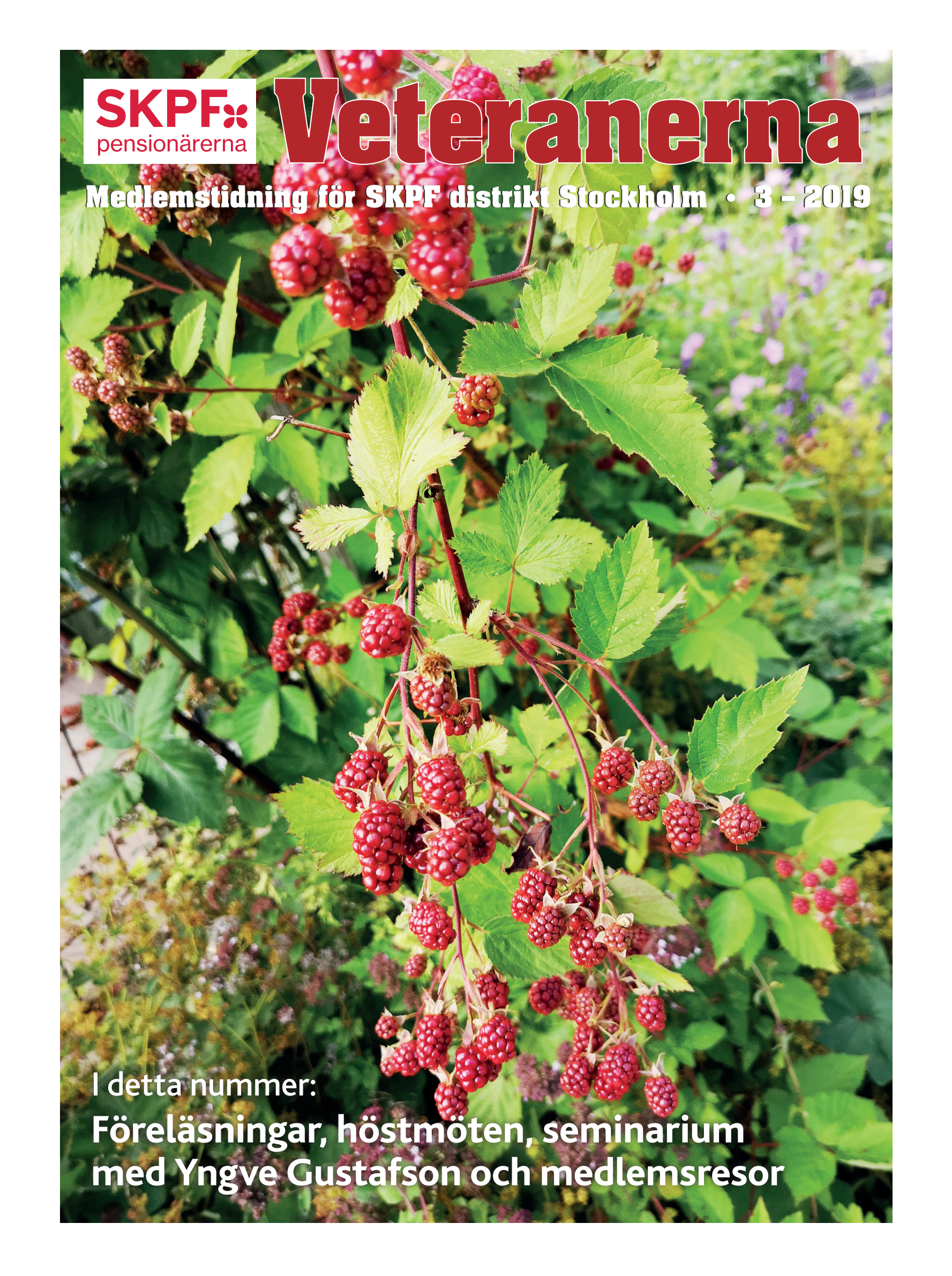




SKPF
pensionärerna

Veteranerna

Medlemstidning för SKPF distrikt Stockholm • 3 - 2019

I detta nummer:

**Föreläsningar, höstmöten, seminarium
med Yngve Gustafson och medlemsresor**

Veteranerna

Medlemstidning för
SKPF distrikt Stockholm

SKPF
pensionärerna

Har du synpunkter på eller idéer till innehållet i din medlems-tidning? Välkommen att höra av dig. I första hand till din avdelning, men du kan även kontakta SKPF Pensionärerna, Distrikt Stockholm, Stortloppsvägen 12, 129 47 Hägersten.

OBS! Nytt telefonnummer: 079-347 13 46 – telefontid måndagar mellan kl. 09:00 – 11:00.

E-post: distrikt.stockholm@skpf.se

Ansvarig utgivare: Lars Bromander.

Upplaga: cirka 22 000 ex.

Utgivningar 2019: Nr 4, senast 2/12.



Produktion: Sjöstedt Information AB, Fagersta.
Omslagsbild: Colourbox. SKPF Veteranerna trycks hos EKTAB, Eskilstuna och distribueras med Bring.

För annonsering kontakta:

Stig Bergström på e-post: stigbergstrom8@gmail.com

Innehåll

Distriktet Stockholm

Notera – nytt telefonnummer till Distrikt Stockholm 2

Seniormässa i Älvsjö 1–3 oktober 2

"Samhället och äldre" – en föreläsningsserie 3

Avd 2 Stockholm

08-618 35 80, 618 45 80

Höstmöte/medlemsmöte 10 oktober 5

Flera guidade turer 6

Avd 28 Stockholm

08-641 81 32

Höstmöte med storslaget 90-årsfirande 8

Resor och aktiviteter 9

Avd 110 Norrtälje

0176-172 72

Medlemsträffar 10

Revyresa och kryssning 11

Avd 115 Södertälje

– Salem – Nykvarn

070-658 05 87, 070-340 61 89

Inbjudan till höstmöte med förtäring 12

Vi tar gärna emot förslag på aktiviteter 12

Avd 119: Nynäshamn

073-755 04 63

Medlemsträffar under hösten 13

Den populära julroten... 13

Ett digert utbud av program och kongress 2020 i Uppsala

NU ÄR SOMMAREN ÖVER. Vi har haft typiskt svenskt sommarvader och värmeböljor. För en del har det varit en skön sommar medan andra ser fram mot hösten.

Förhoppningsvis har vi alla kunnat koppla av och samlat krafter inför höstens arbete.



Lars Bromander
Ordförande för
SKPF Pensionärerna,
Distrikt Stockholm

Hösten är alltid en intensiv tid för distrikt och avdelningar. Programgrupperna har arbetat hårt för att ta fram intressanta aktiviteter för oss alla och nu ska dessa aktiviteter genomföras. Håll utkik i tidningen efter vad våra avdelningar anordnar.

Under hösten kommer distrikt Stockholm att anordna ett seminarium som du kan läsa om i den här tidningen.

Samtliga avdelningar och distriktet kommer att ha sina höstmöten då man beslutar om verksamhetsplan, budget och medlemsavgiften för nästkommande år. Som medlem har du möjlighet att påverka detta så reservera tid för höstmötet.

År 2020 är det kongress för SKPF Pensionärerna. Kongressen hålls i juni i Uppsala. Om du har några synpunkter, något du vill framföra till kongressen så är det nu dags att skriva en motion om dina tankar.

Motioner ska först behandlas av respektive avdelning, därefter av distriktet för att slutligen skickas in till Förbundet.

