

# SKEPPSPOSTEN

---

NR 2 2024



**SRF**  
SENIORERNA

LIDINGÖSKEPPET

# Innehåll SKEPPSPOSTEN 2/2024

Styrelsen.....	2
Berit Berggren, ordf. ....	3
Anslagstavlan .....	4
Info Lidingö stad .....	5
Månadsmöten.....	6-7
Hänt sen sist.....	8-9
Studiebesök .....	10-11
Promenader.....	12
Friskvård.....	13
Kafé Källan + Luncher .....	14
Annons .....	15
Kalender .....	17
Lidingöskeppet .....	18
Kontaktpersoner.....	19

## Styrelsen

Berit Berggren, ordförande	burit.berggren@gmail.com	076 816 86 57
Helene Carlsund, vice ordf	helene.carlsund@telia.com	070 553 21 25
Ann-Mari Hevreg, kassör	a.hevreg@gmail.com	070 876 55 71
Solveig Andrén	solveigandren@outlook.com	070 744 54 00
Ingrid Elowsson	elowsson.spf@gmail.com	070 487 42 26
Lena Malmebrand	lena.malmebrand@hotmail.com	070 243 40 66
Björn Markstedt	bjoern.markstedt@gmail.com	072 387 48 58
Anki Sandin	styrkvinnan@gmail.com	073 757 83 83
Anne Saksa	saksa.anne@gmail.com	072 34 17 804

## Adjungerade

Eva Backlund, webbansvarig	eva.backlund2@gmail.com	070 556 15 25
Marie Fernulv, friskvård	marie.fernulv@gmail.com	070 844 44 07
Solveig Hallberg, friskvård	solveig.hallb@gmail.com	073 680 10 64

# Välkommen till hösten 2024 och Skeppspostens höstnummer

**V**i kommer att ha ett bra program som finns att läsa i detta nummer. Styrelsen har bestämt att vi ger ut två nummer per år i fortsättningen då layout och tryckning av tre nummer tar för stor del av vår budget.

Vår hemsida hålls mer aktuell med nya erbjudanden och påminnelser om det som händer i föreningen.

Hemsidan kan nås av alla medlemmar via mobiltelefonen. Vi använder även gruppmail som endast når de med känd mailadress.

Sommaren har varit både solig och regnig för vårt Hustegaholmscafé i juni och juli. Flitiga och glada medlemmar har förgyllt tillvaron för ett stort antal gäster och jag vill här tacka alla dem som ställt upp och drivit den uppskattade verksamheten. Mer information om arbetet på Hustegaholm och om våra båtresor i sommar finns i Skeppsposten.

Höstens aktiviteter startade redan i sista augustiveckan med styrelseträff och trevlig allmän "Lunch på Pontus" samt första månadsmötet den 9 september. Ett gruppmail påminde i god tid om detta.

Höstens fasta erbjudande med månadsmöten, promenader, stavgång, studiebesök, resor, friskvård, luncher mm finns att läsa om och om igen i detta nummer. Tappar du bort tidningen finns alltid hemsidan!!

Frågan om lokalerna i Larsberg är inte på agendan just nu. Vi hade hoppats på att Träffpunkt Bageby skulle lösa vårt lokalproblem.

De reparerade lokalerna där blev mer anpassade för de boende än för våra behov av möteslokaler och cafeteria.

Frågan om frivilliga medhjälpare i Lidingöskeppets verksamhet är alltid aktuell. Vi har för närvarande trogna styrelsemedlemmar och funktionärer men inte för evigt. Det behövs nya medhjälpare framöver i alla funktioner och inför årsmötet i februari i nästa styrelse.

Nya idéer och nya friska krafter för föreningen framåt.

Hör av Dig till respektive ansvarig styrelsemedlem om du vill ställa upp. Telefonnummer och mailadresser på sid. 2 ■

*Berit Berggren  
Ordförande i SPF Seniorerna  
Lidingöskeppet*



# ANSLAGSTAVLAN

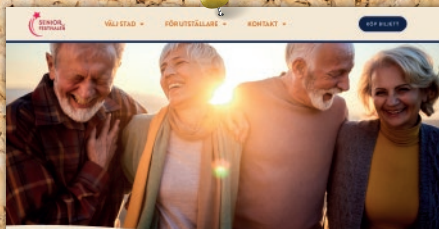


Lidingö Stad  
har givit ut  
inför hösten

## Pigg och vital

Alla aktiviteter för seniorer samlade och presenterade i en broschyr som finns att hämta på Mötesplatsen eller digitalt

[www.lidingo.se/piggochvital](http://www.lidingo.se/piggochvital)



