



Program Hösten 2024

Foto: Sonja Van Den Tempel

Du som läser detta program och inte är medlem i SPF Svanen Älta är hjärtligt välkommen att besöka oss på Café Svanen / kulturpunkten i Älta Centrum, tisdagar mellan 10-12 med start den 20 augusti 2024. Du kan även kontakta någon i styrelsen för mer information.



HÖSTENS PROGRAM

Besök gärna vår hemsida, adressen är:
spfseniorerna.se/svanden-alta

Styrelsen fram till årsmötet 2025

Anette Ahston

0709-475 682

Liselotte van den Tempel

0709-94 50 02

Beatrice Åsvik

070- 893 52 00

IngaLill Krantz

073-978 93 91

Erik Hasmats

08-773 29 23 073-672 92 24

Catharina Fors

070-770 39 36

Erik Nilsson

0708-40 68 24

Ordförande

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot. Webbansvarig

svanenalta@spfseniorerna.se

Sekreterare

svanenalta@spfseniorerna.se

Vice ordf. Ekonomi, kommunikatör

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot

svanenalta@spfseniorerna.se

Medlemsekreterare

svanenalta@spfseniorerna.se

Valberedning

Marie Törnblom

072-332 73 03

Kenneth Frölin

Gunnel Loostrom

Samman kallande

m_k_tornblom@hotmail.com

kenneth.frolin@gmail.com

gunnel.loostrom@telia.com

Revisorer

Barbro Larsson och Ingegärd Gunnarzon

Ersättare Gunilla Söderlind

Sensommarhälsning till alla Svanar och kanske blivande Svanar eller andra intresserade.

Ja, nu är det dags att starta upp igen inför hösten.

Det känns konstigt att tiden bara rusar på. Fortare och fortare ju äldre jag blir. Jag hoppas att ni alla har haft en fin och skön sommar. Min sommar har varit fin med många möten med släktingar, barn, barnbarn och vänner. Varit ute i skärgården och hemma till och från.

Jordgubbar, kantareller och god mat, bad och sol och regn. Svensk sommar. Vi har en spännande tid framför oss. Både med politiken, världsläget och vår ekonomi. Dessutom vårt fina program att se fram emot. Vi har ett gott samarbete med övriga SPF föreningar, PRO, Älta Kulturförening, Älta KulturKnut och SeniorNet. Några nya aktiviteter på programmet är Berättar-träffar och besök på Vasa/Södermalm och Boule på Flaten.

”STOPP Mig lurar du inte” och Bokcirkeln återkommer igen. Modevisning med lokala fina mannekänger kommer också. Tyvärr kan vi inte ha flera SmartPhone kurser. Det räcker inte våra pengar till.

Blir du nyfiken vad allt är kom då till vårt första månadsmöte där kan du stilla din nyfikenhet.

Vid vårt första månadsmöte ska vi samla in önskemål hur ni vill ha det framöver. Vi har flera funderingar på att ordna besök på Operan till lämpliga föreställningar, matlagningsträffar för herrar, gympa-pass och fler bokcirklar kanske behövs.

Vi behöver aktiva medlemmar som hjälper oss med att ordna träffar / ideér mm.

Olika aktivitetsgrupper som kan hjälpa till för ni behövs för verksamheten.

Tänk efter vad Du kan tillföra eller bidra med! Det är vi tillsammans som gör/är vår förening.

Behöver du hjälp med att ta dig till mötena hör av dig till mig, Anette så försöker vi lösa det!

Våra nya medlemmar kommer att bli inbjudna till en egen träff med styrelsen, onsdagen den 25 september. Inbjudan kommer separat till er.

Våra reseombud, Laila Sundberg och Marie Törnblom ska ordna resa till Riga och julbordsresa.

Valberedningen behöver tips på namn av intresserade styrelsemedlemmar/ aktivitetsgrupper/Webbintresserade/övriga.

Valberedningen är Marie Törnblom, Kenneth Frölin och Gunnel Looström.

Vi i styrelsen tar gärna emot beröm och även synpunkter, så kallat ris och ros.

Nytt är att vi har fått en ny epostadress till föreningen!

svanenalta@spfseniorena.se

Detta för att när vi byter styrelse behöver vi inte byta namn. Så bra för oss alla!