Välkommen till våra möten och aktiviteter. Det ska bli trevligt att träffa dig.

Lars Bromander



Seniormässan i Älvsjö

Den 1–3 oktober är det dags för den årliga Seniormässan i Älvsjö.

SKPF Pensionärerna kommer som vanligt att delta med en egen monter.

Du är välkommen att besöka vår monter nr C 12:38.

079-347 13 46

079-347 13 46 är det nya telefonnumret till SKPF Distrikt Stockholm. Vi har varit tvunget att byta till nytt telefonnummer. Notera detta och tveka inte att ringa mig om ni har något på hjärtat.

Välkommen att delta i distriktets samtliga aktiviteter och arrangemang

Obs! Som medlem i SKPF Distrikt Stockholm har du möjlighet att delta i aktiviteter som anordnas av distriktets samtliga avdelningar, dvs. avd. 2 Stock-

holm, avd. 28 Stockholm, avd. 110: Norrtälje, avd. 115: Södertälje-Salem-Nykvarn, avd. 119: Nynäshamn. Väl mött!

Äldrecentrums föreläsningar under hösten

Här är programmet för "Samhället & äldre" för hösten. Tanken är att föreläsningarna är gratis för medlemmar i pensionärsorganisationerna SKPF, SPF och PRO. Föreläsningarna äger rum i ABF:s lokaler på Sveavägen i Stockholm.

Träning, näring, funktion och välbefinnande

TISDAG 17 SEPTEMBER. KL. 13.30–15.00

Föreläsningen handlar om resultaten från en ny avhandling som försvarades vid Uppsala universitet våren 2019. Avhandlingen fokuserar på effekterna av att kombinera träning med en näringsdryck för äldre personer och på kroppssammansättningens betydelse för överlevnad. Är fetma lika farligt när vi blir äldre? Vad är sarkopeni och hur påverkar det oss?

Föreläsare: Åsa von Berens, legitimerad dietist, Phd, utredare vid Äldrecentrum.

Vårt livsviktiga doftsinne

ONSDAG 23 OKTOBER. KL. 13.30–15.00

Luktsinnet är viktigt för hälsan, inte minst för att det påverkar aptiten. Tappar man doftsinnet tappar man också ofta aptiten och lusten att äta mat när det inte smakar någonting längre.

Doftsystemet är ett skört system i hjärnan. För att det ska fungera behöver det bildas nya nervceller hela tiden – en process som kan påverkas av sjukdom. Doftsinnet kan ses som en spegel för hur kroppen mår i övrigt. Den som är äldre och upplever ett försämrat luktsinne behöver inte oroa sig. Däremot kan man vara uppmärksam på signalerna och till exempel ta kontakt med en dietist för att vara säker på att man äter bra.

Föreläsare: Ingrid Ekström, postdoktor och forskare vid Ageing research center (ARC) Karolinska institutet.

Den svenska familjen, förtalad men allt livskraftigare

ONSDAG 4 DECEMBER. KL. 13.30–15.00

Alla känner till problemen med familjen: krympande, sönderfallande, utan reell betydelse. Men Gerdt Sundströms egen och andras forskning visar motsatsen: att allt fler har nära anhöriga och ofta geografiskt nära, anhöriga som fått allt större betydelse materiellt och som omsorgskälla.

Familjeforskaren använder både historiska och moderna exempel och rön, svenska och internationella, bland annat från sin nya bok *Mer familj, mer omsorg*.

Föreläsare: Gerdt Sundström, professor emeritus vid Jönköpings universitet.

Seminarium "Ät och må bra"

Ett seminarium i serien "Tänka efter före" äger rum den 5 november med start klockan 9.30 i ABF-huset på Sveavägen 41 i Stockholm. Medverkar gör bland annat den kunnige och uppmärksammade professorn Yngve Gustafson.

Se annons på sidan fyra i den här tidningen.

Professor
Yngve
Gustafson.



Festligt till tusen

Goa dansband,
orkesterblås,
fantastisk mat och
shopping. Välj
Cinderella när du vill ha
lite mer fart och fläkt.

KRYSSNING
& DANS

195:–

pris ex per person
del i Insidehytt

DANSKLIPPET

DANSEN DÄR ALLT INGÅR (NÄSTAN)!

Kryssning med del i Insidehytt
Välkomstdrink
Kocklandslagets buffémiddag
Pris ex 489:– (ord pris 629:–)

Avresa söndag–torsdag,
läs mer och boka på
[Vikingline.se/
dansklippet](http://Vikingline.se/dansklippet)

Boka på
[Vikingline.se/
cinderella](http://Vikingline.se/cinderella)





SENIORER I TRAFIKEN

Trafikant hela livet

Att kunna ta sig fram till fots, på cykel eller i en annan typ av fordon är viktigt för alla åldersgrupper. Det är också så samhället är uppbyggt, det förutsätter att vi kan förflytta oss olika sätt. Samhället är utformat utifrån att vi rör oss mellan olika platser och vi har en livsstil som kräver det. Vi har spritt ut oss över allt större ytor och bor på ett ställe, har affärer och serviceinrättningar i utkanterna av tätorterna och familj och vänner på ett annat ställe. Att vi kan ta oss mellan olika platser är därför en viktig del i livskvaliteten och nödvändigt för att kunna fungera i samhället.

Idag är ungefär två miljoner av Sveriges befolkning 65 år eller äldre och medellivslängden ökar. De flesta, oavsett individuella förutsättningar, vill fortsätta leva som tidigare och kunna röra sig i trafiken. Även när vi blir äldre vill vi behålla vårt oberoende och fortsätta göra det vi gjorde i yngre dagar.

Trafiken är inte alltid anpassad till allas behov och förutsättningar, utan ibland kan den bli ett hinder. Som äldre kan man exempelvis behöva mer tid på sig. Vägslag och tät, snabb trafik kan skapa svårigheter oavsett om man sitter bakom ratten, går till fots, cyklar eller ska ta sig till kollektivtrafiken. Därför kan trafiken kännas otrygg och besvärlig. Risken finns att oberoendet krymper och möjligheterna till ett aktivt liv minskar.

Med åldrandet kommer en större skörhet, som gör att skadorna oftast blir värre vid olyckor. Värst utsatta är gående och cyklist. Äldre drabbas också hårdare av trafikolyckor med bil än vad yngre gör och kroppen tar längre tid att läka.

Om detta har NTF tillsammans med SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och PRO haft utbildningar över hela landet för organisationernas Trafik & Säkerhetsombud.

Seminarium "Ät och må bra"

Bättre tänka
efter före
– ger säkerhet i vardagen



Ät och må bra

Program: 5 november 2019

Lokal: ABF-huset Sveavägen 41 T-bana Rådmansgatan

Anmälan: PRO till PRO distriktet tfn 08-411 04 55

Anmälan SKPF till avd 2 i Stockholm tel. 08-6183580, 08-6184580

Utan avgift för medlemmar! Begränsat antal platser!

