

Avdelning 267 av SPF Seniorerna

Program för hösten 2019



Höga Kusten med Ulvön
18 – 21 juli 2019, 4 dagar



!!! OBS !!!

Anmälningstiden har gått ut

Kontaktperson Margareta Johansson, tfn 073-182 57 94



Onsdag 28 augusti
Bussresa



Bussen tar oss till Hagaparken där Helene från Larssons Resor guidar oss runt, en promenad på ca 1 timme. Därefter väntar en lättare lunch i Koppartälten.



På hemresan stannar vi till vid Bergianska Trädgården och strosar runt på egen hand. För den som vill besöka något av husen kan det tillkomma en eventuell entréavgift som betalas av var och en på plats.



Buss avgår från Salem C, Vårdcentralen, kl 10.00 och från Rönninge C kl 10.10

Anmälan till

Margareta Johansson, tfn 073-182 57 94
eller e-post marglinnea@gmail.com senast 21
augusti

Kostnad

400 kronor vid minst 30 personer
Betalas till SPF Seniorerna Salem
pg 38 10 40-5 senast den 22 augusti



Lördag 31 augusti

Salemsdagen i Skönviksparken

kl. 12.00 - 17.00

Vad är SPF Seniorerna i Salem? Besök vårt
bord och få en pratstund med oss, så
berättar vi mer.



5 - 6 september
2 dagar



**Visingsö, Ellen Keys Strand och
Vadstena**
”Sensommar vid Vättern”

**Preliminär avgångstid från Salem C,
Vårdcentralen, kl 08:20 och från
Rönninge C kl 08:30. Ev förändring
kommer att meddelas i god tid.**

Anmälan till



Margareta Johansson, tfn 073-182 57 94
eller e-post marglinnea@gmail.com
senast 31 juli.

Torsdag

Vi färdas söderut genom sensommarens landskap och möts snart av vyn över Vättern. I Gränna passar vi på att stanna till och gottgrisarerna kan handla en strut av de berömda polkagrisarna. Vi färjar över till Visingsö och där väntar vår lunch.



Med vår buss gör vi en rundtur på sagoön. Vi ser bl a Visingsborgs slottsruin, resterna från ett av 1600-talets ståtligaste slott. Inte långt ifrån finns Örtagården med ca 800 olika växtsorter. Det är ett förtjusande landskap på ön och vi färdas mellan de kraftiga ekarna som en gång i tiden planterades för att nyttjas till skeppsvirke. Längst söderut på ön ligger resterna av Sveriges första kungaborg, uppförd på 1100-talet.



Här utspelade sig blodiga tronstrider och här avled bl.a. Magnus Ladulås. Vi ser även Kumlaby kyrka. Efter en härlig eftermiddag på Visingsö åker vi den vackra vägen längs Vättern till Jönköping och Elite Stora Hotellet. Middag på hotellet.

Fredag

Efter frukost går färden till Ellen Keys vackra hem Strand vid Omberg, där får vi en guidad visning, varefter vi fortsätter mot Vadstena, där vi äter lunch.



Tillsammans med vår reseledare gör vi en promenad i den välbevarade trästaden med sina kullerstensgränder, imponerande Vasaborg och Heliga Birgittas klosterområde. Innan hemkomsten stannar vi till i Gamla Linköping. Åter i Rönninge/Salem omkring klockan 18.



**Pris per person i
dubbelrum** 2.790:-

Enkelrumstillägg 250:-

Ingår 2 luncher, 1 middag och 1 frukost
Faktura kommer från Larssons Resor

* * * * *
.....

Onsdag 18 september

Medlemsmöte

kl. 11.00

Lilla Murgrönan



**Information om
Framtidsfullmakt**



Vem tar hand om våra personliga och ekonomiska angelägenheter om vi senare i livet inte klarar av det själva?

Adam Svarvare, jurist, informerar oss om den nya lagen som ger oss möjlighet att redan idag utse någon som kan hjälpa oss om det skulle ske.

*Fundera gärna
över vad du vill
ha svar på och
ta med frågan
till mötet
så kanske Adam
har något bra
svar som du blir
nöjd med!*

Kostnad 50 kronor
Betalas på plats

* * * * *
.....

Torsdag 3 oktober
kl. 18:00



Musikunderhållning på
Rönningeborg

Ord Svenska Ord

En musikalisk resa genom Hasse och Tages
värld.

Mats Hedén bjuder på en kavalkad
av sång och musik



Snittar och ett glas vin serveras

Anmälan till Margareta Johansson, tfn 073-182 57 94 eller
e-post marglinnea@gmail.com senast den 27 september

Kostnad 175 kronor betalas till SPF Seniorerna Salem pg 38 10 40-5
senast den 27 september



Onsdag 16 oktober

Medlemsmöte

kl 11:00

Lilla Murgrönan
Seniorhälsa



Visst önskar vi att få må bra livet ut?

Doktor Anders Magnusson från Tumba vägleder oss och ger oss
goda råd.

Kostnad

50 kronor
Betalas på plats



6 November

Medlemsmöte

kl 11:00

**Lilla Murgrönan
Gatunamn i Salem/Rönninge**



Rönningebon **Bengt Gustavsson**

berättar om fyra kulturhistoriskt viktiga personer som gett namn åt lika många gator i vår hemkommun, *Emanuel Birke, Nils Westerdahl, Sten Bergman och Johannes Edfelt.*

Efter Bengts föredrag visar **Per Olov Lindberg** sin film ”*Den lilla dammen*” - en naturlyrisk kortfilm som spelats in i Rönninge.

Kostnad

50 kronor
Betalas på plats



Torsdag 28 november

**Julbord på Vårdshuset
Gripen i Stallarholmen**

**Buss avgår från Salem C, Vårdcentralen, kl 11:20
och från Rönninge C kl 11:30**



Välkomna till en av Mälarens pärlor.

I de nyrenoverade lokalerna
med vattnet utanför
matsalens fönster serveras

Årets Julbord





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 balkonglådor 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, Tumba
kl 09:30 - 11:30.

Start 12 september. Ingen föranmälan behövs.

Kontaktperson: Hans Jörlén, tfn 070-576 38 38

Välkomna till Eternellen!

Hemsida: www.eternellenisalem.se

Eternellen drivs ideellt av pensionärer i Säbyhemmets lokaler
månd, onsd och fred kl 09:00 – 12:00.

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.



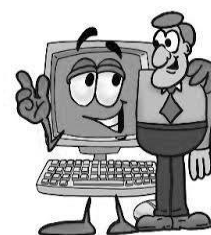
Tematräffar med spännande ämnen som vi anordnar en gång i månaden.



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 Eininger

Mobiltelefon 073-774 83 41

E-post aeininger4337@gmail.com

Ledamot Per Olov Lindberg *Webb-redaktör*
Mobiltelefon 070-567 67 06
E-post perolovlindberg@yahoo.com

Ledamot Kate Wohlstedt
Mobiltelefon 070-622 65 15
E-post kate.wohlstedt@comhem.se

Adjungerad Lisbeth Wiberg *Programansvarig*
Mobiltelefon 073-218 88 88
E-post lisbeth.wiberg@tele2.se

Adjungerad Per-Erik Ekman *Sekreterare*
Mobiltelefon 070-291 98 89
E-post 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