Du glömmer väl inte SPF Svanens egen hemsida,

som är spfseniorena.se/svanen-alta

och SPF appen där kan du även få mycket information från distriktet och förbundet.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL
SPF SENIORERNA SVANEN ÄLTA**

*Anette Ahston,
ordförande i
SPF Svanen Älta*



**Välkommen in till oss, vi har
allt för en lyckad middag.**
/ Magnus med personal.

ICA
nära
Älta

Mån-fre 8-21, lör-sön 9-21 • Oxelvägen 42 • Tel 08-773 15 15 • ica.se/farskvaruhall

Vår hemsida spfseniorena.se/svanen-alta
Vi har även fått egen Swich 123 078 4462 SPF Seniorerna Svanen Älta.
Vårt BG är 392-0212

Kontakt och anmälningslista. När ni anmäler er använd gärna SMS.

Anette Ahston svanenalta@spfseniorena.se 0709-475 682

IngaLill Krantz svanenalta@spfseniorene.se 073-978 9391

Peo Bengtsson peo@benic.se 070-539 0275

Anita Pelizzoli anita.pelizzoli@gmail.com 070-450 67 56

Eva Larsson evalarsson75@gmail.com 076-019 19 45

Kenneth Frölin kenneth.frolin@gmail.com 070-573 08 98

Lennart Nettelbladt lennart.nettelbladt@gmail.com 0708-522 293

Solveig Thelander solv.the@gmail.com 073-974 38 09

Gunnel Sjöstedt-Karlsson,PRO sjostedtkarlsson@gmail.com 070-678 44 21



Café Svanen
Älta Kulturknut, Älta Centrum.
Alla tisdagar kl. 10-12
under våren med start
20 augusti 2024.
I kulturknuten Älta Centrum!

SPF Seniorerna Svanen Älta. Verksamhet hösten 2024 både på Kulturknuten och annan lokal.

**SPF Svanen Älta BG 392-0212, Swish 123 078 4462.
Veckorna 33-43, 45-50. Totalt 17 veckor.**

Augusti

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 12 aug.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Onsdag 14 aug.		Styrelsamöte hos IngaLill		
Fredag 16 aug.	09.30- 11.00	Seniorråd	Anette och Leif Berg deltar.	
Måndag 19 aug.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Tisdag 20 aug.	10-12	Café Svanen 1	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Tisdag 20 aug.	13.30- 15.30	Samverkansmöte Älta KulturKnut	IngaLill och Anette deltar.	
Onsdag 21 aug.	14.00- 15.30	Månadsmöte SPF bjuder på fika. Lottpris 20 kr.	Önsketräff med info och samtal.	Anette Ahston senast 19 aug.
Fredag 23 aug.	13.00- 15.00	KICK-OFF SPF i samarbete med PRO/ÄKF SeniorNet/ Nackakommun.	Tommy Löbels Swing- orkester. Fika köps av Café Chez Nous, 50kr inne i Svanen.	Ingen anmälan.
Måndag 26 aug.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 26 aug.	07.00	Volontärresa. Viking Line		

Augusti

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Tisdag 27 aug.	10-12	Café Svanen 2	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Onsdag 28 aug.		Promenad och guidning på Söder.	Samling Slussen kl. 10	Lennart Nettelblatt.
Fredag 30 aug.	13.30- 15.00	Naturfilm från Ältas omgivningar. Gert-Olof Nickel.	PRO/SPF/ÄKF	

September

Måndag 2 sept.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz.
Måndag 2 sept.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Tisdag 3 sept.		Styrelsemöte hos Anette.		
Tisdag 3 sept.	10-12	Café Svanen 3	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan
Onsdag 4 sept.	13.30- 14.30	Allsång.	PRO, SPF	Ingen anmälan
Onsdag 4 sept.		Sandhamns utflykt med båt.	Återkommer om tid och plats och pris.	Lennart Nettelblatt eller Kenneth Frölin
Torsdag 5 sept.	09.30- 11.00	Trygg och säker i Älta.	Temamöte Nacka kommun Anette deltar.	
Fredag 6 sept.	13.30- 14.30	Aktuellt i Älta.	SeniorNet bjuder på fika.	
Måndag 9 sept.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson

Älta Fordonsteknik AB

Örkroken 25, 138 40 Älta
Tel: +46 8 684 412 21
info@altafordonsteknik.se
altafordonsteknik.se

Seniorrabatt
20% på utfört
arbete.