## Seniorfestivalen Stockholm

1-3 oktober  
på Stockholmsmässan Älvsjö  
Öppet:

Tisdag 1 oktober 10-16

Onsdag 2 oktober 10-19

Torsdag 3 oktober 10-16

[www.seniorfestivalen.se](http://www.seniorfestivalen.se)



Minnesanteckningar från KPR och rapporter gällande äldrepolitik finns bland mycket annat numera på Lidingöskeppets uppdaterade hemsida

[spfseniorerna.se/lidingoskeppet](http://spfseniorerna.se/lidingoskeppet)

## Jultunch

Måndagen den 9 december  
i Ansgarskyrkan kl 13  
Vi samlas inför julen och det serveras en jultallrik, dessert och dryck.

Anmälan senast 2/12  
till Anki Sandin  
mob 073 757 83 83  
Pris: 280:-

Betala med Swish: 123 127 98 01  
eller postgiro: 91 54 45-1  
Anmälan bindande

# Kort seniorinfo från Lidingö Stad



Lidingö  
stad

Efter flera veckor i sommar då vi lidingöbor har fått koka vårt dricksvatten kan vi nu dricka och borsta tänderna med friskt vatten. Vi kan också glädja oss åt sommarvackra välganter som vi bjuds på en bit in på hösten.

Det finns nu tre mötesplatser där Lidingös seniorer kan träffas, umgås och ta del av alla aktiviteter

## MÖTESPLATS CENTRUM

Lidingö Stadshus

Kontaktpersoner: Anne Rick | [anne.rick@lidingo.se](mailto:anne.rick@lidingo.se) | tel: 08 731 31 94  
Anna-Pia Roth | [anna-pia.roth@lidingo.se](mailto:anna-pia.roth@lidingo.se) | 070 203 42 30

## TRÄFFPUNKT BAGGEBY

Baggeby Gårdsväg 5

Kontaktpersoner: Taru Tikanoja | [taru.tikanoja@lidingo.se](mailto:taru.tikanoja@lidingo.se) | 070 246 44 87  
Caroline Wängberg | [caroline.wangberg@lidingo.se](mailto:caroline.wangberg@lidingo.se) | tel: 08 731 31 56

## TRÄFFPUNKT TOR

Friggavägen 18 A

Kontaktpersoner: Sickan Nyman, volontär 070 780 01 30  
Inga-Lill Jakobsson, volontär 070 773 99 06

## SENIORSERVICECENTRUM:

**Behöver du hjälp med lampbyte,  
brandlarm, gardinuppsättning och  
enklare fallförebyggande åtgärder?**

Kontakta: Fixar – Jonas tel. 08 731 30 99  
måndag – fredag kl. 09–15



**Behöver du hjälp med IT (surfplatta,  
sociala medier, Instagram mm)?**

Kontakta Hampus Kvist tel: 731 49 89  
finns på Mötesplats centrum  
Hjälper dig och ordnar frågestunder,  
drop-in stöd och kurser för nybörjare mm

# MÅNADSMÖTEN

Kontaktperson: Helene Carlsund mob 070 553 21 25  
helene.carlsund@telia.com  
Vi träffas på Föreningsgården, Larsbergstorget 9  
Ingen föränmälan behövs  
Kaffeservering från kl 13 Programmet börjar kl 14

Pris: Medlemmar 70 kr, övriga 90 kr

## Hans Arnbom kommer till oss den 14 oktober 2024 och berättar om Radiotjänsts historia



*Hans Arnbom kommer till oss den 14 oktober 2024 och berättar om Radiotjänsts historia*

Vi får här följa Radiotjänsts utveckling med tyngdpunkt på Kungsgatan 8. Från den första försökssändningen från Vaxholms fästning 1919. Sedan följer vi den slingriga vägen via Brunkebergstorg, Telegraftornet, Kungsgatan 8 samt Karlaplansstudion. Alla de viktiga stegen fram till Radiohusets nya byggnad som invigs 1962 på Oxenstiernsgatan. Många bilder utlovas!

