

Program för våren 2020



Onsdag 15 januari

Medlemsmöte

kl 11:00

Lilla Murgrönan

Hällristningar

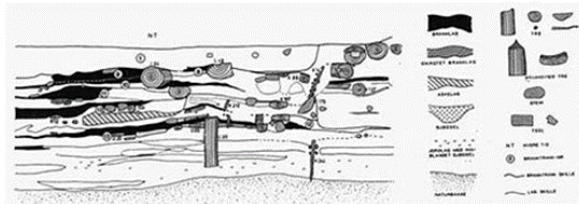
Arkeolog Sven-Gunnar Broström från Tumba berättar om hällristningar och vad vi kan finna i trakterna kring Salem



Kostnad

50 kronor

Betalas på plats



Onsdag 19 februari

Årsmöte

kl 18:00

Årsmötesförhandlingar

Handlingar delas ut vid mötet

Lokal

Rönningeborg

kl. 19:30

Middag på Rönningeborg

Anmälan till

Margareta Johansson

073-182 57 94 senast den 5 februari

Kostnad

325 kronor

Betalas till SPF Seniorerna Salem

Pg 38 10 40-5 senast den 12 februari



Onsdag 11 mars

Medlemsmöte

kl 11:00

Lilla Murgrönan

Hitta kraften genom mat och träning

Att vi håller oss fysiskt aktiva och äter bra mat är viktigt under hela livet, särskilt när vi blir äldre

Från Region Stockholms FoU-verksamhet för äldre, **Nestor**, får vi besök av **dietist Linda Nyholm och fysioterapeut Karin Högstedt**. Vi får en föreläsning om vad det innebär att äta bra och vad vi själva kan göra för att bibehålla styrka och balans

Kostnad

50 kronor

Betalas på plats



SPF SENIORERNA Salem

Onsdag 15 april

Medlemsmöte

Lokal

Lilla Murgrönan

kl 11:00

**Svenska melodier vi minns
Nu som Rock & Roll**

Björn Hemstad underhåller oss med nostalgi i ton och bild

Kostnad

50 kronor
Betalas på plats

Björn Hemstad Show
Musik och bildspel

**Svenska melodier vi minns
Nu som Rock & Roll**

Lilla Murgrönan Salem Centrum
Onsdagen den 15 april 2020 kl. 11.00

Hjärtligt välkomna
Arrangör: SPF Seniorerna Salem



Torsdag 23 april Bussresa



ALBERT ENGSTRÖMMUSEET I GRISSEHAMN

2020



Kl. 08.15 Avresa från Rönninge centrum
Kl. 08:20 Från Salem centrum (Vårdcentralen)

Vårt första besöksmål är Väddö Gårdsmejeri. Här börjar vi med förmiddagskaffe innan vi får en stund på egen hand. Här finns möjlighet att handla ostar i butiken på gården.

Resan fortsätter till Grisslehamn. Här ska vi besöka Albert Engströmmuseet. Roslagen blev smålänningen Albert Engströms boplats. Här i Grisslehamn bodde Albert och i samma hus som han bodde i är det idag ett museum. Här kan man se verk av Albert och många föremål från hans talrika resor. Längts ut på klipporna vid Ålands hav ligger Alberts ateljé. Allt i ateljén är orört sedan Alberts tid. Här finns konstverk och andra föremål och inte minst den hänförande utsikten över Ålands hav.

Kl. 13.30 Serveras lunch på det nyrenoverade Hotell Havsbaden i Grisslehamn.

Efter lunchen sker hemresa för att vara åter i Rönninge ca kl. 16.30.

Pris per person: 695:-

Betalas till SPF Seniorerna i Salem, pg 38 10 40-5 senast den 27 mars

I priset ingår:

Bussresa, förmiddagskaffe, guidad visning Albert Engströmmuseet och ateljén, lunch inkl. måltidsdryck samt kaffe och kaka

Anmälan, med uppgift om påstigningsplats och ev matallergi, lämnas vecka 13, 23-27 mars, mellan kl 10-18, till Margareta Johansson, 073-182 57 94 eller e-mail marglinnea@gmail.com

Onsdag 6 maj

Medlemsmöte

kl 11:00

Lilla Murgrönan

Nöjesseglingens utveckling till en omfattande folkrörelse

Henn Avasalu kåserar om båtar och originella seglare genom tiderna



Efter Henn Avasalos kåseri följer

Information om kommande program hösten 2020

Kostnad

50 kronor

Betalas på plats

* * * * *



Planering pågår för en gemensam flerdagars-resa i vår
Ytterligare information kommer att sändas ut under januari 2020
samt även presenteras på vår hemsida



*Gör gärna som en vana att gå in på vår
hemsida www.spfsalem.se någon gång
då och då*

Torsdag 11 juni

Sommarlunch – Avslutning
Restaurang Saltsjö Pir
Brantvägen 3 i Fisksätra
Saltsjöbaden



Samåkning med egna bilar
Passagerare betalar 50 kr direkt till bilföraren

Samling kl 12:00 utanför Rönningeborg

Anmälan till Margareta Johansson per telefon
073-182 57 94 senast den 1 juni



Fixarservice

Salems kommun erbjuder personer som är över 70 år, med eller utan hemtjänst, samt personer med funktionsnedsättning som har hemtjänst, att anlita fixarservice för att få hjälp med enklare praktiska åtgärder i bostaden.

Syftet med fixarservice är att förebygga och minska fallolyckor i hemmet. De insatser som utförs ska vara tidsmässig avgränsade (ca 1 timme) och inte akuta. Du har möjlighet att använda dig av Fixarservice en gång per kalendermånad.