September

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 9 sept.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Tisdag 10 sept	10-12	Café Svanen 4	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 11 sept.	14-15	På tåg genom Ukraina.	Martha Bengtsson	ÄKF Gratis ingen anmälan.
Fred. 13 sept.	13.30- 15.00	Vi är på väg- Australien.	PRO. AKF/SPF Pris 50 kr/100 kr.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson, senast 6 sept.
Måndag 16 sept.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 16 sept.	14- 15.30	Alla kan sjunga. Kör. Gratis.	PRO/SPF med stöd av Nacka kommun och Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Tisdag 17 sept.	10-12	Café Svanen 5	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 17 sept.		Ordförande konferens.	SPF distriktet Anette och IngaLill deltar.	
Onsdag 18 sept.	14.00- 15.30	Månadsmöte Pris 55.- inkl. fika och en lott.	Sång och musik med Björn Hemstad.	Anmälan till Eva Larsson senast 13 sept.



Ältavägen 202
Älta Centrum
08-121 465 00
Swish 123 608 46 28

info@fiorista.se
Instagram: fioristablommor
Facebook: Fiorista

September

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Fredag 20 sept.	13.30- 15.00	Föreläsning "70 är det nya 50" Professor mm Ingmar Skoog.	ÄKF/SPF Pris 170 kr.	
Måndag 23 sept.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 23 sept.	14- 15.30	Alla kan sjunga. Kör. Gratis	PRO/SPF med stöd av Nacka kommun och Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Tisdag 24 sept.	10-12	Café Svanen 6	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Tisdag 24 sept.	13- 14.45	Bedrägeriträff 1 250 kr som återbetalas vid sista träffen.	SPF/PRO med stöd av Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt eller Anette Ahston
Onsdag 25 sept.	14.00- 15.30	Styrelsen bjuder in våra nya medlemmar.	Lokal Svanen. För information.	
Torsdag 26 sept.	13.30- 15.30	Samverkansmöte Älta KulturKnut.	IngaLill och Anette deltar.	
Fredag 27 sept.	13.30- 15.00	Vi reser till Frankrike.	SPF. Pris 50 kr/100 kr	
Måndag 30 sept.	13-14	Bokcirkel.		IngaLill Krantz
Måndag 30 sept.	13-15	Boule Flatenbadet.		Peo Bengtsson
Måndag 30 sept	14- 15.30	Alla kan sjunga. Kör. Gratis.	PRO/SPF med stöd av Nacka kommun och Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.

E-post / Mail

Om du har en e-post / mailadress meddela någon i styrelsen då får du snabbt information från SPF. Dessutom sparar vi på portot, 18 kr. Vi försöker att ta hjälp av andra medlemmar som "brevduvor" för att spara portopengar.

Oktober

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Tisdag 1 okt.	10-12	Café Svanen 7	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsd. 2 okt.	13.30- 14.30	Allsång	PRO/SPF	Ingen anmälan.
Fred. 4 okt.	13.30- 15.00	Seniordisco.	PRO/SPF/ ÄKF	Ingen anmälan.
Måndag 7 okt.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 7 okt.	14.00- 15.00	Alla kan sjunga. Körsång. Gratis.	PRO/SPF med stöd av Nacka kommun och Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Måndag 7 okt.	13-15	Bokcirkel IngaLill Krantz		IngaLill Krantz.
Måndag 7 okt.		Vasamuseet	Vi träffas utanför Vasamuseet kl. 11.00 Pris 170 kr.	Lennart Nettelblatt
Tisdag 8 okt.	10-12	Café Svanen 8	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 8 okt.	13- 14.45	Bedrägeriträff 2	SPF/PRO med stöd av Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson eller Anette Ahston.
Tisdag 8 okt.	13-15	Styrelsemöte hos Beatrice	SPF Svanen	
Onsdag 9 okt.	13.00- 15.30	Berättarträff 1 Totalt 18 deltagare.		Anette Ahston
Torsdag 10 okt.	13-16	Seniorråd	Leif Berg och Anette deltar.	
Fredag 11 okt.	12.30- 15.00	Modevisning Michells Mode dam & herr.	Inträde 50 kr	Anette Ahston senast 4 okt.
Lördag 12 okt.	10.00- 14.30	Ältadagen	Vi är Älta/SPF. Volontärer behövs.	
Måndag 14 okt.	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson



Speedy Bilservice Älta

Sveriges mest omtyckta bilverkstadskedja

Grustagsvägen 6, 138 40 Älta. Tel. 08-410 300 38

alta@speedybilservice.se www.speedybilservice.se

The logo for ANNAS, featuring the word "ANNAS" in a large, blue, serif font. Above the letters "N" and "A" is a green, stylized roofline graphic.

