det är en mötesförsäkring vid olycksfall då du deltar i SPF-träff och vid resa till eller från träff eller deltar i annat arrangemang som anordnas av SPF Seniorerna-distrikt eller SPF Seniorerna-förening. Kolla gärna upp övriga försäkringsmöjligheter via SPF Seniorerna. Glöm inte att **utnyttja medlemsrabatterna** från SPF Seniorernas förbund och Stockholmsdistriktet.

SPF:s Hemsida

Besök hemsidan för att ta del av information om aktiviteter och träffar. Du kan enkelt hitta förbundet Stockholms distriktet och din lokala förening. Webbadressen till SPF seniorerna Skärholmen är:
www.spfseniorerna.se/skarholmen

VÄLKOMNA TILL HÖSTENS VERKSAMHET 2024!

MÅNADSTRÄFFAR

Månadsträffar sker i **Svenska kyrkans församlingssal** i Skärholmen med början **kl. 13.30**. Entré **50 kr** och för det får du kaffe med en smörgås och aktuell information. Dessutom är det alltid någon form av underhållning samt lotteri. Tänk på att det är besvärligt för kassören att hantera stora mängder med småmynt, så betala gärna med lämpliga valörer av pengar. Inga slantar under 10 kr. Man kan också betala med kort, eftersom föreningen har en bankdosa.

Månadsträffen anordnas och subventioneras av SPF Seniorerna Skärholmen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Tisdag 27 augusti, kl.13.30

Karin Heinig kommer och berättar om Harry Söderman-"Revolverharry"- en okonventionell och osvensk svensk. Han omtalades som världens bästa detektiv. Ett geni som sas ha kunskap nog för tjugo normala elitbegåvningar. En man med järnvilja som gjorde vad som föll honom in men också med ett brinnande rättvisepatos och ett stort demokratiskt hjärta. Samarbete med Astrid Lindgren. Hans insatser under kriget var heroiska. I Norge firas han som en folkhjälte.

Tisdag 24 september, kl.13.30

Musikunderhållning med **Eva Lagerheim och Bosse Hülphers**. De sjunger visor av Barbro Hörberg som är tonsatta av olika kända musiker som Berndt Egerbladh och Bengt Hallberg samt Adofsson/Falk.

Tisdag 22 oktober, kl.13.30

Dagens gästföreläsare är **Hans Lepp**, kulturråd vid Svenska Institutet och med stor kunskap om de baltiska länderna. Han kommer att prata om sin bok "Drömmen om Estland".

Tisdag 19 november, kl.13.30

Arne Norlin kommer och berättar om Nobelpristagare. Det bygger på hans bok "59 fantastiska Nobelpristagare. Och 3 riktigt usla." Han talar om Alexander Fleming som uppfann penicillinet som räddat livet på miljontals människor och en av de dåliga är lobotomin, minns ni filmen "Gökboet"?

Tisdag 10 december, kl.13.30

Duon **Käraste Bröder**, Robert Robertsson och Björn Richard underhåller oss med visor som varvas med kåserier kring skalden Bellman och hans tid. Vi får även njuta av en och annan julvisa.

STUDIEBESÖK OCH ANDRA KULTURELLA AKTIVITETER

För att delta i studiebesök måste du vara medlem eller vänmedlem. Kostnader för studiebesök är subventionerade av föreningen. Andra anmälda som icke är medlemmar eller vänmedlemmar får stå på väntelistor för att delta i mån av plats och får betala fullt pris för aktiviteten.

Bindande anmälan sker på månadsträff eller till den som står som aktivitetsansvarig. Anmäld deltagare som lämnar återbud senare än sista anmälningsdatum är betalningsskyldig. Vill du ha sällskap på resan, så träffas vi vid tunnelbanan i Skärholmen eller busstorget. Våra studiebesök avslutas ofta med valfri fika eller lunch till självkostnadspris. Våra arrangemang planeras ganska långt i förväg så vi reserverar oss för eventuella ändringar. Se den senaste informationen på föreningens hemsida **www.spfseniorerna.se/skarholmen**.

