



Nykvarn okt 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

Så är vi igång igen efter den första medlemsträffen den 16 september. Jag nämnde några aktiviteter som genomförts i sommar, men jag glömde att berätta om Singelgruppens resa med Björcks till Norge i augusti. Inte nog med att de själva åker, de delar med sig genom reportage och trevliga bilder. Vill också passa på att tipsa om vår webbredaktörs film som togs i samband med turen på Göta kanal. Besök gärna vår hemsida under fliken "[Gjorda aktiviteter 2024](#)". Intressanta reportage.

Du som redan laddat ned SPF appen blir ju kontinuerligt uppdaterade vad som händer både lokalt, men också i Förbund och Distrikt, dvs om Du gjort dessa val i appen. Förbundet har rivstartat efter sommaruppehållet och redan hunnit delta tillsammans med flera andra organisationer i en debatt om "att sekretesslagen försämrar banksäkerheten och ökar bankbedrägerierna". Man skriver i Dagens Industri Debatt den 20 september att "Bedrägerierna skadar de enskilda offren och brottsvinsterna går på grund av bristande banksäkerhet rakt ner i fickorna på den organiserade brottsligheten". Förbundsordförande Eva Eriksson uttalar sig också om höstbudgeten som presenterades för en tid sedan och kommenterar bland annat skatter, sjukvård, äldreomsorg och bostäder för äldre. Hon lyfter också avsaknaden av viktiga satsningar för äldres hälsa och livskvalitet. Det är både ris och ros enligt Förbundet. Detta är ett axplock på hur Förbundet agerar i sitt påverkansarbete mot bl.a. regering, myndigheter och banker.

Nu något helt annat. "Hur digital är du"? Just nu pågår en webbenkät initierad av Ia Lindberg, Digitaliseringsombud. Hon ber oss medlemmar att besvara denna enkät som önskar svar på "Hur använder du din mobiltelefon"? Enkäten tar 2-3 minuter att fylla i.

Ia är flitig och hon träffas också på Biblioteket onsdagen den 16 oktober kl.13.00 -15.00 och hjälper

gärna till med frågor om teknik och digitala tjänster. Anmälan ett par dagar innan. Är Du själv intresserad av digital teknik så hör gärna av Dig till Ia. Ju fler som hjälper till i digitaliseringsarbetet desto bättre för oss allihop i föreningen.

Avslutningsvis har jag fått rapporterat från våra fyra representanter i KPR, (Kommunens Pensionärsråd) att det går trögt att komma igång med arbetet och därmed få kommunens styrande att förstå att vi är en s.k. remissinstans d.v.s. att ge funktionshindrade, organisationer och pensionärer ökad delaktighet i kommunens arbete och att stärka deras inflytande i frågor som gäller organisationernas ändamål. Det är viktigt att man tar deras engagemang på allvar och låter oss övriga medlemmar få ta del av vad som händer i frågor kring omsorg och kommunal hälso- och sjukvård för oss äldre personer i vår kommun.

Björn Janhagen
Gemenskap, trivsel och engagemang

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Karin Wallin, Chris Edling, Agneta Bohman, Kenneth Skog, Inger Granlöf och Marita Tynnerström

Om du byter E-postadress eller telefonnummer

Var vänlig informera Eva Gruvstedt på 073-9895991 eller via mail till eva.gruvstedt@telia.com

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@

Trivselkvällar hösten 2024

Plats: Träffen som vanligt, begränsat antal deltagare 28 st inkl funktionärer

Gubbakväll fredag 22/11 kl. 16.00

Tjejkväll torsdag 28/11 kl. 17.00

Mixed fredag 29/11 kl. 16.00

Närmare information kommer i nästa nummer av medlemsbladet den 11 november.

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.

17 okt 14 nov 19 dec

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 14 oktober
- 11 november
- 9 december

Temadag bedrägerier 8 oktober

SPF i samverkan med biblioteket i Nykvarn bjuder in till en kostnadsfri temadag om hur man skyddar sig mot bedrägerier. Lokal: Sländan.

Ingen anmälan behövs.

Under förmiddagen kl 10 – 12 Poliserna Johan och Towe från bedrägeriavdelningen föreläser.

