



Nykvarn Maj 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!

Äntligen ser det ut som om våren har kommit och förhoppningsvis låta kung Bore få gå i ide. SPF som organisation går inte i ide utan jobbar oförtrutet på med sitt påverkansjobb mot myndigheter och regering. Du läser väl den info som vi matas med i SPF-appen? I det senaste numret av Seniorens (3/2024) skriver Eva Eriksson, Förbundsordförande, om bankernas bristfälliga säkerhetssystem som i grunden förenklar för bedragaren. Hon menar att lagstiftningen måste skärpas och att bankerna skall tvingas att ta större ansvar. Låt oss verkligen hoppas att det blir en förändring till det bättre.

Vad är sant och falskt på nätet?

Ett exempel på hur man försöker luras är en följande händelse där avsändaren skriver: "Hej mamma, min nya telefon har gått sönder. Spar detta nya telefonnummer i dina kontakter". Detta meddelande låter harmlöst och det är så lätt att gå i fällan. Ett annat exempel är att även vi som sitter i styrelsen kan utsättas för bedrägerier som i detta fall när ett mejl, undertecknat av en ordförande tas emot av en styrelseledamot som anmodas att köpa ett Apple presentkort på nätet, då ordföranden själv inte kunde fixa det. "Du kan beställa 2 st à kr 500:- från startselect.se. Skriv tillbaka med kortkoderna efter köpet". Var källkritisk. Någon gång i höst hoppas vi i vår egen SPF-förening kunna arrangera en Temadag om just bedrägerier och luredrejerier. Om detta återkommer vi.

På hemmafronten håller våra fyra representanter i Kommunens Pensionärsråd (KPR) att utbilda sig för att ta sig an sina uppdrag i kommunens Vård- och Omsorgsnämnd. Det är ett viktigt arbete de gör för oss medlemmar. "Ändamålet är således att genom rådet ge funktionshindersonsorganisationer och pensionärer ökad delaktighet i kommunens arbete och att stärka deras inflytande i frågor som gäller organisationernas ändamål". Detta är citat från nämndens protokoll 2024-03-25.

Innan jag avslutar mitt Ordförandebrev vill jag dels påminna om Temadagen Hörsel onsdagen den 8 maj på Smedsbygget (det finns platser kvar) dels säsongens sista Medlemsträff måndagen den 13 maj

i Stallet på Taxinge Slott. Förutom god mat får vi njuta av underhållning av Sandman Sisters, en dansant tjejtrio med stämsång.

I och med maj månads Medlemsträff är det en del av vår verksamhet som tar en liten paus utom boule och golf för att nämna några aktiviteter som kan hållas utomhus. Gå gärna in på hemsidan/SPF-appen och sök upp Kalender alternativt Aktiviteter för att få mer information.

Har i skrivande stund tittat på SMHI:s 10 dygns prognos som indikerar att vårvärmen är på gång. Låt oss hoppas att den prognosen håller i sig eller helst överträffas.

Björn Janhagen, Ordförande
Gemenskap, trivsel och engagemang.

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Anita Södervall Marianne Norrbom
Per Molin

Om du byter E-postadress eller telefonnummer

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

Medlemskort för 2024

Ni som önskar medlemskort har möjlighet att få detta i samband med **Taxingelunchen**. Medlemskortet kommer att finnas när ni registrerar er ankomst.

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.
16 maj, 13 juni.

Trivselkvällar..

Vårens sista Trivselkvällar på Träffen går av stapeln:

Gubbakväll torsdagen den 23/5 kl. 17.00

Anmälan till Roger 0730-926377

Sommarsnaps med goda tillbehör.

Tjejkväll torsdag den 30/5 kl. 17.00

Anmälan till Kerstin 070-1881582

Kycklingsallad med Roseviner

Mixed fredag den 31/5 kl. 16.00

Anmälan till Christer 070-6022998

Kycklingsallad med Roséviner

Anmälan öppnas torsdag den 9 maj kl. 9.00

150:- betalas kontant eller med swish vid ankomst.

Månadsträff och våravslutning den 13 maj på Taxinge slott

På majmötet får vi njuta av härlig underhållning av Sandman Sisters, en dansant tjejtrio med stämsång. De bjuder på en musikalisk resa från sköna jazzlåtar till svängig Rockabilly, Rock och härliga discolåtar. Det blir svårt att sitta still, det kommer att spritta i dansbenen.



Vi kommer att vara i stallet vid Taxinge slott.

Pris 250 kronor per medlem.

Meny: Örtmarinerad biff serveras med rödvinssky, örtsmör, klyftpotatis.

Rivna morötter och 5 olika sallader.

Kaffe/te och något smarrigt därtill såklart.

Anmälan Genom [knappen](#) på hemsidan eller [klicka här](#) senast **måndag 6 maj**.

Om du inte kan det får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine telefon 076-823 58 15.

Betalning: Helst hemifrån med Swish (123 651 06 14) eller bankgiro (5854-8975) senast fredag den 10 maj. Alternativt med Swish eller kontant på plats den 13 maj. **OBS att anmälan är bindande.**

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 13 maj - 11 november

- 16 sept **OBS Ny Dag** - 9 december

- 14 oktober

Båtresa på Göta kanal och i Sankt Annas skärgård.