Studiebesöken anordnas och subventioneras av SPF Seniorerna Skärholmen i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Kulturvandringar och cirklar ordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



Onsdag 18 september, Nordiska muséet, kl. 11.00

Vi ser utställningen Nordbor, livet i Norden genom 500 år och fyra årstider på Nordiska muséet på Djurgården. Samling på T-Skärholmen kl 10.00. Vi åker med tåget som går 10.11 för att vara på Nordiska muséet 10.53. **Inträde för pensionärer 150:-**, betalas på plats. Ingen guidning och ingen föranmälan. För mer information och frågor kontakta **Christin Lundqvist** 070-3477581 eller lundqvist52.cl@gmail.com

Tisdag 8 oktober kl. 11.30, Hallwylska palatset

Hamngatan 4, (mot Berzelii park)

Här bodde paret Wilhelmina och Walther von Hallwyl under förra seklet. Vi får en guidad visning av ett praktfullt och kulturhistoriskt hem från början av 1900-talet där Wilhelmina skaffade stora samlingar av konst, antikviteter, vapen, porslin och silver. Utöver samlingar av föremål guidas du genom husets interiör som visar ett privat högborgerligt hem med dåtidens inredning och bekvämlighet.

Viktigt: Tyvärr saknar muséet hiss vilket gör att det är trappsteg på olika nivåer mellan våningarna, från 7 trappsteg till max 40 steg. Tyvärr inte tillgängligt för rullator eller rullstol. Det finns möjlighet att låna fällstol i entren.

Kostnad 100:- / person som betalas via swish med tydlig avsändare eller kontant till Monica på plats för gemensam inbetalning. **Max 20 personer** (först till kvarn) **Anmälan** på lista på månadsmötet **senast 24 september** eller till programombud **Monica Ahlberg Lindqvist e-mail: monicaelisabethahlberg@gmail.com** eller **mobil** 076-9430988 även swishnummer

För samåkning träffas vi i biljetthallen T-Skärholmen (nedgång närmast Svenska Kyrkan kl 10.30. Avstigning T-Centralen. Därefter gemensam promenad till muséet.

Söndag 13 oktober, kl. 15.00 Konst i Riksdagshuset

Det finns cirka 4 000 målningar, skulpturer, teckningar och textilier i Riksdagshuset.

Då riksdagsarbetet pågår sker visningar av riksdagens konst endast på söndagar och måndagar: Söndagar klockan 15.00, är visningen i ungefär 55 minuter, sker på svenska och är kostnadsfri. Ingång via allmänhetens entré, Riksgatan 3. Visningen kan inte bokas och det finns säkerhetskontroll vid ingången, så vi åker i god tid. Vi träffas på T-Skärholmen kl 13.45 och tar tåget 13.53 till T-Gamla stan, promenad 363 m till Riksdagshuset. Vid frågor kontakta **Marketta Berg**, marketta_berg@hotmail.com, mobil 070-529 5317.

Måndag 11 november, Cirkus Cirkör, kl 10.30

Rotemannavägen 22 i Alby. Cirkus stärker människans utveckling och inspirerar oss att våga ta risker för att hitta nya möjligheter. Cirkus Cirkör etablerades för 22 år sedan i Alby med cirkushall, kontor och produktionslokaler för träning och verksamhet inom cirkus. Vi får en guidad visning kl. 10.30 i cirkushuset och fika ingår efter detta. **Kostnad 90:- kr** per person, max 25 personer. Anmälan på lista på månadsmöte eller till **Marketta Berg**, helst via e-post marketta_berg@hotmail.com eller 070-529 5317. **Sista anmälnings- och inbetalningsdag: den 30 oktober** till SPF:s PG 331490-3, ange Cirkus Cirkör och ditt namn. Vi träffas i biljetthallen T-Skärholmen klockan 9.45, tar tunnelbanan linje 13 mot Norsborg kl. 9.56 och stiger av i Alby. En promenad på 807 meter till Cirkus Cirkör.

