



Nykvarn Juni 2024

Hemsida: www.spfseniorerna.se/nykvarn
Ordförande: Björn Janhagen, 070-3460085
Webbredaktörer: Nisse Ström, 070-421 63 93
Eva Gruvstedt, 073-989 59 91

Bankgiro: 5854-8975 Swish 123 651 06 14

Ordföranden har ordet!

Hej bästa SPF medlemmar

När jag skriver dessa rader har värmen och solen varat mycket längre än förväntat. För egen del har några frukostar avnjutits utomhus och dessa ackompanjerades av intensiv fågelsång.

Försommaren är alltså en period där inomhusaktiviteter byts ut mot utomhusverksamheter, som nyligen boulespelet, där spelarna nu håller till vid vår fina badplats, Hökmossbadet. Kl. 09.00 sätter man igång efter det att man först indelats i lag. Även Gå-Fotbollen har flyttat ut från Furuborghallen och spelas under bar himmel på en fin anläggning. Ta gärna och besök dessa utomhusaktiviteter och varför inte passa på att prova på. Även om våra månatliga Medlemsträffar har tagit paus fram till den 16 september sker andra aktiviteter i princip hela sommarhalvåret. Titta gärna i föreningens kalender på hemsidan samt håll också utkik i Länsstidningen och Evenemangskalendern på kommunens hemsida.

Dock vill jag avslutningsvis hänvisa till vår SPF-app i vilken man nyligen kunde se "*Äldreriksdagen - debatt inför årets val till Europaparlamentet*" live. Det finns i inslaget en länk som man kan klicka på och se debatten i efterhand. De olika ämnena är bl.a. ålderism, bedrägerier mot äldre, levnadsomkostnader, således mycket aktuella frågor för oss åldersrika medlemmar i SPF. De föredragande är förbundsordförandena Eva Eriksson, SPF Seniorerna, Åsa Lindestam, PRO och Liza di Paolo-Sandberg, SKPF Pensionärerna. Debattörerna är EU-kandidater från samtliga riksdagspartier. Här får Du en fin inblick i hur man resonerar för att driva nämnda frågor i EU parlamentet. Mycket sevärt.

Styrelsen önskar er alla en skön sommar.

Björn Janhagen, Ordförande
Gemenskap, trivsel och engagemang.

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Inger Granlöf Karin Sjölin Marita Tynnerström
Kenneth Skog

Om du byter E-postadress eller telefonnummer

Var vänlig informera Åke Karlsson på 070-552 46 47 eller via mail till akek.nykvarn@gmail.com

Pubkvällar på Terrassen

Vi som vill kan träffas på restaurang Terrassen för lite pubkväll. Där finns öl, vin, läsk, pizza och även annan mat. Vi umgås och du betalar själv det du beställer.

OBS! Ingen anmälan, bara kom dit vid 16-tiden.
- 13 juni -18 juli - 15 augusti

Trivselkvällar.

Återkommer till hösten

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 16 sept OBS Ny Dag
- 14 oktober
- 11 november
- 9 december

Bevaka hemsidan

Gå gärna in på hemsidan någon gång då och då för att bevaka vad som kan hända under sommaren. Glöm inte bort SPF-appen där du får nyheter från hemsidan.

www.spfseniorerna.se/nykvarn

Temadag

SPF kommer, i samarbete med Nykvarns bibliotek, att den 7 oktober ha en temadag i Sländan om bedrägerier på nätet; bank-id, Swish, nätfiske, lösenord, näthandel etc. Programtider presenteras senare.

Mamma Mia The Party 26 oktober!

Hösten känns avlägsen, men om man ska få möjlighet att delta i det oförglömliga Mamma Mia-partyt på Tyrol får man vara snabb att anmäla sig! Vi har lyckats få 50 biljetter till eftermiddagsföreställningen lördagen den 26 oktober. Biljetterna är mycket eftertraktade och redan i början på augusti vill man veta om vi ska utnyttja alla våra reserverade biljetter. Om vi inte inom några veckor tror att vi kommer att fylla vår buss kommer vi att erbjuda andra SPF-föreningar att åka med oss. Så om du är intresserad – vänta inte med din anmälan!

Vad är det då som väntar oss denna lördagseftermiddag? Efter en bussresa från Nykvarn vid 12-tiden anländer vi till Djurgården och Tyrol, som byggts om till en grekisk taverna. Där väntar ett härligt party, som inkluderar allt ifrån välkomstouzo till en läcker grekisk fyrrättersmeny, sång, dans, våghalsiga luftfärder, dansanta servitörer och självklart ABBA:s låtar. När festen är slut tar bussen oss tillbaka till Nykvarn, dit vi beräknas anlända vid 19-tiden. Om vi blir minst 40 personer kostar evenemanget 1.999 kr.