09.30 Samling kaffe och smörgås

10.00 Inledning

Mat för äldre, Leif Kindblom

Håll dig på benen – kort bildspel ABF, PRO, SKPF och Judoförbundet

Koll på läkemedel, Apoteksbolagets datorprogram

12.00 Lunch

13.00 Ät och må bra

Professor Yngve Gustafson

Tid för frågor

15.30 Avslutning



PRO

I Stockholms län

SKPF
pensionärer

ABF
ARBETARNA BEHÖVER FÖRBÄTTRA
SÄKERHETEN

Med stöd av

MSB
Myndigheten för
sambands- och
beredskap

Låt oss göra SKPF starkare – värva en ny medlem

Säkert känner du någon pensionär som kan få glädje av gemenskapen i vårt distrikt. Ju fler medlemmar vi blir i SKPF, desto starkare blir vi. Sänd oss namn och adress på din vän till distrikt.stockholm@skpf.se så sänder vi information om Sveriges Kommunalpensionärer Distrikt Stockholm.

Ditt bostadstillägg – det här gäller

Behöver du hjälp eller råd vad gäller ditt bostadstillägg?

I nummer 2 av tidningen SKPF Veteranerna införde vi för första gången en liten notis med det här innehållet. Föga anade vi då att det fanns ett sådant intresse.

Flera medlemmar har fått hjälp att ansöka om bostadstillägg och någon har till och med

fått det godkänt med en retroaktivitet om tre månader. Är pensionen inte så hög gör ett aldrig så litet tillskott i kassan stor skillnad.

Vi gläder oss med den medlem som konstaterade att hon, sedan bostadstillägget beviljats med just tre månaders retroaktivitet, kunde hämta ut både sina glasögon och sin medicin.

Kanske vi alla borde se över om vi missat något vi faktiskt har rätt till.

Jag, som heter Margreth Andersson (bilden), finns på SKPF Avd. 2:s expedition måndagar kl. 09.00-12.00 hjälper dig gärna. Ring mig på tfn 08-618 35 80.



Ordförande Meta Lindqvist har ordet:

Hoppas att vi möts i höst

När vi nu håller nummer tre av SKPF Pensionärerna Veteranerna i vår hand, hoppas jag alla haft en skön och "lagom" varm sommar, att ensamhetens fula tryne inte knackat på någons dörr.

Vårens verksamhet rullade på precis som avdelningen planerat och de medlemmar jag haft förmånen att träffa har varit nöjda och belåtna med de arrangemang som våra kommittéer planerat och genomfört.

EU valet är genomfört och jag hoppas att vi alla använde

oss av vår demokratiska rättighet att rösta på det alternativ och de kandidater vi trodde på.

Allt fler av avdelningens medlemmar ringer till Margreth Andersson för att få råd och tips när det gäller bostadsbidrag. Margreth som ansvarar för rådgivningen konstaterar att behovet av rådgivning på det här området är långt större än hon trodde när hon åtog sig uppdraget. Tveka inte att ringa! Margreth finns på expeditionen, 09:00–12:00 måndagar.

Tel: 08-618 35 80 eller
Tel: 08-613 45 80

I början av det nya seklet lanserade Ellen Key begreppet "Barnets Århundrande". Det kan vara ett av de vackraste uttrycken som finns i det svenska språket. Men nu ökar klyftorna igen, fler barn växer upp med ökad risk för diabetes och fetma, med högre risk för våld eller mobbing, med mer ångest och oro och sämre utsikter till ett bra jobb och ett gott liv.

Vad kan vi som pensionärsorganisation göra för att motverka denna utveckling? Det är "våra barn och barnbarn" det handlar om så kom gärna med tips och idéer.



Glöm inte att anmäla er till avdelningens Höstmöte den 10 oktober. Kallelse på annan plats i tidningen.

Nu ser vi framtiden an och jag hoppas vi möts i höstens olika aktiviteter

Meta Lindqvist

Välkommen till höstmöte/medlemsmöte

SKPF Avdelning 2 inbjuder till årets höstmöte torsdagen den 10 oktober 2019 kl. 13:00

Plats: Hägerstensåsens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, Hägersten

Resväg: Tag T-banan till Liljeholmen, byt till buss 147 och åk till

busshållplatsen Sedelvägen. Du kan också välja att ta tunnelbanan mot Fruängen och stiga av vid Hägerstensåsen, sedan en kort promenad.

Mötet beräknas avslutat klockan 16:00

På dagordningen:
- Fastställande av medlems-

avgiften 2020
- Verksamhetsplan 2020
- Budget 2020
- Rapporter
- Vi bjuder på Kaffe/Te, något att äta samt en trivsam underhållning

Anmälan till mötet lämnas senast 2 oktober till vår expedition.



Telefon 08-618 35 80 eller 08-613 45 80 under expeditionstid måndagar, tisdagar och onsdagar mellan klockan 09:00 – 12:00

Välkomna
Styrelsen för SKPF Avdelning 2
Meta Lindqvist

Guidad tur – torsdag 17 oktober

Galärvarsparken–Galärkyrkogården–Gamla Djurgårdsstaden



Torsdagen den 17 oktober kl. 13.00

Följ med oss på en guidad tur där en av flottans män Lennart Bresell, berättar om Djurgården och dess intressanta historia. Guidningen beräknas ta ca 1 1/2 timme.

Om Galärkyrkogården

Vet ni att Galärkyrkogården, som ursprungligen endast var avsedd för flottans personal, också rymmer gravplatser för andra med särskild relation till begravningsplatsen eller som



på något sätt bidragit till platsens bevarande som Stikkan Andersson och Margaretha Krook m.fl.

Vi samlas utanför Vasamuseets entré kl. 12.45.

Buss 67 eller 7:ans spårvagn till hållplats Nordiska museet/Vasamuseet. Ingen föranmälan

VÄLKOMNA

Margaretha och Inga

Svenska Kommunalpensionärerna Stockholm avdelning 2

Telefon 08-618 35 80 eller 08-618 45 80 måndag, tisdag och onsdag 09.00-12.00

Besöks-/postadress SKPF avd. 2, Störtloppsvägen 12, 129 47 Hägersten

E-post: stockholm.avd2@skpf.se

Hovstallet – besök med guidning 21 november

Besök med guidning i Hovstallet den 21 november
Kl. 14.00

Hovstallet har inte alltid legat där det finns idag. Fram till 1894 låg Hovstallet på Helgeandsholmen, där riksdagshuset nu ligger. I Hovstallet på Helgeandsholmen fanns förutom kuskar, rid drängar, stallbetjänter även en mängd andra anställda. Här fanns personer som underhöll vagnar och seldon, stallbetjänter som skulle hålla rent i stallet och mer prestigefyllda yrken som stallmästare, fodermarsk



och vagnmästare. I stallet rådde det en strikt hierarki tydligt synlig i den uniform de bar. Dagens hovstall på Väpnargatan 1 precis bakom Dramaten, rymmer idag både traditionella och moderna hästkrafter. Här finns de hästar, vagnar och bilar som används av vår nuvarande kungafamilj vid olika representations tillfällen.

Vi träffas i entrén i Hovstallet Väpnargatan 1 i Stockholm kl. 13.45 Guidningen startar kl. 14.00.

Guidningen som subventioneras av SKPF avd. 2 kostar 100 kr. Anmälan senast den 29



oktober. Max 30 personer. Först till kvarn.

Åk T-banan röda linjen till Östermalmstorg uppgång Birger Jarlsgatan/Grev Turegatan, 7:ans

spårvagn eller buss 54, 69, 76 till hållplats Nybroplan.

Välkommen med din anmälan till Hovstallet.

Anmälan till Hovstallet

Anmälan skickas till SKPF avd. 2, Störtloppsvägen 12, 129 47 Hägersten.
Obs! Oss tillhanda senast den 29 oktober

Antal personer

Namn

Telefon

Adress

Postadress

Julgröt den 11 december

Välkommen till julgröt hos oss på Störtloppsvägen 12 i Västertorp den 11 december kl. 13.00.