Ciceron är Hans Arnbom från SVT. Hans har arbetat tillsammans med Hans Villius & Olle Häger under 20 år, en erfarenhet som gett honom goda kunskaper i hur man berättar om en bild. För några år sedan hittade han Digitala Stadsmuseet på nätet, vilket blev startskottet till över hundra Stockholmshistoriska spaningar. ■



## Henrik Salander besöker oss den 11 november 2024

Denna gång handlar det om ”Beatles musikaliska resa”

Henrik spelar, sjunger och berättar om hur fyra Liverpool-grabbar på några år förändrade musikhjällden för alltid. Han varvar biografiska och musikaliska analyser med skildringar av hur de odödliga låtarna kom till. ■



*McCartney, Harrison, Lill-Babs och Lennon. Drop-In, 1963.*

## Peter Källviks kommer till oss måndagen den 20 januari 2025

Föredrag Med Bildvisning! Se och hör en spännande berättelse med stor igenkänningsfaktor om Stockholm från 1500-till 1800-talet med tavlor, bilder, platser, miljöer och människor. ■



*”Förebild Stockholm från Staffli till fotografi” en bok av Peter Källviks*



Det har varit mycket intressanta och roliga händelser hittills i vår förening. Här följer ett axplock av allt vi upplevt, sett och hört.

En dagsresa till Grönsöö och Härkeberga 7 maj med vackert väder och bra guide

Trevliga och lärorika promenader till Hellasgården, Hammarby sjöstad, Skepps-Kastell och Blasieholmen bl a.

Vi har varit på studiebesök på Långholmen och Norra Djurgårdsstaden. Mycket intressant och givande på alla sätt.

Månadsmöten som vi haft är som alltid mycket underhållande, trevliga och välordnade. Staffan Klingspor besökte oss i april och underhöll oss med sitt dragspel och romantiska franska ”örhängen”. I maj kom Bengt Palmers, mångsysslare i underhållningsbranschen i 18 år, och bjöd oss på sång, spel och skapade hög och god stämning.

Sommarens båtutflykter gick under tre tisdagar till Finnhamn, Rögrund och Möja.

Första turen gick till Finnhamn från Gåshaga. Det var perfekt sommarväder. 26 deltagare. Man vandrade till vackra Paradisbukten bl a.

Nästa tur gick till Rögrund från Strömkajen. Också här vackert sommar-



väder. Den lilla ön har både utsiktstorn och en krokodil! 19 deltagare åt lunch och ägnade sig åt fria aktiviteter.

Den sista båtturen för denna sommar gick till Möja från Gåshaga. Den här dagen var det blött efter morgonens täta regn. 22 deltagare promenerade bland annat till Möja kyrka, åt lunch och besökte strutsfarmen.

Man längtar redan till nästa sommar och ser fram emot kommande utflykter, studiebesök, promenader och månadsmöten. ■

Lena M



# Kaféverksamheten på Hustegaholm

Hustegaholm är ett naturskönt område vid Kyrkvikens norra strand. PRO och SPF Lidingöskeppet arrangerar kaféverksamhet i samarbete med Lidingö Stad under 8 veckor på somrarna uppdelat på 2 perioder. I år startade SPF 26 juni. Sommarkaféet är öppet för alla. Här finns goda mackor, ägg- och anjovis är favorit, fikabröd, drycker, glass och det bjuds på varierande underhållning och aktiviteter. Och här kan man finna lugnet i den vackra naturen.



*Anjovismackan – sommarens favorit på Hustegaholm.*



Under SPF:s period på Hustegaholms sommarcafé hade vi närmare 1200 gäster, så ibland fick vi ha mycket spring i benen. Men det var härligt att träffa så många trevliga gäster. Vädret var ganska omväxlande vilket gjorde att vi många gånger tittade oroligt upp mot skyn. Men för det mesta var det bra väder. ■

På återseende sommaren 2025 och ha det så gott till dess önskar:

Helene Carlsund, SPF



*En härligt avkopplande stund på Hustegaholm för några av våra gäster.*

# Studiebesök 2024–2025

## BÅÅTSKA PALATSET



Uppfört på 1660-talet för riksskattmästaren Seved Bååth efter ritningar av Nikodemus Tessin d ä. Denna äldre del har välbevarad inredning, bl a praktfulla stuktkak av Carlo Carove. Palatset köptes 1874 av Svenska Frimurare Orden, som uppförde flyglarna åt öster med Riddarsalen i gotisk stil och Johannessalen, inredd som grekiskt tempel. Arkitekter var Johan Erik Söderlund och Fredrik Wilhelm Scholander.

DEN 1 OKTOBER, kl 11.00 besöker vi Bååtska Palatset på Blasieholmen, Blasieholmsgatan 6, där vi kommer att få en ca. 90 minuters guidad visning.

Anmälan senast 15 september till Ingrid Elowsson, elowsson.spf@gmail.com. Kostnad för besöket är 100 kr, som betalas in till Lidingöskeppets plusgiro 915445-1 senast två veckor innan besöket. Det är mycket viktigt att ni anger ert **namn** samt Bååtska palatset

på talongen. Begränsat antal besökare. OBS! Visningen kommer att gå genom tre våningsplan!