Vill du anmäla dig direkt, [klicka här](#), eller gå till Mamma Mia-sidan, [klicka här](#). Faktura kommer från Björcks. Kontakta Margareta, tel.0706-987198 om du har frågor **eller om du inte kan anmäla dig på hemsidan.**

Väntelista till Irland

Höstens Irlandsresa är fullbokad sedan länge, men den väntelista vi hade börjar nu sina. Om du är intresserad av att stå på väntelistan så kontakta Margareta på tel.0706-98718.

SPF-appen

Alla medlemmar som har en smartphone (iPhone eller Android) kan installera SPF-appen i sina mobiler. Via SPF-appen får du ett pling i mobilen då det skickas ut ny information. Genom att klicka på SPF-appens ikon får du upp en lista över de senaste nyheterna med den senaste överst. Klicka på den och du kan läsa nyheten direkt i mobilen utan att behöva leta fram något på hemsidan.

Hur du installerar appen [kan du se här](#). Där finns både filmer och bilder med text som visar hur du gör.



SPF Nykvarn Golf Tour 2024

Generell info från Golfgruppen

För kännedom vill vi informera att för att få delta i våra golftävlingar, måste man vara FULLVÄRDIG medlem i SPF Seniorerna Nykvarn.

Inbjudan till de olika tillfällena skickas ut i god tid före varje tävling.

2024-05-02 Torsdag fr 09:00 har vi spelat på Jönåkers GK, och där vann Elisabeth Qvarfordt i Damklassen och Pelle Pettersson i Herrklassen av totalt 47 startande SPF:are !

2024-05-28 Tisdag fr 09:25, Torshälla GK
2024-06-24 Måndag fr 11:00, Kallfors GK
2024-07-23 Tisdag fr 09:00, Eskilstuna GK
2024-08-05 – 06, Utflykt med övernattning på Orresta GK
2024-08-20 Tisdag fr 09:00 Åda GK
2024-09-17 KANONstart fr 09:00 Vidbynäs GK

Golfgruppen

Ronald – Uffe - Leffe

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämnta veckor
Träffen, 08-554 900 93

Boule

Från maj månad och t.o.m. september så spelar vi boule vid Hökmossbadet. Onsdagar 9.00 - 12.00
Kontaktpersoner
Christer Feldt, 070-6022998
Ingemar Wall, 070-566 98 87
Gun Roos, 070-6421767

Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar
Kontaktperson
Solveig Turner, 070-673 76 55

Golfgruppen

Kontaktpersoner

Ronald Skoog ronald.skoog@tyfonmail.se

Mobil: 070-551 60 49

Leffe Karlsson leffe.karlsson@telia.com

Mobil: 070-510 69 78

Ulf Nyström ulfr.nystrom@gmail.com

Mobil: 070-894 04 33

Läsecirkel på Träffen

Vi träffas på frivilligcentralen för nya läsoplevelser och diskussioner. Torsdagar kl 10 – 12

22 augusti, 19 september, 17 oktober, 14 november och 12 december.

Månadens bok:

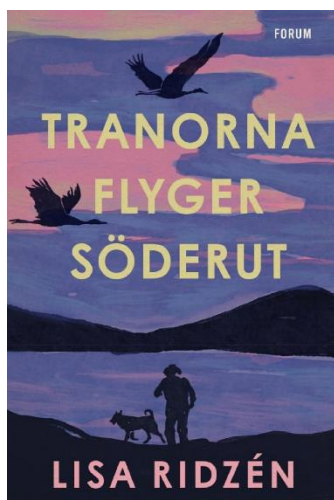
Tranorna flyger söderut av Lisa Ridzén

"En varm debutroman i samma anda som Löpa varg. Om en åldrad mans kamp för att behålla makten över sitt eget liv.

Hemma hos Bo bryts den stilla tillvaron bara av besöken från hemtjänsten. Men han har ju sin älskade hund Sixten, så han känner sig inte ensam.

I tomrummet efter frun, som flyttat in på ett demensboende, börjar tvivel och funderingar riva i Bo. Trevande försöker far och son att nå fram till varandra, samtidigt

som sonen är övertygad om att Sixten måste flytta. Hotet om att förlora Sixten rör upp en massa känslor i Bo, som får honom att minnas tillbaka på sitt liv, sitt faderskap och sitt sätt att visa kärlek."