Det serveras glögg, skink-smörgås och gröt samt kaffe och kaka till musikunderhållning av Roffe Larsson.

Kostnad 60 kr per person (kontant betalning)



Du tar T-banans röda linje 14 mot Fruängen stiger av i Västertorp. Om du kommer från City går du längst bak i tågets färdriktning och går rakt över torget till Störtloppsvägen 12.

Anmälan lämnas senast onsdagen den 27 november till vår expedition telefon 08 618 45 80 eller



08 618 35 80 expeditionen är öppen måndag- tisdag- onsdag kl. 9.00–12.00.

Du får gärna ta med en vän.

Hjärtligt Välkommen

Ditt bidrag behövs för att hålla Sverige rent.
Swisha till 90 02 817. PlusGiro: 90 02 81-7.



90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL



Wadköpings julmarknad 1 december

Välkommen till Wadköpings stämningsfulla julmarknad söndagen den 1 december.

Här hittar du julpynt, hantverk, tomtar, kransar, korvar, ostar och annat som hör julen till.

Vår utflykt börjar vid buss-

terminalen på Cityterminalen i Stockholm för vidare transport till Örebro och Wadköpung. Julbordet intas vid lunchtid på Scandic Grand i Örebro.

Fullständigt program kommer med inbetalningskortet efter anmälan.

Anmälan till Wadköpings julmarknad

Kostnad för medlem 500 kr och för medföljande icke medlem 600 kr. Anmälan måste vara oss tillhanda senast den 22 oktober 2019 och skickas till: SKPF Avd.2, Störtloppsvägen 12, 129 47 Hägersten

Namn

Telefon/mobil

Adress

Fullständig postadress

Namn på medföljande medlem/icke medlem



FÖLJ MED OSS! NJUT AV JULBORD PÅ VIKING ROSELLA

Årets julbordresa till sjöss går med Viking Rosella från Kapellskär den 25 november och kostar i år endast 250 kr för medlemmar och 350 kr för icke medlemmar.

Resan börjar med buss från Cityterminalen till Kapellskär

där vår buss åker ombord på Viking Rosella.

På kryss mot Åland intar vi ett fantastiskt julbord som i år komponerats av svenska kocklandslaget.

Fullständigt program kommer med inbetalningskortet efter anmälan.

Anmälan till julbord på Viking Rosella

Anmälan måste vara oss tillhanda senast den 15 oktober 2019 och skickas till: SKPF Avd.2, Störtloppsvägen 12, 129 47 Hägersten

Namn

Född år

Telefon

Nationalitet

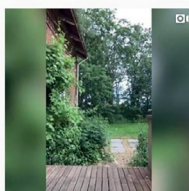
Adress

Postadress

Medföljande icke medlem

Födelseår/nationalitet på medföljande icke medlem

Ange din e-postadress om du vill få program och betalningsanvisningar med e-post.



Därutöver vill vi säga – var inte för nyfiken!

Nytt är att: Någon ringer och säger att ditt bankkonto är utsatt för bedrägeriförsök.

Uppringaren säger sig vara från polis, bank eller försäkringsbolag, men att du inte behöver oroa dig för de har stoppat bedrägeriförsöket.

Om du då går in på din bank för att se om dina pengar finns kvar och loggar in med bank-id, kod eller dosa så släpper du in dem till ditt konto.

De ligger då först i kön! Vänta åtminstone en (1) timme innan du kollar.

Tips från gruppen som jobbar med att förebygga brott riktade mot äldre i Sverige.

Gerd Klang

Foto: Polisens Instagram-konto

Ordföranden har ordet

Sommaren är slut och vi går snabbt mot en ny höst. Det är märkligt vad tiden går fort.

Vad väntar oss i höst då? Förutom alla aktiviteter som vår eminenta programgrupp tagit fram har vi ett jubileum att se fram emot. Avd 28 bildades år 1929 så vi firar 90 år i år. Det kommer vi givetvis att fira. Jubileet sker i samband med avdelningens höstmöte den 21 oktober. Det blir mingel, god mat och goda drycker och till det underhållning av en mycket välkänd svensk artist. Mer detaljer om vårt jubileum får ni på annan plats i den här tidningen. Jag hoppas att så många som möjligt vill vara med och fira vår fina avdelning 28.

Jag ser fram mot att träffa er på våra möten.

Lars Bromander, ordförande



Avdelning 28 har Swish

Ytterligare en möjlighet att betala aktiviteter, som avd 28 anordnar. Swish-numret är 1231805969.

OBS! Vid betalning med Swish – glöm inte att ange vad betalning avser under Meddelande.



Årets händelse!

Avdelning 28 fyller 90 år och vi firar med en fest måndagen den 21 oktober. Det hela startar kl 16.00 i Adolf Fredriks Församlingshus (Kam-makargatan 30).

Eftermiddagen inleds med Höstmötet då vi bl.a. beslutar om budget för nästa år. När den allvarigare delen är avklarad bjuds vi på ett glas bubbel och till detta lite fin pianomusik av en av våra medlemmar.

Folkkär toppartist

Det hela toppas av Lill Lindfors som i all sin glans underhåller oss. Vi är mycket glada (och

lite malliga) över att vi lyckats engagera henne!

Efter Lills show är det dags för trerätters middag.

Plats för 90 gäster

Vi får plats med 90 gäster. Medlemmarna i avdelning 28 går gratis (om de betalt medlemsavgiften). Medlemmar från andra SKPF-avdelningar är välkomna, likaså eventuella anhöriga. MEN det är endast i mån av plats och de får betala den verkliga kostnaden som är 450 kr.

Anmäl dig snarast...

Medlemmarna i avdelning 28 inbjuds att anmäla sig snarast

för att komma bland de 90!

Du måste ange medlemsnummer eller personnummer samt ditt telefonnummer vid anmälan.

... dock senast 10 oktober

Anmälan skall göras senast torsdagen den 10 oktober via expeditionens telefon 08/641 81 32 eller via e-post: stockholm.avd28@skpf.se

Det är viktigt att anmälan kommer i tid, det är först där-efter som vi kan ge besked till "icke-medlemmar" om de kan komma med.

*Välkomna!
Styrelsen*

MÖTEN

Månadsmöte onsdagen den 18 september kl 13.00

Vi får information ang "Koll på läkemedel" – ett samarbetsprojekt mellan SKPF, SPF, PRO och Apoteket AB för bättre läkemedels-behandling till äldre.

Plats: Adolf Fredriks församlingshus.

Pris 75 kr inkl förtäring.
Anmälan senast den 12 september via expeditionens telefon eller per epost.

Betalning senast 16 september.

Höstmöte måndagen den 21 oktober kl 16.00

Välkommen till avd 28:s höstmöte.

Direkt efter höstmötet äger vårt 90-årsjubileum rum, se separat inbjudan.

Ur dagordningen:

- Fastställande av medlemsavgift för år 2020.
- Budget för år 2020.

- Plats : Adolf Fredriks församlingshus.



Månadsmöte onsdagen den 20 november kl 13.00

Vi får underhållning av Benny and the Boogie Kings som spelar och sjunger gamla härliga Elvislåtar.

Plats: Adolf Fredriks församlingshus.

Pris 75 kr inkl. förtäring.
Anmälan senast den 14

november via expeditionens telefon eller per epost.

Betalning senast 18 november.

