

Ordföranden har ordet!

Hej bästa SPF medlemmar

När jag skriver dessa rader är det fortfarande augusti och flera veckor till detta Månadsblad skall distribueras. Känns lite konstigt, men flera av våra medlemmar är bokade på resor framöver och då måste allt material vara klart att kopieras och distribueras.

Jag hoppas att sommaren hittills har varit avkopplande och skön och att batterierna är laddade inför höstens Medlemsträffar med intressanta program.

För egen del har jag konsumerat och kopplat av med mycket sport på tv som EM i friidrott, EM i fotboll och senast OS 2024 Paris och nu hunnit bläddra i ett par tidningar av Seniorens och där jag fastnat vid ett par reportage som: "Ta tillbaka ratten" (Nr 2/2024) där man vänder sig till kvinnor som låtit männen köra och därför deltagit i NTFs utbildning i såväl teori som praktik. De kvinnor som deltog var mycket begestrade av kursen och vågar nu att köra bil med bättre kunskaper och självkänsla. Kanske finns det i våra led någon eller några personer som har trafik kunskaper och som kan leda några träffar innan man är "mogen" att ta steget att vända sig till NTF-utbildningen? Gäller förstås både kvinnor och män.

"Det är kul att laga mat" (Nr 5/2024). Det är ett antal karlar som startat en matlagningsgrupp i SPF föreningen i Hjo inspirerade av motsvarande kurs för damer. Kanske något inom vår egen SPF förening? Någon som är intresserad att starta en matlagningsgrupp, säg 6-8 personer? Vi översköljs nästan dagligen av reportage om bedrägerier/lurendrejier, där människor, de flesta äldre, drabbats. Som SPF organisation får vi inte ge upp att informera om hur bedragare försöker lura oss medborgare på olika sätt. Därför har vi inom vår egen SPF förening tagit initiativ att tillsammans med Nykvarns bibliotek arrangera en "Temadag om bedrägerier på nätet". Se separat notis i detta Månadsblad.

Avslutningsvis vill jag på nytt slå ett slag för att så många som möjligt använder SPF-appen som vi

introducerade i början av året. Ta Dig tid att ladda ned denna App och bli uppdaterad om vad som händer åtminstone i vår egen förening. Passa på och fråga om hjälp på våra Medlemsträffar eller vid våra andra aktiviteter. Alltid finns det någon som kan hjälpa till. Vi syns den 16 september då vi får underhållning av A-son & Fritzell från Eskilstuna. Björn Janhagen, Ordförande Gemenskap, trivsel och engagemang.

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Siv Sjöquist Gudrun Mossberg Kjell Mossberg
Jan Alfredsson

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

SPF-appen

SPF Nykvarn vill att alla medlemmar som har en smartphone (iPhone eller Android) ska installera SPF-appen i sina mobiler.

Via SPF-appen får du ett pling i mobilen då det skickas ut ny information från oss. Du får upp en lista över de senaste nyheterna med den senaste överst. Klicka på någon rubrik och du kan läsa nyheten direkt i mobilen utan att behöva leta fram något på hemsidan.

Här är några anledningar till att alla ska använda SPF-appen.

Vi får ut information när den är som mest aktuell, vi kan få ut påminnelser snabbt till medlemmarna, vi kan snabbt få ut förändringar om evenemang och inte minst vill vi snabba upp informationsflödet till medlemmarna.

OBS! Vi vill att en medlem från varje hushåll går in på vår enkät och svarar på två frågor om mobiler och SPF-appen.

Efter att du klickat på "Skicka" har du möjlighet att installera appen på din smartphone nästan helt automatiskt, om du just nu läser medlemsbladet i en smartphone.

[Klicka här för att komma till enkäten.](#)

Trivselkvällar hösten 2024

September och november.

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

September

Tjejkväll torsdag 19/9 Kl. 17.00 anmäl till Kerstin, SMS 070-1881582

Skaldjurstema med Rieslingviner

Mixed fredag 20/9 Kl. 16.00 anmäl till Anders, SMS 073-3542079

Skaldjurstema med Rieslingviner

Gubbakväll Fredag 27/9 Kl. 16.00 anmäl till Roger SMS 073-926377

Tilltugg Kyckling med öl och avslut Romprovning.

Inträde 150:-, betalas kontant eller swish vid ankomst.

Anmälan till Trivselkvällarna i september fr.o.m den **9 september, kl. 09.00. via SMS**

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.

- 26 sept -17 okt -14 nov -19 dec

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 14 oktober
- 11 november
- 9 december

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@

Månadsträff den 16 september kl 13.00 i Sländan

A-son & Fritzell från Eskilstuna kommer att spela och underhålla oss och tolkar på sitt sätt olika stilar, tex. Björn Afzelius och Kim Larsen samt några till.

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 12 sept, så vi kan köpa in

smörgåsar till alla. Anmäl dig via knappen här nedan eller på hemsidan. Om du inte kan 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 **Swishnummret är 123 651 06 14.**

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

Temadag bedrägerier.

Tisdagen 8 oktober kl 10-16, Lunchrast 12-13.

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.

OBS Ändrat datum från 7 till 8 oktober

Under förmiddagen

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

Visas webinarier med samma tema om bedrägerier, på storbildsskärm.



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 eftermiddagsföreställningen 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.0706-987198 om du har frågor.

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.

Årets Tour startade på Jönåkers GK den 2 maj.

Därefter har spelats på Torshälla GK, Kallfors GK, Eskilstuna GK och Åda GK.

Avslutningen blir på Vidbynäs GK med kanonstart den 17 september. Avslutningsmiddag med prisutdelningar på kvällen.

Den 5-6 augusti genomfördes en utflykt (partävling) till Orresta GK.

I genomsnitt har det varit ca 50 deltagare per tillfälle.

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

Nostalgikväll med dans i Sländan

Lördagen den 16 november är det dags igen för ännu en NOSTALGIKVÄLL med dans i Sländan!

Den här gången välkomnar vi NEW GENERATION som under 50 år bjudit sin publik på det bästa av 60-talet och tidig 70-talsmusik. De populäraste hitlåtarna framförs med personlig solosång, härlig stämsång och klingande gitarrer.

Vårt kännemärke sedan starten -65.



Mer information kommer i nästa nummer av medlemsbladet.

Reservera datum i era kalendrar.

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämförda veckor

Träffen, 08-554 900 93

Boule

Vi inom boulen kör på som vanligt onsdagar 9.00 - 12.00 vid Hökmossen t.o.m september.

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, 070-6421767

Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar

Kontaktperson

Solveig Ternér, 070-673 76 55

Sångfåglarna SPF/PRO på Träffen kl 14.00

Onsdagar jämna veckor

Kontaktperson

Inggerd Vesterlund, 070-376 92 28

Läsecirkel på Träffen

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

Månadens bok:

Återkommer med ny bok i nästa nummer.
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

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 1881582.

Engelsk konversation

I skrivande stund har de första lektionerna genomförts med 10 st anmälda deltagare. Det finns plats för fler intresserade.
Lektionerna hålls i mötesrum 211 i Furuborghallen som är bokad onsdagar från kl. 14.00 - 16.00 med fikapaus mellan lektionerna.
Höstterminen avslutas den 11 december.
Frågor besvaras gärna av Björn Janhagen, Ordförande

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 076-8235815
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 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 076 543 21 00.



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