Torsdagen den 30 maj lockar vi med två storslagna naturattraktioner i norra Östergötland. Efter en tidig bussresa från Nykvarn till Söderköping antrar vi M/S Göta Lejon för en kryssning på den sista etappen av Göta Kanal och vidare ut i Sankt Annas skärgård. Vi passerar två slussar innan vi kommer ut i Slätbaken, en vik av Östersjön kantad med slott och herresäten. På båten serveras både förmiddagskaffe med dubbelfralla och lunch och båtens kapten svarar för guidningen. Vi stannar också till i Arkösund, där vi kan strosa runt på egen hand. Beräknad återkomst till Nykvarn vid 17-tiden.

Priset är 1.110 kr om vi blir minst 30 deltagare, något billigare om vi blir fler. Anmälan görs som vanligt på hemsidan. Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

Mamma Mia the Party i höst!

Vi har preliminärbookat 50 platser på Mamma Mia the Party på Tyrol **lördagen den 26 oktober**.

Där väntar en oförglömlig eftermiddag på Nikos taverna med grekiska läckerheter och en show med sång, musik och dans i flera akter. Till och från evenemanget åker vi med Björcks buss. Mer information kommer att presenteras på hemsidan och i medlemsbladet. Boka redan nu in datumet.

Gökotta på Myssjö Gärd 16 maj

Inställd på grund av för få anmälda deltagare. Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

Stort intresse för Irlandsresan

Det tog inte många dagar efter att medlemsbladet för februari kommit ut innan höstens Irlandsresa var fulltecknad, så även väntelistan. Så trevligt, tycker vi i resegruppen.

Eventuella frågor besvaras av Margareta tel. 0706-987198.

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.

Temadag om hörsel

Hörselhälsa med Audika

Den 8 maj kl. 10.00 till ca 12.00 har vi som medlemmar i vår förening möjlighet att få lyssna till en föreläsning på ungefär 45 minuter av en av Audikas legitimerade audionomer. Det gäller information om hörseln, hjälpmedel och samtalsteknik.

Efter denna föreläsning erbjuds möjligheter att på plats få en snabbtest av hörseln. Denna aktivitet är kostnadsfri.

Vi kommer att hålla till i Smedsbygget, Turinge-Taxinge Hembygdsförening, Allévägen 9 A.

Anmälan via [knapp på hemsidan](#) eller [direkt här](#). Max 30 deltagare så först till kvarn gäller. Det finns fortfarande platser kvar.

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämna 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 Ternér, 070-673 76 55

Golfgruppen

Kontaktpersoner
Ronald Skoog ronald.skoog@tyfonmail.se
Mobil: 070-551 60 49
Lefte Karlsson leffe.karlsson@telia.com
Mobil: 070-510 69 78
Ulf Nyström ulfr.nystrom@gmail.com
Mobil: 070-894 04 33

Canasta

SPF:s nya Canastagrupp spelar vidare, alltid med humöret på topp. Vi växer och får nya medlemmar nästan varje gång vi träffas. Just Du är välkommen vare sig du redan kan spela eller vill lära dig!

I maj och juni träffas vi:

Tisdagar 14 maj, 28 maj och 11 juni, kl 10-13
Onsdagar 8 maj, 22 maj och 19 juni, kl 12-15

Alltid på Träffen. Välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 1881582.

Läsecirkel på Träffen

Vi träffas på torsdagar för nya läsoplevelser och diskussioner.

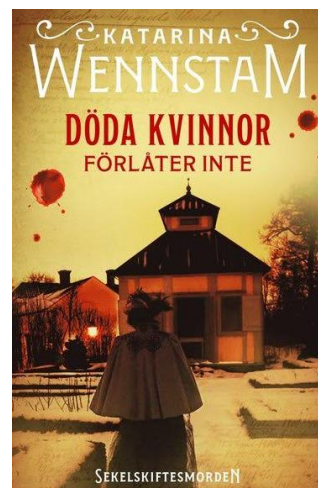
Datum och tider för träffar i höst kommer i juninumret av medlemsbladet.

Månadens bok:

Katarina Wennstam har skrivit " Döda kvinnor förlåter inte "

Den utspelas i Stockholm 1896. Det var särskilt hårda villkor för fattiga kvinnor, men här förenas kvinnor ur olika samhällsklasser i sin strävan att förbättra livet för ALLA kvinnor och det var en särskild händelse som utlöste denna viljan att förändra. Vi får möta ett myller av tjänsteflickor, sedeslösa kvinnor och samvetslösa män. En mycket läsvärd berättelse

Ethel Andersson, 070-226 25 94



Singelgruppen

Avslutning i Singel Gruppen den 21 maj kl 14.00 träffas vi i Morris nya lokal i centrum. 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

Snickeri

Är Du intresserad av att snickra någon gång i månaden? Jag har fixat en jättefin lokal centralt här i Nykvarn där vi kan hålla till.

Var god hör av Dig till mig tfn 070 485 2315 så berättar jag mer om hur vi disponerar lokalen och hur ofta vi kan träffas.

Eino Long

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu kommit igång.

Vi kör måndagar i Furuborghallen med start kl. 10.00.

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 gruppörsäkring 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 +46 76 543 21 00.

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



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@