Svenska Kommunalpensionärerna Stockholm

SKPF Avd 28, Störtloppsvägen 12, 1tr, 129 47 Hägersten

Internet: www.skpf.se/stockholmd28 • Telefon 08/641 81 32

Expeditionen är öppen torsdagar 10.00–12.00

e-post: stockholm.avd28@skpf.se • Facebook: SKPF Avd 28, Stockholm

STUDIEBESÖK

Riksdagshuset 1 oktober, kl 13.00

Nu ska vi besöka sätet för Sveriges riksdag. Hur ser våra politikernas arbetsplats ut?

Vad har huset för historia? Vår guidning startar kl 13.00 och vi träffas vid entrén senast 12.45, på Riksgatan 3.

För att besöka Riksdagshuset måste du ha med giltig legitimation.

Alla besökare passerar en säkerhetskontroll vid entrén.

Pris 25 kr.

Anmälan senast 26 septem-

ber via expeditionen eller per epost.

Betalning senast 27 september

Max 35 personer.

Medeltidsmuseet 6 november, kl 13.30

Följ med på en guddad tur för att få mer kunskap om Stockholms historia under jord.

Vi träffas vid entrén, Strömparterren 3, Norrbro. Museet ligger mellan Slottet

och Operan, under Norrbro Trappor eller hiss leder ner till entrén.

OBS tiden 13.30. Vi träffas vid entrén senast 13.15.

Pris 25 kr.

Anmälan senast 31 oktober via expeditionen eller per epost.

Betalning senast 4 november
Max 30 personer

FÅGELVANDRING OCH JULBORD

Fågelvandring vid Kyrksjön i Bromma

Onsdagen den 9 oktober kl 09.00 följer vi med på en utflykt vid Kyrksjön, Bromma, tillsammans med en professionell fågelskådare, Gigi Sahlstrand. Vi träffas vid parkeringen vid Vultejustvägen, jämte idrotts-

platsen i Norra Ängby (västra delen av sjön). Avgift 80 kronor betalas via Swish 123 501 0822 eller kontant på plats. Ingen föränmälan. Några förkunskaper krävs inte, vi pratar om alla fåglar som kommer i vår väg.

Kikare kan lånas ut. Guidningen varar i två timmar.

Buss 117 från Brommaplan till hpl Vultejustvägen, därefter ca 5 min promenad till parkeringen.

Julbord onsdagen den 11 december



I år gör vi en båtresa med Rossella och avnjuter svenska kok-landslagets smakfulla julbord.

Vi samlas i Cityterminalen, nedanför stora anslagstavlan senast kl. 09.45 för avprickning.

Bussen avgår kl. 10.00 och båten från Kapellskär avgår kl. 12.00.

Åter i Stockholm ca kl. 19.15

Pris: 250 kr för medlem, övriga 350 kr.

Anmälan senast 7 november via expeditionen eller per epost.

Betalning senast 14 november

Max 40 personer

Glöm inte att ta med id-handling.

Rapporter från tidigare aktiviteter



Nationalmuseum 23 maj

Vi fick en fantastisk visning av Nationalmuseet av en mycket kunnig och uppskattad guide.

Månadsmöte 12 juni

Sista månadsmötet innan sommaruppehållet fick vi en underbar föreställning av Bon Appetit med jazzsångerskan Zoie Finer.



Rapporter från tidigare aktiviteter



Resan till Grönsö slott och Enköping 15 maj

En vacker majdag gjorde vi en fin dagsutflykt till bland annat Grönsö slott där vi mottogs med kaffe och fralla, vilket smakade gott efter bussturen som började i "ottan".

Därefter fick vi en intressant guidning av nuvarande slottsherren. Innan vi åkte vidare njöt vi av den fina parken och den underbara luften som upplevs tidigt på försommaren.

Efter besöket gick färden vidare till Enköping där en god lunch intogs på restaurang Park Astoria. Därefter fortsatte resan till Härkeberga kyrka och vi upplevde där de fina målningarna av den kände konstnären Albert Pictor.

En mycket medryckande guide. En dagsresa som vi kommer att minnas.

Anmälan till aktiviteter

Anmälan till våra aktiviteter, som är bindande, sker under expeditionstid, helgfria torsdagar, till tel 08-641 81 32 alt. via epost "stockholm.avd28@skpf.se", ange då namn, personnummer och telefonnummer. Betalning sker till plusgiro 70 03 10-6 eller via Swish 1231805969.

I avgiften till månadsmöten ingår alltid en lättare förtäring.

Den som har speciella önskemål ifråga om maten måste säga detta vid anmälan.

Ordföranden har ordet

Nu börjar ännu en sommar gå mot sitt slut, hoppas att alla har haft en skön sommar trots varierande väder.

Vår avdelning börjar nu komma i gång med olika aktiviteter, som vi hoppas att många medlemmar kommer att delta i.



Eva Axelsson
Den 9–10 september kommer vi att ha planeringsdagar för det kommande året. Vår expedition är öppen onsdagar kl. 10.00–12.00.

Kom gärna in och hälsa på oss.

Vi är tacksamma för förslag till kommande aktiviteter.

Eva

Medlemsträffar i september och november

DEN 12 SEPTEMBER är det åter dags för medlemsträff.

Då kommer Per Rydberg och berättar bl.a. om sin tid som sjömanspräst. Han kommer också att underhålla oss med sång och musik.

Vi kommer också att få besök av kommunens nya äldreombudsman.

Det är Madeleine Rietschel

och hon kommer att presentera sig och berätta om sitt uppdrag.

Tiden är kl 13.00 och det är i Folkets hus i Norrtälje.

Ingen anmälan behövs.

Fika finns att köpa.

DEN 13 NOVEMBER kl. 13.00 ses vi Folkets Hus för medlemsträff.

Då kommer anhörigsmord-

nare Anne-Marie Mattson att informera oss om den verksamhet som finns inom området.

Sedan blir det underhållning av Pelle Signal, som kommer att spela stenkakor för oss på en gammal resegrammofon sedan 1936.

Ingen anmälan.

Kaffe finns att köpa i cafeteria.

Medlemsmöte

Tid: 17 oktober kl 13.00
Plats: Folkets hus, Galles gränd 5 i Norrtälje.

Ur dagordningen:
Verksamhetsplan för 2020
Budget för 2020
Arvoden för 2020
Underhållning.
Vi bjuder på fika.
Lotteri.
Mötet hålls i samarbete med ABF.

Senast den 9 oktober vill vi ha din/er anmälan.

Bowlingen

Välkommen att prova på att spela bowling med oss i SKPF Norrtälje. Vi spelar torsdagar kl. 13.00–14.00 i Norrtälje bowlinghall på Vårgatan 1.

Kom i god tid för att prova ut skor, om du inte har egna bowlingskor.

Samma sak gäller med klot.

Fika finns i hallen.

Vi börjar igen efter sommaren den 5 september.

Kontaktperson är Anne Sivertsson 070-926 11 94.

Höstens läsecirkel

Vi startar en cirkel som handlar om Elsie Johansson.

Vi börjar den 24 september.

Den blir på tre gånger och datum bestämmer vi gemensamt vid första träffen.

Tider kl 9.30–12.00 samtliga gånger.

Sista anmälningsdag den 3 september till exp. på tel. nr. 0176 172 72.

Kostnad 200 kr inkl. bok.

Distriktets årsmöte

Vid vårt distrikts årsmöte i Ny-näshamn den 4-e april avtackades Lena Augustsson för sitt arbete i distriktsstyrelsen.