Vård och HemtjänstTeam AB

En hjälpande hand i vardagen

Tel: 08-718 21 60

Adress: Ältavägen 202, 138 30 Älta

Nacka Hisservice AB

020-41 80 80

www.nackahiss.se

Oktober

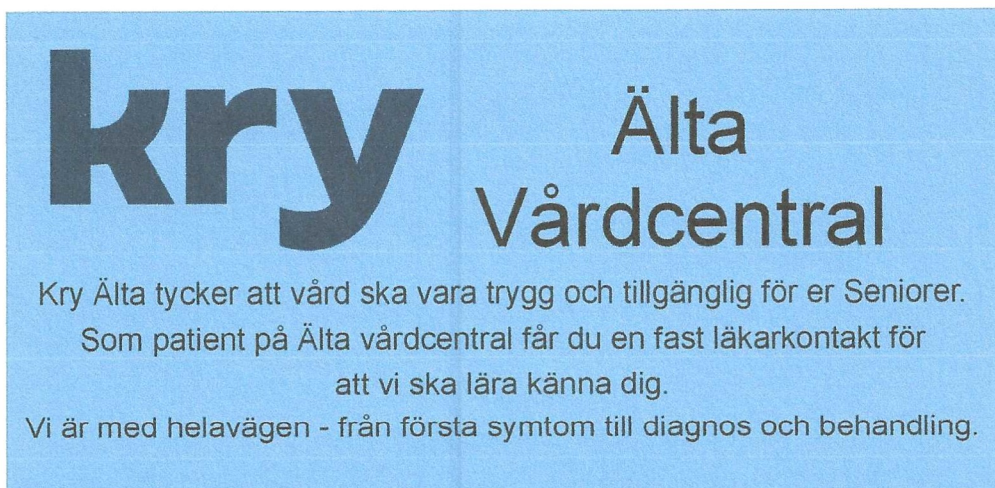
Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 14 okt.	14.00- 15.30	Alla kan sjunga. Kör. Gratis		Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Mån-tisd. 14-15 okt.		Ordförande- konferans.	Viking Line Anette och IngaLill deltar.	
Tisdag 15 okt.	10-12	Café Svanen 9	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 16 okt.		Föreläsning Bodil Jönsson	Vice ordf IngaLill och ordf. Anette deltar.	
Onsdag 16 okt.	14.00- 15.30	Månadsmöte. Pris 55:- inkl. fika och en lott.	Monica Bring med den vita saxofonen.	Solveig Thelander senast 11 okt.
Fredag 18 okt.	13.30- 14.30	Aktuellt i Älta.	SeniorNet bjuder på kaffe.	
Fredag 18 okt.		Seniordag	Nacka Stadshus	
Måndag 21 okt.	14.00 15.30	Alla kan sjunga. Kör. Gratis.	PRO/SPF med stöd av Nacka kommun och Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Tisdag 22 okt.	10-12	Café Svanen 10	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 22 okt.	13.00- 14.45	Bedrägeriträff 3	PRO/SPF med stöd av Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson eller Anette Ahston.
Tisdag 22 okt.	9.30- 12.00	Kurs, medlems- registret.	SPF Distriktet. Erik Nilsson deltar.	
Tisdag 22 okt.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Onsdag 23 okt.	12.30- 15.00	Berättarträff 2	SPF Styrelse	Anette Ahston.

Oktober

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Torsdag 24 okt.	09.30- 11.00	Trygg och säker i Älta.	Nacka kommun Teammöte Anette deltar.	
Torsdag 24 okt.	13.30- 15.30	Samverkansmöte Knuten.	Knuten/PRO/SPF/ÄKF/ SeniorNet. IngaLill & Anette deltar.	
Fredag 25 okt.	13.00- 15.00	Film "Långt ifrån- vadå?" Erik Strömdahl.	PRO/SPF/ÄKF.	
November				
Måndag 4 nov.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz.
Måndag 4 nov.	Heldag.	Kurs för digital- iseringsombud.	Westmanska Palatsen. Liselott deltar.	
Tisdag 5 nov.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Tisdag 5 nov.	13.00- 14.45	Bedrägeriträff 4	SPF/PRO med stöd av Socialstyrelsen. Film, föreläsning.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson eller Anette Ahston.



kry Älta
Vårdcentral

Kry Älta tycker att vård ska vara trygg och tillgänglig för er Seniorer.
Som patient på Älta vårdcentral får du en fast läkarkontakt för
att vi ska lära känna dig.
Vi är med helavägen - från första symtom till diagnos och behandling.