Välkomna att se ett palats utöver det vanliga.

Ingrid Elowsson  
Kulturansvarig SPF Lidingöskeppet  
Tel 0704874226

## ARLANDA

DEN 5 NOVEMBER, kl 11.00 skall vi lyfta våra vingar ut till Stockholms internationella flygplats ARLANDA där vi får en guidad informativ visning i terminalsystemet som ger en bra överblick av verksamheten på flygplatsen. Visningen, som består av promenad och busstur tar 120 minuter. Begränsat antal, så först till kvarn.

Vi kommer gemensamt att åka buss ut till Arlanda. Kostnad för visningen, blir beroende på hur många som anmäler sig. Kalkylerat pris 220 kr. Sedan tillkommer kostnad att åka ut Arlanda där vi kommer att informera de anmälda hur vi organiserar detta.

Låter det inte spännande? Välkomna med anmälan senast 15 oktober till Ingrid Elowsson, elowsson.spf@gmail.com



## DRAMATEN

Vi inleder det nya året med en spännande rundtur bakom Kungliga Dramatens scener.

DEN 15 JANUARI, 2025, kl 16.00 öppnar Dramaten sina dörrar för oss för en guidad tur. Denna gång blir det ett besök på eftermiddagen då förmid-

dagstider för besök är högst begränsade. Visningen tar c:a 75 minuter.

Dramaten, formellt Kungliga Dramatiska Teatern, är Sveriges nationalscened för det talade dramat. Dramaten grundades år 1788 av Gustav III, och har sedan dess haft kontinuerlig verksamhet.



Priset är beroende på hur många som anmäler sig, c:a 250 kr. Vid svårigheter att gå i trappor anmäl detta vid anmälan.

Anmälan senast 6 december till Ingrid Elowsson, elowsson.spf@gmail.com.

Välkomna!



# VÄLKOMMEN till fina utflykter med trevliga promenadkamrater!

## **Torsdag 19 september** **Svindersvik (med båt)**

Samling i Ropsten kl 10  
Linje 80 avgår kl 10:20  
och passerar Dalénum 10:36  
Servering / Matsäck

## **Torsdag 3 oktober** **Prinsessan Estelles Skulpturpark**

Samling i Ropsten kl 10  
Servering / Matsäck

## **Torsdag 17 oktober** **Ålsten**

Samling i Ropsten kl 10  
Servering / Matsäck

## **Torsdag 31 oktober** **Åsöberget / Barnängen**

Samling i Ropsten kl 10  
Servering

## **Torsdag 14 november** **Dalagatan**

Samling i Ropsten kl 10  
Servering

## **Torsdag 28 november** **Lidingö Avslutning**

Samling i Ropsten kl 10  
Servering

Promenaderna brukar vara 3-5 km långa och vi går i lugn takt så att alla hinner med. Under promenaden berättar vi "allt" som kan vara av intresse för deltagarna om det vi passerar.

**OBS!** Om programmet ändras med kort varsel, sänds medlemsmail ut om detta!  
Undrar du över något? Ring till någon av oss:  
Marie Fernulv 0708-444407 | Solveig Hållberg 0736-801064

# Friskvårdsaktiviteter

## Kontaktperson:

Solveig Hållberg, Tel: 073 680 10 64  
Mail: solveig.hallb@gmail.com

## Bordtennis

Tisdagar och torsdagar kl 9.00-11.00.  
Plats: Brandmännens motionslokal,  
Vasavägen 62-72.

Kostnad: 550 kr per termin.  
Enstaka gång 30 kr.

Kontaktperson: Gerda Woxén,  
Tel: 070 549 02 77.



## Boule

Måndagar och onsdagar kl 13.00  
Plats: Boulebanan mellan Bodalsskolan  
och Carl Malmstensskolan.  
Ingen avgift.

Vi spelar när vädret tillåter.  
Kontaktperson: Bernt Flodmark,  
Tel: 070 939 18 14.



## Linedance

Plats: Ansgarskyrkans multihall  
Torsdagar kl 14.30-15.30  
Fredagar kl 10.30-11.30  
Ledare: Ann-Mari Hevring,  
Tel: 070 876 55 71

## Motionsgymnastik

Torsdagar 10.00 - 11.00  
Plats: Ansgarskyrkans multihall  
Kostnad: 400 kronor.  
Ledare: Margita Norhammar  
Tel: 070 509 28 29

## Golvgymnastik

Måndag kl 10.00.  
Plats: Gångstra sporthall

## Sittgymnastik

Måndag kl 14.00.  
Plats: Ansgarskyrkan  
Kostnad: 300 kr  
Kontaktperson: Anders Gustafson  
Tel: 073 926 13 08.

