



*Hur mås de'? – Äh, håll truten!*

**SRF**  
SENIORERNA

**Tystbergabygden**

**Program**

**2024 - 2025**

En av höjdpunkterna vid föreningens månads-  
möten är onekligen fikastunden i hård konkur-  
rens med lottdragningen av skänkta vinster.  
Mötena hålls 2:a tisdagen varje månad utom i  
juli om nu inte en planerad båtutflykt till Rågå  
kan räknas som månadsmöte 2023.

Även om det är trevligt att träffas, fika och  
kolla vinstlotter, så kan det behövas något  
mera för att ge mötena lite mera mening.  
Därför engageras vanligen underhållning om-  
växlande med information i för oss något  
aktuellt ämne. Programkommittén vill gärna ha  
tips om lämpliga program och underhållare.

Till varje möte ställer några värdar upp enligt  
program. Men fler än enstaka behövs så anmäl  
er gärna till angivna värdar. Förutom att göra  
en insats så får ni ytterligare chans till sam-  
varo med trevliga likasinnade.

## VÅRA MÖTESLOKALER



Sättersta hembygdegård



Ludgo Bygdegård



Runtuna Bygdegård



Tystberga Bygdegård

**Medlemsavgift 2024 är 270 kr**  
SPF Seniorerna Tystbergabygden  
Bankgiro 5844-8606  
Swish 123 086 23 00



**Adress:**  
SPF Seniorerna Tystbergabygden  
c/o Kjell Karlsson  
Rogsta 5 A  
611 99 Tystberga  
Tel. 073-650 07 65

e-postadress: [tystbergabygden@spfseniorerna.se](mailto:tystbergabygden@spfseniorerna.se)  
Hemsidan: <https://www.spfseniorerna.se/tystbergabygden/>  
eller googla: spf tystbergabygden

#### Kurser, studiecirklar.

Tag kontakt med Birgitta Lindgren 076-787 09 22  
e-postadress: [birgitta@tlindgren.se](mailto:birgitta@tlindgren.se)

#### **Resor**

Vid våra interna resor betalar passagerare 10 kr/mil till fordonshållaren.

### **Något om SPF Tystbergabygden.**

SPF Tystbergabygden bildades 1996. För närvarande är vi ca 190 medlemmar.

Vårt upptagningsområde är Tystberga med omgivande församlingar men det finns ingen begränsning för den som vill bli medlem hos oss.

Vi har ingen fast lokal, utan våra sammankomster håller vi omväxlande i Sättersta hembygdsgård, Runtuna Bygdegård, Ludgo Bygdegård samt Tystberga Bygdegård.

Du kan anmäla Ditt intresse att bli medlem genom att ta kontakt med någon i styrelsen eller någon som redan är medlem.

Välkomna!

## **Styrelsemedlemmar och funktionärer för SPF Tystbergabygden 2024**

### 1. Styrelse

|                    |                  |               |
|--------------------|------------------|---------------|
| Ordförande         | Kjell Karlsson   | 073-650 07 65 |
| Vice ordförande    | Zanni Sunesson   | 070-288 57 83 |
| Sekreterare/Kassör | Ann Axelsson     | 070-857 02 23 |
| Ledamot            | Alice Martinsson | 073-925 06 34 |
| Ledamot            | Anita Grede      | 073-654 97 12 |

### 2. Revisorer

|             |              |               |
|-------------|--------------|---------------|
| Revisor smk | Eva Marmgård | 070-348 51 98 |
|-------------|--------------|---------------|

### 3. Valberedning

|               |               |
|---------------|---------------|
| Norma Ingårda | 070-641 48 96 |
|---------------|---------------|

### 4. Funktionärer (smk = sammankallande)

|                      |                      |               |
|----------------------|----------------------|---------------|
| Boule /Bowling       | Hans Salomonsson smk | 070-296 19 61 |
|                      | Kjell Karlsson       | 073-650 07 65 |
|                      | Barbro Nahnfeldt     | 070-787 75 42 |
| Bridge               | Siv Sjödin smk       | 076-883 51 68 |
| Canasta              | Siv Sjödin smk       | 076-883 51 68 |
| Friskvård            | Marianne Lönnmo      | 070-341 24 80 |
| Hälsovård            | Marianne Lönnmo      | 070-341 24 80 |
| Foto                 | Rolf Pettersson      | 070-632 97 17 |
| Ombud distrikstämman | Styrelsen utser      |               |

