



Medlemsbrev nr 3/2026 från Ingå Seniorer PROGRAM FÖR AUGUSTI–DECEMBER 2026 +LITE TILL...

www.inga.spfpension.fi

25.8.2026

Bästa medlem i Ingå Seniorer rf

Nu i augusti, skördemånaden, kan vi se tillbaka på sommaren som har varit med alla olika program och mycket varierande väder. Hoppas du har haft det bra och samlat krafter för höstens olika aktiviteter.

Välkommen till Ingå Seniorers höstprogramutbud, vi önskar att alla hittar "sina favoritaktiviteter". Vi inleder traditionellt med en Må Bra Dag i september, föreläsning om nytt och aktuellt i trafiken tillsammans med gäster från Pensionärsföreningen Fagervik i oktober, höstmöte i november med val av ordförande och "påfyllnad" av styrelsemedlemmar, verksamhetsplan och budget (kom med förslag, kom med och påverka!) samt musikunderhållning och 14.12 blir det julfest på Hembygdsgården!

Läs mera om dessa samt om 80+-träffen, IT-handledningarna, klubbarna, Seniormässan och Golden Age Dance i medlemsbrevet.

PS. *Anteckna dina anmälningar och betalningar direkt i medlemsbrevet så har du en överskådlig bild av dina planer. Om du saknar möjlighet att printa ut medlemsbrevet, så får du hjälp på Ingå bibliotek! Personalen där kan printa ut cirkuläret åt dig för 40 cent/sida!*

Hälsningar, Margareta Biström, ordf.

AUGUSTI

On 26.8 Gå och Må-promenaderna

startar igen kl. 11–12, samling på församlingens P-plats, därefter varje onsdag - i ur och skur!
Kontakt: **Babben Backman**, tfn 0500 654 896.

SEPTEMBER

Ti 1.9 KaraKraft inleder säsongen i Ungdomsgården Unccan kl. 14–16, därefter träff varannan tisdag. Kontakt: **Tor-Björn Snabb**, tfn 0400 770 493.

Ti 1.9 Trivsel och spel inleder säsongen på Malmgården kl. 15–18, därefter träffar varannan tisdag. Kontakt: **Gea Lindholm**, tfn 050 343 2525.

On 2.9 Gå och Må- vandrarna får kl. 11.15 instruktioner i hur man kan använda redskapen på det nya utegymmet vid Fjärdvägen i Ingå hamn.

On 2.9 Boccia-säsongen inleds i Kyrkfjärdens skola kl. 15, därefter varje onsdag, **men vi spelar ute om vädret tillåter**. Kontakt: **Sune Lindberg**, tfn 050 324 1643.

To 3.9 Kraft i åren-seminarium, Esbo.

Kraft i åren-verksamheten vänder sig till 75+:are som bor hemma på egen hand och har nedsatt funktionsförmåga. Via **hälsomotion vill man främja rörelseförmåga, delaktighet och möjlighet att klara sig på egen hand**. Programmet är 3-årigt.

Må 7.9 Allsången startar på Katthult 13.45-14.30 och på Lönneberga 15.00-15.45 med **Hillevi Blomqvist**, tfn 040 737 7637 och spelman **Anders Holmberg**, därefter månadens första måndag.

Må 7.9 Styrelsemöte nr 9 i Vilekulla

Ti 8.9 Nyttä och Nöje-promenad med Lönneberga kl. 13–14.30 En gång i månaden vandrar Ingå Seniorer med de boende på Lönneberga. Håll utkik efter den därpå följande promenaden på hemsidan eller i annonseringen i tidningarna **och meddela Pia Degerholm** om du kan delta! Tfn 040 576 2392.

Ti 8.9 Hobbyklubben inleder säsongen i Vilekulla kl. 12–14.45, sedan varannan tisdag. Kontakt: **Deisi Nordlund**, tfn 040 520 5422.

To 10.9 IT-handledning med Robert Riska från SPF, Wilhelmsdal kl. 13–15.

To 10.9 "Slaget om Nyland"-boulé-tävlingar kl. 9.30–16 på Kusans sandplan i Kyrkslätt, arr. Kyrksläotts Seniorer. Delt.avg. 40€/lag.

Må 21.9 Månadsträff - Må Bra Dag i församlingshemmet, start kl. 10.30 vid motions-trappan med fritidsinstruktör Pia Helle. Från 11.00–15 inomhus. **Dr Robert Bergholm: "Vad kan vi göra för att hålla oss friska?"** Vi kör också ett avsnitt av "Fråga doktorn" – där några utvalda frågor besvaras av RB. **Sänd in din fråga på förhand till ordförande Margareta Biström senast 10.9!** Pia Helle håller under dagen också andra övningar samt informerar om kommande motions- och hälsoprojekt som gäller vår åldersgrupp. Ingås nya kommundirektör **Erik Lund** hoppas vi få träffa en stund! Musik med **Anders Holmberg** och mat från Restaurang Scola. Degerby-gruppen sköter kaffet, info ges om höstens program och vi håller **Hälsolotteri – bidra gärna med något gott och nyttigt!**

ANMÄL till: Marianne Forsman

Deltagaravgift: 17,00€

Sista anm. och bet.dag: to 10.9

Referens: 5597

Lö-sö 26-27.9 Matmarknad i Ingå, på Gammelgården kl. 10–16.

Må 28.9 "När blåsan inte alltid samarbetar – kunskap och övningar för en välmående bäckenbotten"



Bäckenbottens välmående är en viktig del av funktionsförmågan och en välfungerande vardag i alla åldrar. Under den här föreläsningen får du lättförståelig och praktisk information om inkontinensbesvär och bäckenbottens funktion samt tips på hur du själv kan stöda din bäckenbottenhälsa.