Exempel på tjänster som du kan få hjälp med är

- Uppsättning och nertagning av gardiner
- Byta av glödlampor och säkringar
- Ta ner och sätta upp saker i höga skåp
- Hämta och lämna saker i vinds- och källarutrymmen
- Flytta lättare möbler i bostaden
- Sätta upp tavlor, tavelkrokar och taklampor
- Ordna med mattor och sladdar för att göra bostaden säkrare
- Ordna med balkongglådor och tyngre blomkrukor
- Hjälpa till att förutse eventuella olycksrisker i hemmet
- Montering av brandvarnare och kontroll av batterier



Vad ingår inte i Fixarservice

Biståndsbedömda insatser, som exempelvis städning och snöskottning, uppgifter som kräver yrkeskunniga hantverkare, (till exempel elektriker/ rörmokare) eller tjänster som olika serviceföretag tillhandahåller, till exempel fönsterputsning.

Vad kostar det och hur beställer jag service?

Fixarservice är kostnadsfritt men alla materialkostnader bekostas av den enskilde.

För att boka eller få information om fixarservice kontaktas kommunens serviceavdelning telefon **08-532 598 92** måndag - fredag klockan 8-12. Det går också bra att lämna ett meddelande så ringer serviceavdelningens personal upp dig så fort de får tid.



Viktiga frågor för seniorer i Salem Rönninge!

SPF håller inte bara på med resor och andra trevliga arrangemang för medlemmarna. Nej, vi ser det också som viktigt att ha en opinionsbildande och påtryckande funktion. Vår största styrka är att vara obundna gentemot de politiska partierna och att ha fler än 300 medlemmar i kommunen som alla har ett intresse av frågor som berör de seniora samhällsmedborgarna.

Hälsofrågor, vård och omsorg, trygghet både i hemmet och på gator och på torg – det är några exempel på områden som är viktiga för oss. Det finns många fler än så. Gå med i SPF Seniorerna och vi ska hjälpas åt att göra Din röst hörd.

Klassisk musik

Jazz och gamla tongångar

Träffas varje torsdag i Broängsgården, Falkvägen 42,
kl 09:30 - 11:30. Start 16 januari Ingen föranmälan behövs.

Kontaktperson: Hans Jörlén, 070-576 38 38

Välkomna till Eternellen!

Hemsida: www.eterellenisalem.se

Eternellen drivs ideellt av pensionärer i Säbyhemmets lokaler måndag,
onsdag och fredag kl 09:00 – 12:00



SeniorNet Salem

IT-föreningen där äldre lär äldre

Har du problem med datorn?

Barnbarnet har inte tid?

**Välkommen till SeniorNet Salem
som är öppet för alla seniorer.**



Vi har öppen datorstuga, där våra handledare hjälper dig att bland annat installera program i din laptop.



Tematräffar med spännande ämnen som vi anordnar en gång i månaden



Cirklar – t.ex. släktforskning, bildhantering, ordning och reda i din dator, Excel, Microsoft Word – lär dig grunderna hur du använder din surfplatta och din smarta telefon.

På SeniorNet Salems hemsida www.seniornetsalem.se

berättar vi mer om de tematräffar och cirklar vi anordnar samt om vår öppna datorstuga.

Hoppas att vi ses hos SeniorNet Salem, Säbyhallsvägen 24, Salems centrum, telefon 073-610 20 30. Kontakta gärna styrelsen eller handledarna; telefonnummer finner du på hemsidan under fliken ”Om oss”.



Styrelsens sammansättning



Ordförande Hans Jörlén

Mobiltelefon 070-576 38 38

E-post hans.jorlen@telia.com

Vice ordförande Irene Beckman

Mobiltelefon 070-837 47 93

E-post irene.beckman.2@gmail.com

Kassör Ulf Malmström

Mobiltelefon 070-768 66 90

E-post ulf@ucotek.se

Margareta Johansson

Klubbmästare och Resansvarig

Mobiltelefon 073-182 57 94

E-post marglinnea@gmail.com

Ledamot Olle Glimvik

Medlemsansvarig

Mobiltelefon 070-255 65 48

E-post olle.glimvik@gmail.com

Ledamot Anita Einingers

Mobiltelefon 073-774 83 41

E-post aeiningers4337@gmail.com

Ledamot Per Olov Lindberg
Mobiltelefon
E-post

Webb-redaktör
070-567 67 06
perolovlindberg@yahoo.com

Ledamot Kate Wohlstedt
Mobiltelefon
E-post

070-622 65 15
kate.wohlstedt@comhem.se

Adjungerad Lisbeth Wiberg
Mobiltelefon
E-post

Programansvarig
073-218 88 88
lisbeth.wiberg@tele2.se

Adjungerad Per-Erik Ekman
Mobiltelefon
E-post

Sekreterare
070-291 98 89
per-erik.ekman@comhem.se



Salem

E-postadress: info.styrelsen@spfsalem.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Lokal hemsida: www.spfsalem.se

Plusgirokonto: 38 10 40-5

*Vid betalning, ange alltid datum för evenemanget
och Ditt namn, t.ex: 25/10 NN*

Styrelsens sammansättning finns på sidorna 14
och 15

Du som ännu inte lämnat telefonnr och/eller mejl-adress gör gärna det
till Olle Glimvik som är ansvarig för medlemsregistret

För medlemsmötena betalar vi 50 kr

Jämna pengar uppskattas



Salem