Brottsförebyggande samordnare från polisens bedrägerisektion kommer under förmiddagen att föreläsa om strategier och tips för att skydda dig mot bedrägerier. Du kommer även att få lära dig om tillvägagångssätt och knep som bedragaren använder för att komma åt äldres bankkonton, kontanter och värdeföremål. En föreläsning som ökar din medvetenhet om bedrägeribrott och stärker din förmåga att stå emot om du blir utsatt.

Under eftermiddagen webinarium som visas på storbildsskärm

Kl 13 – 16 BankID och Kivra

Kl 14 – 15 Fula försäljningsmetoder och dina rättigheter som konsument.

Kl 15 – 16 Hur du kan skydda dig mot bedrägerier.

Månadsträff den 14 oktober kl 13.00 i Sländan



För underhållningen svarar en kvintett mogna gentlemän som bildat coverbandet CHUCK BERRY MANIA.

De har rest runt och spelat i stora delar av Sverige och hållit musiken från 50 och 60-talet levande.

Många av rock'n rollklassiker finns med på repertoaren, så igenkänningsfaktorn är alltid påtaglig, något som garanterar hög stämning.

Det blir kaffe/te med smörgås och kaka. Vinsterna i vinlotteriet är utvalda av Ulf Nyström. Du kan betala lotterna med Swish via QR-kod vid lotteribordet eller kontant.

Anmäl dig till medlemsträffen dock senast torsdag 10

oktober, så vi kan köpa in smörgåsar till alla. Anmäl dig via knappen här nedan eller på hemsidan. Om du inte kan så får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine

telefon 076-823 58 15.

Du kan alltid avanmäla dig om du skulle få förhinder

ANMÄLAN

Inträdet är från och med mars månad 70 kr/person Swisha hemifrån i lugn och ro före medlemsträffen **Swishnumret är 123 651 06 14.**

Om du inte har Swish kan du betala kontant när du kommer.

Seniordagen 2024

Torsdag den 17 oktober Kl 10 – 12 , Kultorum Sländan.

Hur är det att åldras i Nykvarn? Vilket stöd har du rätt till? Hur mycket kostar det?

Förtroendevalda och handläggare från kommunen svarar på frågor och berättar om kommunens planer. Fri entré. Måltidsenheten bjuder på smittor och dryck.

Vi besöker Kulturhuset och restaurang Vildvux i Ytter-Järna, 7 november



Vi får information om verksamheten i YtterJärna (ca 45 min).

Vi lyssnar på ett uppträdande med hemligt innehåll i konsertsalen, kallat 12:12.

Vi avslutar med lunch i restaurang Vildvux, (ca 4 km från Kulturhuset)

Denna gång åker vi med egna bilar.

Samling på parkeringen i centrum. Avfärd 9.45

Vid anmälan anger du om du kan ta medpassagerare eller om du behöver skjuts.

Kostnader:

Guidningen kostar 3000:- per grupp. Kostnaden per person beror alltså på hur många vi blir (se till att vi blir många!). Ni som anmält er får besked och betalar till SPF Nykvarn via Swish 123 651 0614 eller bankgiro 5854-8975

Lunchen betalar var och en för sig. Maten bygger på ekologiska råvaror från närområdet

Mindre rätter 85-120:- Varmrätter 170-190:-

Sista anmälningsdag 28 oktober

ANMÄLAN

Vid eventuella frågor kontakta Bernt 072-730 27 70

Mamma Mia The Party 26 oktober!

För tillfället är samtliga platser bokade men du kan ställa dig i kö på väntelistan så om någon/några får förhinder tar du deras plats/er.

(klicka på knappen för att sätta upp dig på väntelistan)

VÄNTELISTAN

Vi har lyckats få 50 biljetter till eftermiddagsföreläsningen lördagen den 26 oktober.

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.

Faktura kommer från Björcks.

Kontakta Margareta, tel.0706-987 198 om du har frågor.

Nostalgikväll med dans i Sländan



Lördagen den 16 november 2024 kl 18:00

i Qulturum Sländan, Nykvarn

New Generation från Stockholm, spelar upp till nostalgidans och vi dansar kvällens sista dans vid 23-tiden.

Vi startar med att äta vår medhavda måltid kl 18:00 och börjar dansa kl 19:00.