## 2024 - 2025

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| Försäkringsfrågor                     | Per-Åke Lindgren   | 070-394 43 00                                   |
| Hemsida                               | Per Karlsson   | 070-261 16 63                                   |
| Medlemsregistret                      | Ann Axelsson   | 070-857 02 23                                   |
| Programkommitté                       | Hans Lindahl smk<br>Birgitta Larsson<br>Helene Källander | 070-651 81 94<br>070-685 32 31<br>070-544 02 69 |
| Resor                                 | Alice Martinsson smk                                     | 073-925 06 34                                   |
| Skriftredaktör                        | Göran Dahlberg   | 070-581 74 11                                   |
| Studier                               | Birgitta Lindgren<br>Per-Åke Lindgren                    | 076-787 09 22<br>070-394 43 00                  |
| Tidningsansvarig                      | Per Karlsson   | 070-261 16 63                                   |
| Trafikansvarig                        | Zanni Sunesson smk<br>Lars Hedlund                       | 070-288 57 83<br>070-6295 5 54                  |
| Vandringsledare                       | Vakant<br>Vakant<br>Allan Pettersson (resurs)            | 072-998 29 06                                   |
| Vattengymnastik                       | Ann Axelsson (kontakt)                                   | 070-857 02 23                                   |
| Väntjänst<br>Björkgården<br>Rönnliden | Anita Grede<br>Norma Ingårda                             | 073-654 97 12<br>070-641 48 96                  |
| Ledam Kom Pensionärsråd               | Marianne Lönnmo<br>Norma Ingårda (reserv)                | 070-341 24 80<br>070-641 48 96                  |
| <b>Medlemsvärvare</b>                 | <b>Samtliga medlemmar</b>                                |   |

Att jobba som valberedare i föreningen för att få alla poster tillsatta, kan vara många telefonsamtal och andra kontakter. För att underlätta valberedningens arbete tar de tacksamt emot förslag på tänkbara funktionärer. Om Du trots allt vill säga upp ett uppdrag måste Du göra detta i god tid före årsskiftet.

---



<http://www.sv.se/avdelningar/sv-sormland/>

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan vid våra olika aktiviteter.

---

### Månadsmöten

2:a tisdagen kl 13.00 varje månad (ej juli) träffas vi med informerande presentationer eller underhållning. 2023 fick vi t ex höra sjömansvisor med Carl Töllborg och höra om sörmländska färdvägar under 1000 år. I december samlades vi för jullunch.

Kommande år får vi bl a höra visor, schlager och dansmusik, se filmen "Nille på Ringsö", delta i räkfest, lära oss om artros förutom sedvanlig jullunch.

### Vandringar

3:e tisdagen april - november (ej juli) vandrar vi gemensamt till lokala platser där vi får oss berättat lokalhistoria med betoning på lokal. T ex i maj väntar en gökotta och i oktober tipspromend och surströmming (i mån av tillgång).

**Bridge/Canasta, Boule och Bowling (se baksidan)**



Tillsammans  
gör vi  
Sörmland  
ännu bättre!

## Tack för att just du är kund hos oss!

Med din hjälp har vi kunnat stötta, hjälpa och stärka hundratals föreningar och organisationer i vår del av Sörmland. Bara de senaste tio åren har vi återinvesterat över **80 miljoner kronor** i den plats som du och jag kallar hem.

Vill du också bli kund? Besök något av våra kontor eller ring oss på 0771-350 350. Välkommen!

Sörmlands Sparbank



0771-350 350 | sormlandssparbank.se

Program och aktiviteter presenteras av program-och vandringskommittéerna med reservation för ändringar efter programbladets tillkomst

## 2024

**Månadsmöten andra tisdagen i månaden**  
Om inget annat anges är entrén 60 kr vid våra träffar  
**Anmälan skall göras** till mötena 11/6, 13/8 och 10/12

Vandringar alltid 3:e tisdagen i månaden, medtag alltid egen kaffekorg

**Tis 9 april 13.00** Duo KåGe och Irene sjunger visor,  
schlager och dansmusik  
*Plats* Runtuna Bygdegård  
*Värd* Norma Ingårda