Örkroken 13, 138 40 Älta
tel. 08-77077 70
www.amech.se
info@amech.se

HAMMERSTA FASTIGHETER AB



Antonio Martinez

antonio.martinez@hammersta.se

Köper, Bygger, Säljer och förvaltar
Industrilokaler, Industritomter och
Villatomter.

Örkroken 8, Älta Industriområde
Tel. 08- 409 310 00
www.hammersta.se

Äldrebedrägerier

Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder mm till någon!
Använd aldrig bankdosa eller bank-id på uppmaning av någon som
kontaktar dig, ej heller på telefon!
Om någon ringer och du blir osäker, be att få uppringarens tel.nr då
kan du ringa tillbaka när du kontrollerat numret.
Lägg på luren, du är inte oförskämd! Banker ringer aldrig upp!
Om du drabbas eller misstänker bedrägeri kontakta din bank och
gör polisanmälan. Ta stöd och hjälp av släktingar och vänner.

November

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Tisdag 5 nov.	10-12	Café Svanen 11		Ingen anmälan. Pris 20.-
Onsdag 6 nov.	14.00- 15.30	Månadsmöte Pris 55:- inkl. fika och en lott.	“Bellman på krogen”	Anmälan till Anita Pelizzoli senast 31 okt.
Torsdag 7 nov.	10-12	Webbnätverks .träff	Webbredaktör Liselott deltar.	
Fredag 8 nov.	19.00- 20.30	The Animals	Rock konsert. Pris 450 kr.	
Måndag 11 nov.		Bowling i Tyresö. Träff utanför kl. 11.00	Pris 45 kr/pers.	Lenart Nettelblatt.
Måndag 11 nov.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz.
Tisdag 12 nov.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Tisd. 12 nov.	10-12	Café Svanen 11	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 12 nov	13-15	Styrelsemöte hos IngaLill.	SPF styrelsen.	
Onsdag 13 nov.	13.30- 14.30	Alla kan sjunga.	PRO/SPF	
Torsdag 14 nov.	9.30- 15.30	“Att arbeta i styrelse” Nya styrelsemedl.	SPF Förbund/Distrikt på Hornsgatan Sthlm. CatharinaFors deltar.	
Fredag 15 nov.	13.30- 15.00	Vi är på väg- Finland	Älta Kulturförening. Pris 50/100 kr.	Senast 8 nov.
Lördag 16 nov.		PUB-afton på Svanen	Plats för 30 personer. Först till kvarn gäller.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson.
Tisdag 19 nov.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 19 nov.	10-12	Cafe Svanen 13		Ingen anmälan. Pris 20 kr.

Om du känner någon som är intresserad att arbeta i styrelsen eller vara med i en arbetsgrupp eller om du själv vill vara med.

Kontakta Marie Törnblom 072-332 73 03

e-post: m_k_tornblom@hotmail.com

Anette Ahston 0709-475 682

e-post: aahston@gmail.com

Rabatterade priser för SPF

Kom in på Actic, Älta Centrum,
din nya träniskompis!
Låt oss hjälpa dig med den bästa träni
starten en gång för alla.
Med 2 timmar personlig träning, bra öp
tider och gruppträning lovar vi att du k
hitta träning att älska.
Läs mer om oss på actic.se.



...så klart vår egen lagade mat.

Mycket välkomna till Caf et på Nyckelviken
 nskar Rosemarie och Anders med personal.
F r mer information: www.nyckelvikensherrgard.se
eller www.skafferiet.se



Vingåker 0151-130 90



Katrineholm 0150-134 00

SPF Svanen startades 1985. I år fyller vi 39  r!

.Gynna våra annonsörer!

November

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Tisdag 19 nov	13- 14.45	Bedrägeriträff 5 Avslutning.	SPF/PRO med stöd av Socialstyrelsen.	Gunnel Sjöstedt- Karlsson eller Anette Ahston.
Onsdag 20 nov.	12.30- 15.00	Berättarträff 3	SPF Svanen.	
Torsdag 21 nov.	13.30- 15.30	Samråd Knuten.	Knuten/SPF/PRO/ÄKF/ SeniorNet. IngaLill & Anette deltar.	
Fredag 22 nov.	12.30- 15.00	Seniordisco.	PRO/ÄKF/SPF	
Tisdag 26 nov.	10-12	Cafe Svanen 14		Ingen anmälan.
Tisdag 26 nov.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Onsdag 27 nov.	14.00- 15.30	Månadsmöte. Musikresan, Sverige-Brittiska öarna- USA.	Pris 55 kr inkl. fika och en lott.	Kenneth Frölin.
Fredag 29 nov.	12.30- 15.00	Ältarevyn. Film & diskussion.	Ev. Omstart av grupp. ÄKF/PRO/SPF.	