Tisdag 26 november, Nobelmuséet, kl 11.00

Vi besöker Nobel Prize Museum på Stortorget i Gamla stan. En ny permanent utställning visas av guide, "Sakerna som förändrar världen". Läs om utställningen på nobelprizemuseum.se. **Avgift 150 kr.** Max 25 personer. Anmälan på lista på månadsmötet eller till **Elisabet Emanuelsson**, e-post eliseman00@gmail.com eller 070-2305594. **Sista anmälnings- och betalningsdag 19 november** till pg 331490-3, ange ditt namn och Nobelprismuséet.

Vi träffas i biljetthallen T-Skärholmen kl 10.15 och åker till Gamla stan, därifrån promenad ca 300 m. Lunch kan de som vill äta i muséets restaurang.

LUNCH / MIDDAG - UTFLYKTER

Torsdag 22 augusti, kl. 12.45

Lunchutflykt till **Café Anna Giertz i Hågelbyparken** med **Elisabet Emanuelsson**. Ingen föränmälan. Vi ses vid ingången till parken ca 12.45. Buss 707 från Skärholmens busstation 12.04 enligt vintertidtabellen, ev annan tidtabell i augusti. Ev frågor till Elisabet Emanuelsson tel: 070-2305594 eller eliseman00@gmail.com.

Tisdag 3 september, kl. 13.00

Lunchutflykt till **Stadshotellet i Trosa** med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600. Ingen föränmälan. T-bana från Skärholmen kl 10.41. Avstigning Liljeholmen kl 10.55. Trosabussen avgår från Liljeholmen kl. 11.20. Ankomst Trosa Hamn kl 12.25. Återresa med Trosabussen från Trosa Hamn kl 14.15 med ankomst Liljeholmen kl 15.20. Alternativt från Trosa Hamn kl 15.45 med ankomst Liljeholmen kl 16.50. Eftersom alla ovan angivna avgångar är "röda" avgångar kan biljetter endast köpas på Coop Konsum Liljeholmen. Biljettpris enkel: kr 110:-.

Måndag 9 september, ca kl. 11.30

Lunchutflykt med **Marketta Berg**, mobil 070-529 5317, till **Ekebyhovs slott** från 1600-talet på Ekerö. Ingen guidning, men vi får titta på egen hand på byggnaden, konstgalleriet och den fina trädgården med Sveriges äppelbank. Lunchen betalas på plats av var och en. Ingen föränmälan. Vi tar **T-banan** från Skärholmen **kl. 10.01**, byte vid Slussen till gröna linjen mot Åkeshov, avstigning vid Brommaplan och byte till buss 177 mot Skärvik. Bussen kommer till Ekebyhovs slott kl. 11.11.

Onsdag 11 september, kl. 17.00

Middag på **Bar Libertin**, Vapengatan 2 i Hägersten (Aspudden). Det är en liten mat- och vinbar som serverar smårätter som tillagas med hänsyn till natur och säsong. Drycken som erbjuds fokuserar på hantverk och småskalighet. Matsalen är liten och rymmer ett begränsat antal. Middagsmenyn, bestående av smårätter (start med olika snacks och avslutas med desserter) kostar 500: - exkl. dryck. Var och en betalar på plats. Max 20 personer och först till kvarn gäller.

Anmälan senast 4 september till Christin Lundqvist, lundqvist52.cl@gmail.com

Tisdag 1 oktober, kl. 13.00

Lunchutflykt till restaurang **Borgmästar'n**, Stora Nygatan 35 i Gamla stan, med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600. Ingen föränmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.31. Avstigning Gamla stan kl 12.52.

Tisdag 5 november, kl.13.00

Lunchutflykt till restaurang **Tarantella**, Bredängstorget 23, med **Christina Flink**, mobil 070-694 9600. Ingen föränmälan. T-bana från Skärholmen kl 12.51 till Bredäng kl 12.55.