För att kunna förvissa oss om att intresset för detta är tillräckligt stort, så vill vi att Du – som ANMÄLAN – swishar kr 150:--/person till

0707-969 678 Birgitta Andersson

Senast den 10 november 2024

Eva Valtonen, Birgitta Andersson, Åke Andersson och Leif Karlsson

Hantverk & Loppisdag i Qulturum Sländan

Infaller i höst, **lördag den 23 november**. Har du några saker som skulle kunna vara vinster i lotteriet eller saker till loppis (ej kläder och skor) så kan du lämna dessa till frivilligcentralen under deras öppettider.

Barbro Jönsson tar hand om bokning av bord som kostar 100kr/st.

"Hantverk & Loppisgruppen" efterlyser nya medhjälpare för att sortera inkomna saker och bistå som avbytare vid Lotteri- respektive Loppisborden".

Kontakta Bengt Palmér inbepalmer@gmail.com

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämna veckor
Träffen, 08-554 900 93

Boule

Från 1:a oktober så håller vi till i Lillehallen i Södertälje. Onsdagar kl.9.00

Christer Feldt, 070-6022998
Ingemar Wall, 070-566 98 87
Gun Roos, 070-642 17 67

Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar
Kontaktperson
Solveig Turner, 070-673 76 55

Sångfåglarna SPF/PRO på Träffen kl 14.00

Onsdagar jämna veckor
Kontaktperson
Ingegerd Vesterlund, 070-376 92 28

Läsecirkel på Träffen

Vi möts för nya läsupplevelser och diskussioner på Träffen, Gammeltorpsvägen 3
Torsdagar kl 10 – 12
17 okt, 14 nov och 12 dec.

Månadens bok:

Vi föreslår denna gång "Mannen som talade med elefanter" av Lawrence Anthony. Lawrence Anthony ägnade sitt liv åt att skydda hotade djurarter på den afrikanska savannen. Detta är en spännande berättelse om att uppfostra en hjord vilda elefanter på hans privata viltreservat i Zululand. Vi får följa såväl framsteg som bakslag. Spännande och gripande.
Ethel Andersson, 070-226 25 94



Singelgruppen

22 oktober Lunch på Bommersvik Kl 13.00
19 november kl 14.00 på Frivilligcentralen
17 december kl 14.00 på Frivilligcentralen
Välkomna
Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu kommit igång.
Vi kör måndagar utomhus vid konstgräsplan med start kl. 10.00.

Canasta

Canastagruppen har tjuvstartat sin verksamhet. Vi spelar på Träffen, Gammeltorpsvägen 3, varje vecka:
Ojämna veckor onsdagar kl 12
Jämna veckor tisdagar kl 10.
Tre timmars spel med avbrott för fika gäller. På Träffen finns kaffe/the, goda mackor och bullar till självkostnadspris. Vi brukar vara mellan 12 till 20 spelare och det finns plats för fler!

Canasta är bra träning för både hjärnan och skrattnusklerna. Välkommen.
Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 188 15 82.

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.

Vi har i år har varit totalt 79 SPF-golfare som spelat en eller flera tävlingar i Touren. Ronny Strömberg vann före Stefan Qvarfordt och Leif Karlsson.

Vi var 60 personer som åt avslutningsmiddagen och vi var 55 som spelade avslutningsgolven. Vi blev sponsrade av bl.a. ICA Nykvarn, Björcks Resor, Alla Tiders Matlagare, New Mill Grill och Brasserie Vidbynäs med priser.

Lena Karlsson lena.m.karlsson57@gmail.com
Mobil: 070-358 08 09

Lefte Karlsson leffe.karlsson@telia.com
Mobil: 070-510 69 78

Ulf Nyström ulfr.nystrom@gmail.com
Mobil: 070-894 04 33

Upptäck Nykvarn genom Naturpasset

Fortfarande finns det tid att upptäcka Nykvarn genom Naturpasset. Kontrollerna tas in den 1 november.



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 076-823 58 15
weine.sno@gmail.com

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.

Info till samtliga hockeyintresserade

Även i år kan du se SSK:s hemmamatcher till reducerat pris. Platserna finns på entréplanet på kortsidan, inget klättrande i trappor och bänkrader.

Priset är kr 100:- mot normalt kr 140:-. Vill du äta hos Calle Aber innan matchen kostar en buffé eller hamburgertallrik kr 150:-, även detta till reducerat pris.

Bokning av biljetter görs fr.o.m. denna säsong direkt till holmfasthockeyn@gmail.com.

För mer information hänvisas till [SPF Holmfast hemsida](#)".