**Tis 16 april 10.00** Nynäs herrgård  
*Plats* Samling stora P-platsen kl 10.00

**Tis 14 maj 13.00** Ulf Bertilsson visar filmen  
”Nille på Ringsö”  
*Pris* 100:-/pers  
*Plats* Ludgo Bygdegård  
*Värdar* Birgitta Larsson och  
Birgitta Ny-Simson

**Tis 21 maj 07.00** Gökotta  
*Plats* Tystberga Hembygdsstuga

# DÄGENS LYX

*i Tystberga*

Stationsvägen 16

Tel:070-001 74 59 Hudterapeut Anna  
076-289 16 10 Frisör Inas

**ÖPPETTIDER :**

**Måndag-lördag 11-20**

**VI ERBJUDER:**

**Fotvård**

**Massage**

**Ansiktsbehandling**

**Hårvård**

**Klippning**

**Slingor**

**Hår-färgning**

*Och under samma tak finns ett trevligt café där ni kan få en lugn stund, träffa vänner och fika. Vi erbjuder hembakade bullar, pajer, smörgåsar, smörgåstårter mm.*

*Anna & Inas  
Välkommen till oss!*

**Tis 11 juni 13.00** *Räkfest*  
*Plats Ludgo Bygdegård*  
*Program Dansmusik med Christer Eklund*  
*Kostnad 150 kronor*  
*Värdar Hans Lindahl och Heléne Källander*  
*Anmälan Senast 5/6 till Hasse 070-651 81 94 eller Heléne 070-544 02 69*

**Tis 18 juni 10.00** *Spelviks kyrka*  
*Samling kl 10.00*

**MÖTS PÅ  
ÖSTER MALMA**

Konferens och möten i naturskön miljö med vilda djur runt knuten. Bo, ät och möts - även på helger. Perfekt för din förening eller klubb.

**SLOTTSWEEKEND  
2024**

De populära weekend-paketerna är tillbaka i februari! God mat och sömn i en historisk och naturskön miljö.

Boka redan nu!



[WWW.OSTERMALMA.SE](http://WWW.OSTERMALMA.SE)

**ÖSTER  
MALMA**

## Tävling: Var är fotot taget?

Skicka in skriftligt svar senast 5 april till Göran Dahlberg,  
SMS 070-581 74 11 eller mail dahlberg.tystberga@gmail.com.  
Beskriv så begripligt som möjligt. Resultat och prisutdelning vid  
månadsmötet den 9 april.



**Tis 13 aug 13.00** *Upptaktsmöte*  
*Plats* Runtuna Bygdegård  
*Program* Tipsrunda, tävlingar och enkel lunch  
*Pris* 120 kr  
*Värdar* Leif och Monica Fredriksson  
*Anmälan* Senast 6 aug till 070-680 65 76

**Tis 20 aug 10.00** *Bälinge hembygdsgård*  
*Plats* Skinnartorpstugan  
*Samling* Kl 10.00



## Tystberga

Öppet dygnet runt, bemannade tider:

Mån-Fre 10.00 - 20.00

Lör-Sön 10.00 - 18.00

Ombud för Apotek, Posten, Schenker, Systembolag,  
DHL och Släputhyrning via Free trailer

**Välkomna**

önskar Elin och personalen

Fortsättning från föreg. uppslag



*Café Orangeriet*



*Inger Nilsson  
070-333 71 90*

*Se gärna vår Facebook-sida  
Café Orangeriet*

**Tis 10 sept 13.00** *Biodling, Ulf Färgare, Ö Sörmlands  
biodlare*

*Plats*

*Program*

*Värd*

*Ludgo Bygdegård*

*”Bin till nytta och nöje”*

*Kristina Nilsson*

**Tis 17 sept 10.00** *Torsåkers kyrka*

*Samling*

*Kl 10.00*

**Tis 8 okt 13.00**

*Plats*

*Program*

*Värdar*

*Fysioterapeut Margret Lindquist*

*Runtuna Bygdegård*

*Vad är artros och vad kan du göra*

*Mariann Lönnmo, Sune Renström*

**Tis 15 okt 10.00**

*Plats*

*Samling*

*Tipspromenad m m*

*Nynässtugan*

*Kl 10.00*

**Tis 12 nov 13.00**

*Plats*

*Program*

*Värdar*

*Länsförsäkringar informerar*

*Ludgo Bygdegård*

*Bedrägerier och fastighetsmarknad*

*Christine Isfäldt, Kerstin Andersson*

**Tis 19 nov 10.00**

*Plats*

*Vandring Öster Malma*

*Frivillig gemensam lunch*

*restaurangen*



mot Stockholm

Din lokala bilverkstad i Tystberga



mot Nyköping

Eriksdal

Nälberga

Tystberga

## REPARATIONER · SERVICE · DÄCK

- Vi utför service och reparationer på de flesta bilmärken.
- Hos oss får du alltid ett fast pris.
- Du kan även köpa däck i vår däckverkstad.