RESOR

SPF Stockholmsdistriktet anordnar resor och utflykter för samtliga distriktets medlemmar. Kansli tel. 08-720 7730, hemsida SPF - Seniorerna Stockholmsdistriktet (spfseniorerna.se)

Promenad



Promenad till mysiga Hovcaféet vid Sättra ridstallet för fika. **På onsdagar kl.13.15** samlas alla som vill ha promenadsällskap, eller vill själv vara promenadsällskap åt andra SPF:are, vid **Svenska Kyrkan på Skärholmstorget**. Promenaden till Hovcaféet tar cirka 45 minuter. Många bor kanske närmare och går dit direkt hemifrån, andra kanske utnyttjar den egna bilen. I de fallen träffar man sina fikavänner på Hovcaféet cirka 14.00. Ingen föranmälan och ingen utsedd promenadledare.

KULTURVANDRINGAR

Promenad med SL och till fots. **En onsdag varannan månad** tar vi en lugn promenad med efterföljande fika/ lunch. Ledare **Bo Karlsson**, tel. 073-944 40 21, bo.karlsson@exengo.se.

OBS!

Anmälan via telefon eller mail!

Onsdagen 28 augusti kl.12.00 Riddarholmen

Vi träffas utanför spärrarna vid Gamla Stans T-bana för gemensam promenad på Riddarholmen. Avslutas med lunch på Restaurang Riddare Mat & Catering (Svea Hovrätt) eller något annat lämpligt ställe.

Onsdagen 23 oktober kl.12.00 Farsta Strand

Vi träffas utanför spärrarna vid Farsta Strands T-bana för gemensam promenad runt Farsta Strand med omnejd. Avslutas med fika/ lunch på något lämpligt ställe.

Onsdagen 11 december kl.12.00 Hökarängen

Vi träffas utanför spärrarna vid Hökarängens T-bana för gemensam promenad runt Hökarängen med omnejd. Avslutas med fika/ lunch på något lämpligt ställe.

Litteraturcirkel

Just nu är litteraturcirkeln fulltecknad. Den **startar 19 september** och pågår i 12 veckor till 5 december. Den som vill vara med kan anmäla sig på väntelista. Ledare är **Ingela Heurgren**, e-post: heurgren.ingela@gmail.com mobil: 070-8278448.

QI GONG

Qi Gong är pausad tills vidare p g a brist på ledare.

Biljard

Spelas i **Biljardpalatset på S:t Eriksgatan 52 från den 5 september**. Kostnad **ca 20 kr/timme**. Vi träffas på **torsdagar kl. 12** i receptionen. Nya spelare är välkomna att prova på. Kontakta **Rolf Lindeborg**, tel. 070-032 9716 för information.

Bordtennis

För närvarande spelas ingen bordtennis p g a för få deltagare. Hör gärna av er till Lars Malmqvist om ni är intresserade av att spela. Om vi blir några fler så kan vi starta upp igen. **Lars Malmqvist** nås på mail: larsmalmqvist50@gmail.com eller telefon: 073 141 43 41.

Bowling

Spelas **helgfria måndagar från kl 11.00** och startar i andra halvan av augusti samt håller på till slutet av december. Vi spelar 3 serier som tar drygt en och en halv timme och kostar f n **90:- per gång**, som betalas i hallen. Alla är välkomna oavsett om du är nybörjare eller har spelat tidigare. Ingen anmälan behövs. Lokal: Bowlinghallen **Bow4joy I Vårby Gård**, Bäckgårdsvägen 47. För mer information så kontakta ledaren **Lars Malmqvist** på mail: larsmalmqvist50@gmail.com eller telefon: 073 141 43 41.

Boule

Spelas på **Vårbergs idrottsplats** på **måndagar kl 14.00 – 16.00** hela sommarhalvåret och in i oktober. **Från den 18 oktober** spelar vi i **Liljeholmens idrottshall på fredagar kl. 14.00-15.30**. Boule är lätt att lära sig och en motionsform som är skonsam för kroppen. Sommartid, tag med egna klot och fika, då vi tar paus i "halvtid". Utomhus är det gott om plats för nya spelare som vill prova på. För mer information kontakta gärna **Ulla Kollberg**, tel. 08-646 68 98 eller 0702 019 733 eller kollulla@gmail.com.