Här ses hon tillsammans med ordförande för distriktet Lars Bromander och årsmötesordförande Ove Landgren.

Lena fortsätter som revisor i Stockholmsdistriktet.



Information från KPR Kommunala Pensionärs Rådet

Mötet hölls den 4 juni och som hölls på Norrtälje Sportcentrum.

Eva Axelsson och Gun-Britt Viktorsson är ordinarie ledamöter. Irene Dahlqvist och Jan Sjöblom är ersättare.

Eva Axelsson valdes till 1:e vice ordförande och hon valdes också till ordinarie i arbetsutskottet.

Jan Sjöblom valdes till ersättare i referensgruppen för trafik- och tillgänglighetsgruppen.

Vårt första möte blev en massa rapporter från kommunen.

Detta hoppas vi kommer att bli en ändring på i framtiden.

Jan Sjöblom

Räkfrossa – OBS ändrat datum!

Välkommen på räkfrossa i Orienterarnas stuga vid Vigelsjö Camping.

Tid: Onsdag den 18 september kl 17.00. Kostnad för det är 150 kronor.

Måltidsdryck ingår. Underhållning i samarbete med ABF. Sista anmälningsdag är den 1 september.

Anmälan till expeditionen på telefon nr. 0176 172 72.

LUCIAFIRANDE MED JULGRÖT

Den 12 december kl 13.00 kommer vi att ha luciafirande med julgröt.

Mer om detta kommer i nästa nummer av tidningen. Håll utkik!

Svenska Kommunalpensionärerna Norrtälje

Telefon 0176/172 72

E-post: norrtalje.avd110@skpf.se

Onsdagar 10.00–12.00

Besök gärna vår hemsida <http://www.skpf.se/norrtalje/>

Dygnskryssning med Cinderella

Dygnskryssning med Viking Cinderella 9–10 oktober.

Buss avgår från Norrtälje busstation kl 15.00

I resan ingår:

Anslutningsbuss tur och retur.

Dygnskryssning Stockholm-Mariehamn i vald hyttkategori.

Ett glas mousserande vin.

Tvårätters skeppsmeny inkl. två glas vin alt. öl samt kaffe.

Frukostbuffé

Pris per person med del i seasidehytt för två personer 505 kr

Pris i enkelhytt 605 kr.

100 kr mer för icke medlemmar.

Resan görs i tillsammans med Rådmansö-Frötuna PRO.

Sista anmälningsdag 4 september.

Anmälan som är bindande görs till exp. 0176-172 72.

Medtag ID-handling.



Jul-special 2019

Revyresa

Den 1 november åker vi tillsammans med Norrtälje PRO till Brevens Bruk för att se SKULD OCH GRÖNA SKOGAR, nu med julsånger (Hjalmars Revy)

Medverkande bl.a. Hasse Kvinnaböske Andersson, Peter Flack med flera.

Vi har 25 biljetter så först till kvarnen gäller.

I resan ingår:

Buss från Norrtälje t/r

3-rätters brunch + kaffe

Teaterbiljett

Bussfika på hemvägen.

Priset för detta är 1 095 kronor för medlem och 100 kr mer för icke medlem.

Bussen avgår från biblioteket klockan 8.30.

Anmälan som är bindande görs till vår exp. på telefon 0176 172 72 senast den 11 september.

Medlemsresa till Åland

Den 27 september åker vi på en medlemsresa till Åland.

Vi kommer att besöka Bomarsunds fästning, Kastellholms slott och Jankarlgården.

Kaffe och Ålandspannkaka serveras i smakbyn.

Brunch på utresan.

Buffé inkl. öl, vin, läsk och kaffe på hemresan.

Buss hela resan.

Guide på Åland.

Priset för allt detta är 200 kr/medlem.

Bussen avgår kl. 7.45 från Norrtälje busstation.

Båten går kl. 9.00 och då äter vi brunch.

Vi kommer att vara c:a 6 timmar på Åland och båten går tillbaka från Mariehamn kl. 17.30 svensk tid.

Vi beräknas vara tillbaka i Norrtälje c:a kl 20.30

Anmälan som är bindande görs till expeditionen senast den 18 september på tel.nr 0176-172 72.

RAPPORTER FRÅN RESOR OCH TRÄFFAR



Sillunchen

Den 19 mars hade vi vår årliga sillunch i Orienterarnas klubbstuga i Norrtälje.

Vi serverades ett gott sillbord med olika tillbehör.

Efter detta så vankades det kaffe och hembakt god kaka.

Därefter underhöll oss Anders Lund med många fina sånger. *Gun-Britt Viktorsson*



Teaterresa

SKPF och PRO Norrtälje åkte till Helsingfors 29 april till 1 maj. Vi såg musikalen Chess. Vilken föreställning.

Vi åkte med en blandad grupp från båda pensionärsorganisationerna. Det var mycket trevligt. Det är nyttigt och roligt att stifta nya bekantskaper och vi hade det trevligt tillsammans.

Och sist ett stort tack till de som hade ordnat den här resan.

Gun-Britt Viktorsson

Medlemsträff

Den 15 maj hade vi medlemsträff i Folkets hus i Norrtälje.

Den här gången hade vi besök från Apoteket Hjärtat och det var Ingrid Hillström som informerade oss.

Hon berättade bl.a om de olika sorters apotek som finns, medicinhanteringen, månadens vara, apodoser m.m.

Gun-Britt Viktorsson



Hemliga resan

Förväntansfulla resenärer hade den 28 maj slutit upp vid busstation i Norrtälje.

Första stoppet var Kröns trädgård på Väddö. Efter Kröns så var inte bussfärden så lång. Vi kom till Väddö Gårdsmejeri.

Sen klev vi åter på bussen igen och då gick färden till Eck-erölinjen i Grisslehamn.

Tillbaka i Grisslehamn så väntade oss bussen som tog oss tillbaka till Norrtälje.

Jag tror att alla var nöjda och belåtna.

Gun-Britt Viktorsson

Avslutning på bokcirkel



Vi har haft en bokcirkel om Per Anders Fogelström.

Som avslutning åkte vi på besök till Bryggartäppan i Stockholm.

Där är en lekplats uppbyggd

efter och ur böcker av Fogelström.

Vi intog en fika i parken.

Middag blev på hemmaplan.

Anne Sivertsson



Hej alla medlemmar

Då är det dags för mig att skriva i rutan (Ordföranden har ordet). Det ska ses som ett sätt att informera er medlemmar om vad vi i styrelsen arbetar med.

Vid vår planeringskonferens 18–19 juni gick vi igenom vad vi har för planer under hösten 2019 och nästa år.

Vi är helt överens om att hålla en låg kostnad för medlemsavgiften som är 175 kronor då flertalet av våra medlemmar har en låg pension. Vi får i stället göra vad vi kan för att hålla nere kostnaderna så mycket som möjligt.

SKPF – en röst i Södertälje

Vi ska satsa på mer marknadsföring av SKPF avd 115 för att vara en röst i Södertälje.

Vi önskar att alla som blir medlemmar ska känna sig välkomna i avdelning 115.

Hösten börjar med en Höstresa den 6 september där vi besöker Lasse Åbergmuseet samt intar buffé på Rosella.

Vid Höstmötet den 1 oktober i Allhuset kommer det att bli extra bra underhållning. Boka redan nu in den dagen i din almanacka.