DENNA BOK SKA DU ABSOLUT LYSSNA PÅ.
UPPLÄSAREN LENNART JÄHKEL ÄR HELT FENOMENAL

Ethel Andersson, 070-226 25 94

Singelgruppen

Singelgruppen har tagit paus efter sin avslutning den 21 maj.

Verksamheten återupptas igen till hösten.

17 september kl 14.00 på Frivilligcentralen.

22 oktober Lunch på Bommersvik.

19 november kl 14.00 på Frivilligcentralen

17 december kl 14.00 på Frivilligcentralen

Välkomna

Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

Sångfåglarna SPF/PRO på Träffen kl 14.00

Onsdagar jämna veckor

Kontaktperson

Ingegerd Vesterlund, 070-376 92 28

Bågskytte

Välkommen till Nykvarns Bågskytteklubb

Holländarvägen 4.

Veteran- och nybörjarträning tisd och torsd kl 15.00

Vi håller med utrustning och instruktörer. Alla varmt välkomna.

Kontaktperson Eino Long tel 0704852315

Canasta

SPF:s Canastagrupp gör uppehåll under sommaren.

19 juni utgår från Canasta schemat eftersom Träffen då är stängt över sommaren.

Spelperiod 14 augusti tom 10 december

Jämna veckor tisdagar kl 10

Ojämna veckor onsdagar kl 12

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 1881582.

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu kommit igång.

Vi kör måndagar utomhus vid konstgräsplan med start kl. 10.00.

Hjälp med digitala frågor

Har du digitala frågor rörande din mobiltelefon eller platta så hjälper biblioteket alltid till. Det är ingen särskild dag eller tid som gäller utan man kan komma när som helst.

Hälsar i@

Engelsk konversation

Skulle Du vara intresserad av att anmäla Dig till engelsk konversation i höst?

I våra led finns en person med stor erfarenhet som är villig att leda ett antal tillfällen. Ämnena kan variera beroende på gruppens egna intressen.

Tider och plats meddelas senare.

Du får gärna höra av Dig till mig, gärna så fort som möjligt, så kanske vi kan ordna en allra första träff innan vi skingras för sommaraktiviteter.

Björn Janhagen

Ordförande

Föreningsförmåner

Nykvarns blommor

Du har 10% rabatt hos Nykvarns blommor, Gammeltorpsvägen 2, mot uppvisande av medlemskort.

Nykvarn SMART Club (Gym)

Till SPF-medlemmar erbjuder vi nu 20% på alla våra medlemskap för en större flexibilitet. Skälbyvägen 12, förbi Dollarstore ca 200 m, i byggnaden Borgen på höger sida av vägen. Ni använder koden "SMART-Senior" vid köp av medlemskap så dras 20% av kostnaden bort. Länk till vår nya hemsida och alla medlemskap är: www.nykvarnsmartclub.se

Försäkringar

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av SPF:s gruppförsäkring hos Skandia när de deltar i träffar och andra aktiviteter. Försäkringen gäller även vid oavlönad hjälp s.k. Väntjänst, förmedlad genom SPF-förening. Försäkringen ingår i medlemsavgiften.

Förbundet har även samarbeten med försäkringsbolagen If och mySafety som erbjuder våra medlemmar olika former av förmåner och rabatter. Information om dessa förmåner finns på förbundets hemsida.

[Medlemsförmåner hos If](#)

[Medlemsförmåner hos mySafety](#)

[SPF - Seniorerna Medlemsförmåner](#)

Hemstädning

Ren Vardagslyx erbjuder nu alla SPF-medlemmar 15% stående rabatt på återkommande hemstädning. Vi kan även

hjälpa er med storstädning, visningsstädning eller flyttstädning.

Boka antingen genom hemsidan

<https://www.renvardagslyx.se/boka> eller kontakta Martin Dam direkt på 076 543 21 00.



OBS! Kom ihåg att uppge att ni är medlemmar i SPF när ni bokar.

Upptäck Nykvarn genom Naturpasset



Naturpasset är en motions- och upptäcktsform, där du orienterar dig fram till kontroller.

I Nykvarn har vi en karta över de centrala delarna med 30 kontroller som kan besökas när du själv önskar. Kontrollerna sitter ute från maj månad till den sista oktober.

När du köper ett Naturpass får du inte bara en orienteringskarta över ett naturområde du kan utforska utan även ett antal utmaningar i form av kontroller att finna. Orientering handlar om att med kartans hjälp hitta fram till utvalda platser. Det är också en suverän motionsform.

Kartpaketet med information kan köpas på biblioteket och kostar 50 kr med **Swish**.

Ytterligare information och hjälp kan du få genom att kontakta

Weine Johansson

Tel. 076-8235815

weine.sno@gmail.com