Veera Westerholm, fysioterapeut och bäckenbottenfysioterapeut från Flowest. **Vi träffas i Ingå församlingshem kl. 11.00–12.30.**

Anmäl till: Margareta Biström

Sista anm.dag: 21.9

Ingå Seniorer bjuder på föreläsningen

Må 28.9 Fråguis, första träffen för alla frågesportintresserade, kl. 13–15 i Wilhelmsdal. De följande träffarna hålls må 26.10 och må 23.11. Kontakt: **Helena Brenner**, 040 181 5574.

OKTOBER

Må 5.10 80+ träff kl. 13.30–16.00 i församlingshemmet. Program med rådgivare från de västnyländska syn- och hörsselföreningarna; **Elin Sundström**, **Lisbeth Faldetta** och **Kia Kaltiokallio**. **Täkter Marthaförening** bjuder igen på sin goda potatisgröt. Sång och musik med **Rainer Roth** och **Ingrid Bilenberg** från Visans Vänner i Hangö. Utställning av gamla hantverk!

Anm. till: Seija Westerholm, tfn 040 743 6202

Sista anm.: 24.9

Deltagaravgift: 5,00€, betalas på plats

Ingå Seniorers biljetter till två SvT-föreställningar i höst är fulltecknade – hör dig för om ev. annulleringar!



On 7.10 kl. 12.00 Änglagård på SvT

Referens: 5500

Sista bet.dag: 7.9

Deltagaravgift: 95,00€/100€

Bussvärdinna: Iwe Ekström

Busstidtabellen: Bollsta/Torpv. hp 10.20, Strandvägen 10.25, Dal 10.30, Degerby 10.40.

To 8.10 IT-handledning med Robert Riska från SPF, Wilhelmsdal kl. 13–15.

Må 12.10 Styrelsemöte nr 10

Ti 13.10 Ingå Seniorsmessa i Villekulla, kl. 12-15. Ingå Seniorer är medarrangör och presenterar sig i ord och bild samt med aktuell frågesport – du kan vinna en konsertbiljett till Nyårskonserten 2027!

Må 19.10 Månadsträff i Ingå församlingshem kl. 14–16.30. **Tema: Säkerhet och nyheter i trafiken, förnyandet av körkort - med trafiklärare Olavi Virranvuo.** Pensionärsföreningen Fagervik inbjuds. Bingo spelas!



Fr 23.10 SPF VN, frågesport kl. 10 i Karis Brankis.

NOVEMBER

Må 2.11 Styrelsemöte nr 11

4.11 Konst & Kultur; Sinebrychoffs museum i Helsingfors och Hanaholmens kulturcentrum i Esbo

Tillbringa en halv dag i konstens och kulturens tecken, från 1850- och 1970-talet, fram till idag. Vi bekantar oss med Anna Sinebrychoffs liv och det vackra hemmet vid Bulevarden 40, samt 1970-tals arkitekturen och verksamheten på Hanaholmen. Egen buss, guidningar och smörgås med kaffe.

Anmäl till: Iwe Ekström

Sista anm.dag: 14.10

Delt.avg.: 42,00 €

Referens: 5607

Ti 10.11 Golden Age Dance i Villekulla, kl. 13-15.

DJ Börje, som är Finlands äldsta fortfarande aktivt uppträdande discjockey!



On-to 11-12.11 SPF:s årsmöte, Tammerfors. Då blir det klart vem som efterträder Ulla-Maj Wideroos som förbundets ordförande. Är det Nylands tur nu eller...?

To 12.11 IT-handledning med Robert Riska från SPF, Wilhelmsdal kl. 13-15.

Må 16.11 Månadsträff med höstmöte i församlingshemmet kl. 14-16. Kom med och diskutera föreningens verksamhet och budget för 2027 och välj vår nya styrelse! **Musikunderhållning och lotteri.**

Lö 21.11 Ingå Seniorers JULBASAR kl. 11-13.30 i församlingshemmet, OBS! förkortad tid!

Lö 28.11 Traditionell Julmarknad utomhus på Gammelgården, kl. 10-14.

Må 30.11 Styrelsemöte nr 12

DECEMBER

To 3.12 kl. 18.30

Änglagård på SvT

Referens: 5513

Sista betalningsdag: 4.11

Bussvärdinna Barbro Backman

Busstidtabellen kommer på hemsidan och i VN.



To 10.12 IT-handledning med Robert Riska från SPF, Wilhelmsdal kl. 13-15.

Må 14.12 Ingå Seniorers julfest på Hembygdsgården i Ingå. God julmat och digert stämningsfullt program!

Mera information i följande medlemsbrev!

2027

Må 4.1 Nyårskonsert i Lojo, Laurentius-salen. Mer information i följande medlemsbrev!

Kontakt: Iwe Ekström

ANMÄLNINGAR

Barbro Backman tfn 0500 654 896
barbro.backman@hotmail.com

Iwe Ekström tfn 045 256 7566
iwe.ekstrom@gmail.com

Marianne Forsman, tfn 040 562 5279
gmarianne.forsman@gmail.com

Sonja Petrell-Auvinen, tfn 040 535 8054
sonja.petrell@luukku.com

Ingå Seniorers bankkonto

FI97 4055 6040 0083 88

DIN insats är värdefull!

Vill DU komma med och hjälpa till tex. i våra värd/värdinnegrupper?

Vi tar med öppna armar emot mer "arbetskraft" som kan ta i där det behövs, lyfta bord och stolar, koka kaffe, servera och diska och kanske lite baka....

ANMÄL ditt intresse till vår ordförande
Margareta Biström, tfn 040 515 5919
e-post: margareta.bistrom@gmail.com