Du som läser detta ge gärna förslag på aktiviteter du vill att vi ska göra.

*Med vänlig hälsning
Bengt-Arne Åhrberg
ordförande*

Inbjudan till höstmöte med förtäring

Höstmötet äger rum den 1 oktober kl. 13.00, i Allhuset Barrtorpsvägen 1 A, Södertälje.

Ta buss 753 till Vibergen. Om du tar med en vän som ej är medlem i skpf, får denne

betala 50 kronor. Anmälan senast den 23 september. Välkommen.



till översta våningen i detta hus som kallas Strykjärnet.

Annorlunda cykeltur

Det var många utställningar och på ett av våningsplanen fanns en cykel som var speciell.

Några tuffa tjejer provade på en cykeltur (bilden t.v.). Ett roligt besök.

Resan fortsatte sedan mot Nyköping och Blommenhof där lunchen stod dukad. Det smakade gott.

Mätta och belåtna for vi vidare mot Sparreholm och gjorde ett besök på Fabriken. En del gjorde ett fynd i detta varuhus. Två gånger på denna resa bjöds vi på Busskaffe.

En fin dag tyckte många. Ser fram mot nästa år.

Rapport från Hemliga resan i maj

Ett tappert gäng samlades vid kyrkan i Södertälje. En bra dag att se fram emot. Vart ska vi? Gunnel prickade av oss. Hon delade även ut små lappar där vi skulle skriva var vi trodde resan skulle gå. Pris till den som gissat rätt.

Så for vi då i väg söderut. Så småningom började vi ana att Norrköping var målet. Besök på arbetarmuseet, blev informerad om historien i huset som kallas Strykjärnet. Vi tog plats i den största hiss jag åkt i, vi var minst 20 personer i den. Upp

Välbesökt och populär silllunch

Som vanligt anslöt sig många till Saltskog den 3 juni. Där serverades sill, potatis, gräddfil och gräslök, sommarmat som många gillar. Bra stämning runt borden.

Ett lotteri var det som vanligt. Alltid spännande, tycker

många. Vi ses nästa år igen till denna fina tradition.

Till kaffet underhöll Pelle Ahnlund med visor han skrivit själv. Finurliga texter bl.a. Pil-lervisan som var både rolig och sann.



Månadsmöte

Kom gärna på Månadsmöte den 5 november kl. 13.00 i Allhuset Södertälje

Anmälan till dessa möten görs på tel. eller mail, se längst ner på denna sida.

Förslag på aktiviteter

Yoga, matlagning, Avd 115 bakar, samtalsgrupp, handarbetsgrupp.

Är du intresserad av erbjudanden till exempel TV-inspelningar? Skicka in din mailadress så återkommer vi till dig.

Lucia firar vi den 12 decem-

ber. Sista anmälningssdag är den 9 december.

Vi behöver rätt telefonnummer för att kunna nå dig

Har du nyligen bytt telefonnummer. Meddela ditt aktuella nummer till SKPF på 010-442 74 60.

Svenska Kommunalpensionärerna Södertälje – Nykvarn – Salem

Telefon 070 658 05 87, 070 340 61 89

Måndag 10.00–12.00. Torsdag 10.00–12.00

Postadress: SKPF avd 115, Norra Järnvägsgatan 3, 153 37 Järna

Ordförande: Bengt-Arne Åhrberg. E-post: skpf@maroj.com

Ordförande har ordet

I detta nu har vi just gått in i augusti månad. Kvällarna börjar bli mörka men det finns ändå mycket att se fram emot. Jag tänker då på alla kräftkalas och inte att förglömma den goda surströmmingen.

Eftersom resan till Rosendals trädgård blev inställd har vi planerat in en utflykt till Steninge julmarknad i november. Hoppas ni tycker det verkar trevligt.

Då denna tidning utkommer är vår expedition åter öppen som vanligt.

Vi har börjat så smått planera inför Höstmötet i oktober.

Det är också snart dax att börja tänka på olika aktiviteter inför nästa år. Har ni tips om vad vi ska hitta på så hör gärna av er.

Solveig



Höstmöte

Den 16 oktober kl. 13.00 på Hantverksgården. Sedvanliga förhandlingar som budget och verksamhetsplan samt medlemsavgiften för 2020 skall beslutas.

Vi har bjudit in Meta Lindqvist, som kommer och talar om ämnet "Tänka efter före" bl.a.

För förtäringens skull behöver vi er anmälan senast 7 oktober och den är bindande.

Medlemsträffar i höst



Ösmo plantshop den 19 september

Den 19 september träffas vi på plantshopen i Ösmo kl. 13.00 vi åker kommunalt dit. Vi bjuder på kaffe med dopp. Om någon vill inta en vegetarisk lunch, som serveras från kl.10.00 går det bra, men den står ni själva för. Ingen föranmälan behövs. Hoppas att vi ses.



Steninge slott – julmarknad 21/11

Så kommer november och då åker vi till Steninge slotts julmarknad den 21 november kl.10.00. Buss avgår från Alkärrsplan via Kullstaplan och ev. Ösmo stn. c:a 15.30 åker vi hem. Senast 4 november vill vi ha er anmälan som är bindande. Resan betalar avdelningen. Mat och inköp står ni själva för.



Julgröt 12 december

Vår traditionella julgröt serveras den 12 december kl.13.00 på Hantverksgården. Vi träffas och har en trevlig eftermiddag med gott att äta. Kanske kommer tomten i år med?

Välkommen till våra möten och resor.

All anmälan är bindande och sker på expeditionstid

Svenska Kommunalpensionärerna Avdelning 119 Nynäshamn

Telefon 073-755 04 63.

Expeditionstid måndag 10.00–12.00.

E-post: nynashamn.avd119@skpf.se



Vi besökte Irenes Shop

En kväll i mars träffades sju förväntansfulla damer utanför Irenes shop i Sundbyberg. Irene tog emot oss i butiken och vi fick kika runt och prova kläder i lugn och ro. Vi fick också goda råd från Irene och nästan alla hittade något att shoppa.

Som avslutning på kvällen bjöd Irene på lite bubbel med tilltugg och efter en mycket trevlig kväll lämnade idel nöjda och glada damer butiken.

Margaretha och Inga, Avd 2

Silllunch i Hägerstensåsens medborgarhus

Vårens intåg firades i glada medlemmars lag den 9 maj med sill, dryck och för den som så önskade en liten snaps.

Även om dagen var kylig så var det inget fel på våryran inomhus.

Efter sillen blev det kaffe och kaka, lotteridragning och underhållning av trubaduren Dan Hagelberg som levererade såväl anekdoter som gamla godingar ur vår svenska visskatt.

Vi önskade varandra en lång härlig, solig och alldeles lagom varm sommar och till alla er som inte kunde vara med oss då får vi göra det i efterhand.

Styrelsen SKPF Avd. 2.

Trubaduren

Dan Hagelberg levererade både anekdoter och gamla godingar.



Hemliga resan

Med tre busslaster medlemmar påbörjades resan mot okänt mål. Gissningarna om målet för resan duggade tätt men i min buss var det ingen som gissade rätt.

Längs slingriga småvägar på lummig landsbygd nådde vi så småningom vårt mål Sams-torps Gård på Gräddö. Besöket inleddes med kaffe och smörgås medan ägaren förberedde en safaritur i gårdens vilthägn som rymmer dov- och kronhjort, vildsvin, mufflonfår och visenter.