Bilverkstad

**Rickard Backlund Bilservice**  
Måndag - Torsdag: 8.00 - 16.30  
Fredag: 8.00 - 14.00

070-799 30 89 • [www.backlundsbilservice.se](http://www.backlundsbilservice.se) • Eriksdal 5, 611 99 Tystberga

**Tis 10 dec 13.00** Jullunch  
Plats Tystberga Bygdegård  
Program Julbord  
Kostnad 200:-/pers  
Värdar Hans Lindahl, Heléne Källander  
Anmälan Senast 2/12 till Birgitta Larsson  
070-685 32 31  
OBS Anmälan bindande!



- Nybyggnationer
- Renoveringar
- Markarbeten
- Om- och tillbyggnationer



[www.pujbygg.se](http://www.pujbygg.se)

## Resor 2024

### Mån 6 maj, Stora Sundby

08.45 Avresa från Nyköping City Gross  
10.30 Förmiddagskaffe o smörgås Stora Sundby slott  
11.30 Slottsvisning  
13.00 Lunch Himmelsberga hembakt Kungsör  
14.30 Guidad visning Miniatur Kingdom, Kungsör  
ca 17.00 Tillbaka i Nyköping  
Pris 980:-/person  
vid minst 35 betalande.

Anmälan senast 7 april  
till Alice Martinsson, tel 073-925 06 34

### Mån 26 augusti

07.45 Avresa från Nyköping City Gross  
9.45 Förmiddagskaffe o smörgås på Tindered Lantkök  
11.00 Guidad tur i Västervik  
13.00 Lunch på Slottsholmen Hotell och Restaurang Västervik  
15.30 Eftermiddagskaffe på Café Kårtorp Vademarsvik  
ca 17.30 Tillbaka i Nyköping.  
Pris 920:-/person  
vid minst 35 betalande

Anmälan senast 25 juli  
till Alice Martinsson, tel 073-925 06 34

I båda resornas pris ingår  
Bussresa enligt program Förmiddagskaffe  
Guidningar och Luncher

För mer info, googla på spf tystbergabygden

## Gott Nytt År! 2025



**Tis 14 jan 13.00** *Sång och musik*  
*Plats* Ludgo Bygdegård  
*Program* Hasse och Lasse sjunger och spelar  
*Värdar* Per-Åke och Birgitta Lindgren

**Tis 11 febr 13.00** *Årsmöte*  
*Plats* Runtuna Bygdegård  
*Program* Årsmöte med sedvanliga  
förhandlingar. Ingen kostnad  
*Värdar* Sten Andersson och  
Ingalill Hammargård

**Tis 11 mars 13.00** *Styrelsens program*  
*Plats* Ludgo Bygdegård  
*Program* Nya styrelsen presenterar sig  
*Värdar* Nya styrelsen

### Läsecirklar

Två läsecirklar är igång med vardera sex deltagare. Är du intresserad av ny cirkel eller hoppa in som reserv i någon nuvarande, anmäl dig till Birgitta Lindgren, tel 076-787 09 22

### Vattengymnastik

Fredagar kl 14.05 Hjortensbergsbadet. Ledare Maria Wallin.  
Kontakt Ann Axelsson, tel 070-857 02 23

# Bridge/Canasta



Torsdagar Tystberga Storstugan

Björkhagens brf

Ansvariga Siv S 070-883 51 68

Canasta 09.00 Birgitta Ny-Simson

Bridge 13.00 073-154 64 57



## Boule



● Onsdagar 13.00 under sommaren

Nynäs IK's klubbstuga

Ansvariga Hasse S 070-296 19 61

Kjell K 073-650 07 65



## Bowling

Fredagar 11.00 under vintern

Nyköpings Arenor Rosvalla

Ansvariga Hasse S 070-296 19 61

Barbro N 070-787 75 42