December

Tisdag 3 dec.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Tisdag 3 dec.	10-12	Cafe Svanen 15	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 3 dec.	13-15	Styrelsemöte hos Anette.	SPF Svanen	
Onsdag 4 dec.		Julbordsresa med Viking Line.	SPF	Anette Ahston senast 31 oktober.
Torsdag 5 dec.	09.30- 11.00	Trygg & säker i Älta.	Nacka kommun/ Teammöte. Anette deltar.	
Lördag 7 dec.	11-15	Julmarknad i Älta Centrum.	Vi är Älta/SPF. Volontärer behövs!	

December

Kontakter till den ni anmäler er till finner ni på sidan 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 9 dec.	13-14	Bokcirkel IngaLill Krantz.		IngaLill Krantz.
Tisdag 10 dec.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Tisdag 10 dec.	10-12	Cafe Svanen 16 Julfika.		Ingen anmälan.
Onsdag 11 dec.	14.00- 15.30	Julbord för våra medlemmar.	SPF Svanen återkommer med pris.	Anette senast 3 dec.
Torsdag 12 dec.		Seniorrådet	Leif Berg & Anette deltar	
Fredag 13 dec.	13.30-- 15.00	Salongsorkestern.	ÄKF/PRO/SPF	
Tisdag 17 dec.	13-15	Boule Älta tennishall.		Peo Bengtsson.
Torsdag 19 dec.	13.30- 15.30	Samråd med Knuten	IngaLill & Anette deltar.	

**Fredagar på Knuten. Öppet för alla +65. Ingen anmälan.
Helt gratis förutom fika som du köper av
Café Chez Nous. Alltid kl. 13.30-15.00**

Det svåra fixar man direkt... Det omöjliga tar
några minuter!

135MOTOR

Bilservice • bilreparationer • däckservice
däckhotell • försäljning av däck & fälg

Örkroken 21 Älta Info@135motor.se Vekstadsvägen 14 Västerhaninge
08-76 135 55

Måndag-Torsdag kl. 8.00-17.00
Fredag kl. 8.00-16.00
Örkroken 21, 13840 Älta

SPF Golf för medlemmar i Nacka / Värmdö
För mer information kontakta Lennart Eriksson
lennart.b.eriksson@outlook.com

Bostadstillägg

Bostadstillägget, BTP är ett individinriktat skattefritt bostadsstöd av grundskyddskaraktär som utgör en del av pensionssystemet. Man ansöker på Pensionsmyndigheten.
www.pensionsmyndigheten.se eller kundtjänst 0771-776 776

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.
Hemsida: www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet
Telefon: 08-720 77 30
SPF Seniorerna - Förbundskansliet.
Hemsida: www.spfseniorerna.se
Telefon: 08-692 32 50

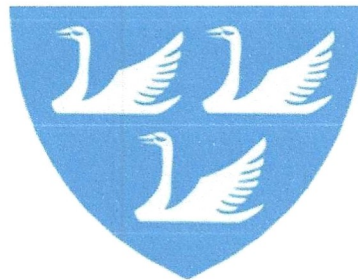
Avbokningsregler för aktiviteter

gäller följande.

Avbokning kan endast ske fram till ett visst datum.

Avgift kan återbetalas om läkarintyg lämnas.

SPF
SENIORERNA
Svanen Älta



Vår mailadress svanenalta@spfseniorerna.se
Vår hemsida spfseniorerna.se/svanen-alta
Vi har även fått egen Swich 123 078 4462 SPF Seniorerna Svanen Älta.
Vårt BG är 392-0212

Erik Olsson

Dina lokala
mäklare i Älta



Peter Ramani

Fastighetsmäklare/
Franchisetagare
073-155 01 88
peter.ramani@erikolsson.se

Rebecca Nowicka

Fastighetsmäklare/
Franchisetagare
070-749 09 01
rebecca.nowicka@erikolsson.se

Jörgen Lundgren

Fastighetsmäklare/
Franchisetagare
070-749 02 08
jorgen.lundgren@erikolsson.se

Jessica Severinsson

Fastighetsmäklare
072-322 80 22
jessica.severinsson@erikolsson.se

Hör gärna av dig om du har frågor kring ditt boende eller önskar en fri värdering!

Vår styrka sitter i detaljerna