Djur i frihet

Tryggt placerade i traktordragna vagnar kunde vi på mycket nära håll stifta bekantskap med djuren och mata dem, samtidigt som gårdens ägare Tommy Karlsson berättade om hur de lever i det fria och hur hans djur har det på gården.

Alla djur med ett namn och en historia. Självt fick jag veta en hel del som jag tidigare inte haft en aning om och kunde lämna vilthägnen med den förunderliga

Vi bjuder alla läsare på **succé-BH:n** och ett par **högkvalitativa stödstrumpor i bomull!**

Stödstrumpor

Förbättrar blodcirkulationen i benen.

Motverkar trötta och ömma ben.

Bidrar till piggare och snyggare ben.



60% Bomull
38% Polyamid
2% Elastan

Enkel att ta på sig!

Utmärkt för långa flyg-, bil- och bussresor och vid stillasittande eller stående arbete. **För både Kvinnor & Män**

Jag vill prova på 1 par bekväma stödstrumpor!
(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaketet med 1 par strumpor)

Storlek: ☐ 35-38 ☐ 39-42 ☐ 43-47

Färg: ☐ Svart ☐ Vit ☐ Grå

Välj bland 5 olika färger ☐ Beige ☐ Marinblå

Komfort BH

High Quality

92% Polyamid
8% Elastan



• Inga bågar
• Inga byglar
• Inga sömmar

Passar kvinnor i alla åldrar!

Storleksförlag

S 75A M 80B L 85C XL 90C-D 2XL 100D

Jag vill prova på 1 bekväm Komfort BH!

(Jag betalar endast 59 kr i frakt för provpaketet med 1 st BH)

☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL ☐ XXL

☐ Svart ☐ Beige ☐ Vit

- 2 olika prova-på-paket i utvärderingssyfte.
- Blir du nöjd med provpaketet får du därefter tillsvidareleveranser så länge du själv önskar utan någon bindningstid. Du kan när som helst ändra, pausa eller avbryta dina leveranser.
- Om du väljer fortsätta efter ditt prov blir priset:

Stödstrumpor: 2 par i ett paket för 79 kr/par + frakt 39 kr.

Komfort BH: 2 st i ett paket för 89 kr/BH + frakt 39 kr.

Beställ 018-700 33 00
eller på **mkcollection.se**

Övriga gåva följer med i varje provpaket!



Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Ort: _____

Tel/Mobil: _____

Paketet levereras direkt hem i brevlådan!

MK Collection
Svarspost 206 050 94
758 53 UPPSALA

Frankeras ej!
mottagaren
betalar portot

Seniorposten 3 - 190901



erfarenheten av att ha klappat en visent på mulen. Vem hade trott det?

Efter safarituren väntade en lunchbuffé med bland annat rökt viltkött från gården. Bland de godaste och mest välkomponerade bufféer jag ätit.

Gården rymmer även en gårdsbutik där man säljer kött

från gården såväl som andra delikatesser från gården, närområdet eller andra delar av landet.

Dagen var lite kylig och med jämna mellanrum regnade det på oss men humöret var desto hjärtligare och vi skiljdes åt för sommaren nöjda och glada.

Gunilla, Avd 2



Besök på Rosendals Slott och trädgårdar

En eftermiddag i juni träffades vi tio glada pensionärer för att besöka Rosendals Slott.

Just den dagen var stan fylld av firande nyblivna studenter och trafiken stoppades av fyllda lastbilar och andra studentkorter vilket gjorde att kollektivtrafiken stod närmast stilla och spårvagnarna mot Djurgården var 30 minuter försenade.

Några av oss tröttnade på att vänta och promenerade i förväg upp till slottet och hann därmed också till den första visningen av slottet.

Rosendals slott ligger vackert beläget på Djurgården omgivet av sina finna trädgårdar.

Slottet, vackert inrett i barockstil, uppfördes på 1820-talet av Kung Karl XIV Johan, den förste regenten av ätten Bernadotte, som grundade Eugenia hemmet och lät bygga Göta Kanal.

Efter en mycket givande guidad tur genom slottets salar och dess historia smakade det gott med kaffe och kaka ute i trädgården.

Inga, Avd 2

PÅMINNELSE MEDLEMSRESA: Dygnskryssning med Cinderella 7-8 oktober 2019

Du har väl inte glömt att anmäla dig till medlemsresan?
SKPF Avd. 2 inbjuder till

dygnskryssning med föreläsningar i Viking Cinderellas konferensavdelning. Dag

två bjuder vi som vi brukar på ett underhållande och informativt program med fö-

reläsningar i år över ämnena släktforskning, musik och Stockholms Skärgård.

I priset ingår konferensprogram och därutöver:

- Dygnskryssning Stockholm-Mariehamn enligt vald hyttkategori
- Tvårätters skeppsmeny inklusive 2 glas vin eller öl
- Bufféfrukost
- Buffélunch

**Skicka in din anmälan till: SKPF Avd. 2, Störtloppsvägen 12, 129 47 Hägersten.
Sista anmälningdag fredagen den 17 september 2019**

Namn

Telefon

Mobil

Adress

Postadress

Personnummer (10 siffror)

Nationalitet

Medföljande medlem/Icke medlem namn, födelseår samt nationalitet

Önskar specialkost

Antal portioner

Del i hyttkategori Seaside Standard.....medlem 600 kr/ickemedlem 700 kr

Del i hyttkategori Inside Standard.....medlem 550 kr/ickemedlem 650 kr

Enkelhytt kategori Seaside Standard..... medlem 700 kr

Enkelhytt kategori Inside Standard..... medlem 600 kr



STOCKHOLM

ANMÄLNINGSTALONG



Finland

Upplev Kalevala

PÅ ÅBO SVENSKA TEATER

Passa på att pigga upp hösten med en härlig teaterresa till Åbo!

I år fyller Finlands nationalepos Kalevala 170 år, vilket firas stort på Finlands äldsta teater - Åbo Svenska Teater - som även fyller 180 år.

Kalevala är vacker poesi och stundtals en grym saga där föreställningen tar med oss på en hisklig resa genom Finlands mörka skogar. Med hjälp av dockteater, nyskriven musik och vild koreografi får vi uppleva denna fantastiska saga på ett sätt som ger runosången rättvisa men som samtidigt är modern.

Vi får även uppleva teatern bakom kulisserna och se några av dess skatter. Vi passar på att se lite mer av Åbo och får en guidad tur samt möjlighet att upptäcka stan på egen hand.

PRIS:	B-hytt enkel	2873:-
	B-hytt dubbel	2613:-
	A-hytt enkel	2993:-
	A-hytt dubbel	2673:-

Ingår: Resa tur och retur i vald hyttkategori, à la carte middag ombord, frukost och guidad tur i Åbo, visning av teatern, biljett till Kalevala, buffémiddag ombord.

För bokning kontakta: 08- 666 33 33

SILJA LINE

AVRESEDATUM

23 oktober – 25 oktober
13 november – 15 november

PROGRAM

DAG 1

19:30 Avresa med Galaxy mot Åbo
20:00 À la carte middag ombord

DAG 2

07:30 Avstigning i Åbo och frukost
på Radisson Blu
Guidad tur i Åbo samt visning
av Svenska teatern i Åbo
13:00 Föreställningen Kalevala
16:00 Fritid i Åbo
18:30 Transfer till hamnen
20:15 Baltic Princess avgår
Buffémiddag ombord

DAG 3

06:10 Ankomst till Värtahamnen i
Stockholm