Nya aktiviteter?

Skall vi testa på nya aktiviteter? Här kommer förslag på aktiviteter i samarbete med Aspen/ Björken aktivitetscenter, om tillräckligt många intresserade finns bland våra medlemmar för att bilda sådana grupper.

Pingis på Aspen
Canasta
Schack
Akvarellmålning

Om du är intresserad, ta kontakt med styrelsen på SPF Seniorerna Skärholmen. Kontaktperson **Lars Malmqvist** larsmalmqvist50@gmail.com. **Kanske är du villig att leda en sådan aktivitetsgrupp också, för vi har brist på ledare.**

ÖVRIGA AKTIVITETER

Morgonklubb Senior finns i **Skärholmens Sim- och Idrottshall**. Styrketräning för 55+. Gruppträning **Stabil senior** tränar balans, styrka och rörlighet. För schema och kostnad se Stockholms stads hemsida, www.stockholm.se eller besök simhallen för information.

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder föredrag och andra aktiviteter, med i vissa fall rabatt, i samarbete med SPF Seniorerna i Skärholmen. Dessa aktiviteter annonseras på vår hemsida.

Björken aktivitetscenter

Adress: Portholmsgången 3 (seniorboendet)

Aspen aktivitetscenter

Adress: Frösätrabacken 7, aulan

Program för hösten 2024 kan hämtas på Medborgarkontoret och kommer att finnas online via Stockholms stads webbsida.

Bio på dagtid

BIO Aspen, Hägerstensvägen 100A ,

På de allra flesta tisdagar öppet för sopplunch och matinéfilmer! Besök www.bioaspen.se. Se aktuellt program under "Bio".

CaféBio – Hallunda Folkets Hus

100:- kr för film, kaffe/te och hembakad kaka. Kassan öppnar 12.00, filmen börjar 13.00, på tisdagar.

KALENDARIUM

| | | |
|---------|--------------|---|
| Måndag | | Boule spelas utomhus hela sommaren, från 18 oktober inomhus |
| Måndag | 19 augusti | Bowling startar |
| Torsdag | 22 augusti | Lunchutflykt till Café Anna Giertz |
| Tisdag | 27 augusti | Månadsmöte - Karin Heinig om Revolver-Harry |
| Onsdag | 28 augusti | Kulturvandring – Riddarholmen |
| Tisdag | 3 september | Lunchutflykt till Trosa |
| Torsdag | 5 september | Biljard startar |
| Måndag | 9 september | Lunchutflykt till Ekebyhov |
| Onsdag | 11 september | Middag på Bar Libertin |
| Onsdag | 18 september | Nordiska Muséet |
| Torsdag | 19 september | Litteraturcirkel startar |
| Tisdag | 24 september | Månadsmöte – Musik med Eva Lagerheim och Bosse Hülphers |
| Tisdag | 1 oktober | Lunchutflykt till Borgmästar'n |
| Tisdag | 8 oktober | Hallwylska muséet |
| Söndag | 13 oktober | Konst I Riksdagshuset |
| Tisdag | 22 oktober | Månadsmöte - Hans Lepp om Drömmen om Estland |
| Onsdag | 23 oktober | Kulturvandring - Farsta strand |
| Tisdag | 5 november | Lunchutflykt till Tarantella |
| Måndag | 11 november | Cirkus Cirkör |
| Tisdag | 19 november | Månadsmöte - Arne Norlin om Nobelpristagare |
| Tisdag | 26 november | Nobel muséet |
| Tisdag | 10 december | Månadsmöte – Musik med Käraste bröder |
| Onsdag | 11 december | Kulturvandring – Hökarängen |

Välkommen till våra sammankomster!
/ Styrelsen