## Vattengymnastik och motionssimning

Plats: Gångsätra simhall  
Måndag kl 11.00  
Måndag kl 13.00  
Måndag kl 14.00  
Torsdag kl 14.45  
Kostnad: 500 kr plus medlemskap i  
Hjärt- och lungföreningen, 200 kr.  
Information: Anders Gustafson,  
Tel: 073 926 13 08.

## Stavgång

Tisdagar med samling kl 10.00  
Plats: Föreningsgården,  
Larsbergstorget 9.  
Alla välkomna. Ingen avgift.  
Ta med egna stavar.  
Information ledaren:  
Gun Wallner,  
Tel: 073 758 94 63



# UNDERHÅLLNING KAFÉ KÄLLAN

HÖSTEN 2024 ONSDAGAR KL 13.00

**SEP 18 FAVORIT I REPRIS: "BOTTEN OPP"**

Kåseri om dryckes- och snapsvisor  
Margareta Hök

**OKT 2 SICKAN NYMAN**

Kåserar om Nils Ferlin

**16 MUSIKUNDERHÅLLNING**

Bosse Sundberg och Stan Spelar och sjunger

**30** Vakant

**NOV 13 BJÖRN HOLMSTEN OCH KJELL ABOLIN**

Spelar och sjunger

**27** Vakant

**DEC 11 SPELAR OCH SJUNGER JULSÅNGER**

Katarina Ahlén  
Jonas Rinnskog  
Elin Larsson



**TRÄFFPUNKT TOR**

Ingång till Kafé Källan  
Friggavägen 18 A  
Kaffet kostar 30:-  
Endast kontant betalning

**Programgruppen:**

Karin Mårtensson 070-683 18 09  
(sammankallande)  
Eivor Dahlstedt 073-158 82 40  
Christina Larsson 073-693 86 74

Välkommen till trevliga luncher på

## RESTAURANG "PONTUS"

i Lidingö stadshus


Vi samlas kl 13 och äter lunch,  
samtalar och umgås


Måndag 23 september  
Onsdag 23 oktober  
Måndag 25 november  
Tisdag 21 januari




Med oss är  
du trygg i din vardag!

Vi jobbar vi för att du ska känna dig trygg  
och omhändertagen i vårt samarbete.  
Vi garanterar dessutom personlig service och god  
omvårdnad när du väljer hemtjänst från oss!

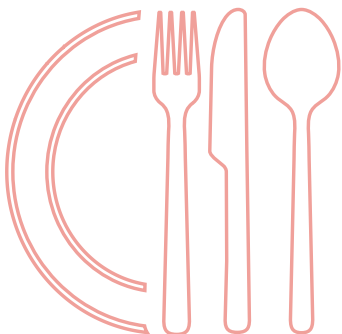
 [lidingohemtjanst.se](http://lidingohemtjanst.se)

 08-765 20 20

 [info@lidingohemtjanst.se](mailto:info@lidingohemtjanst.se)

Vill du byta hemtjänst?  
Kontakta oss, så berättar vi mer!

# BIBLIOTHEK



## VÅRA ÖPPETTIDER:

**Lunch:** måndag-fredag 11.30-14.30

**Middag:** tisdag-lördag från 17.00

**Brunchbuffé:** lördag från 12.00



[info@bibliothek.nu](mailto:info@bibliothek.nu)



[bibliothek.nu](http://bibliothek.nu)

## HEMBYGDSPÖRENINGENS PROGRAM

### HÖSTEN 2024



#### September:

- 3 Öppnar museet, AGL\* fortsätter
- 15 Elfviksgårdsdagen
- 15 Guidad promenad, Torsvik
- 22 Guidad promenad, Hersby
- 24 Johan Taube - Författarporträtt
- 28 Mattias Enn
- 29 Mattias Enn

#### November

- 7 Johan Taube - Författarporträtt
- 16 Mattias Enn
- 17 Mattias Enn

#### December

- 7 Mattias Enn
- 8 Mattias Enn

#### Oktober:

- 6 AGL slutar
- 6 Guidad promenad, Sticklinge
- 20 Höstmarknad
- 26 Mattias Enn
- 27 Mattias Enn

*Mer om oss och våra program,  
[www.hembygd.se/lidingo](http://www.hembygd.se/lidingo)  
08-765 75 67*

\* AGL = arkitektutställning



# LIDINGÖSKEPPETS KALENDER

## höst/vinter 2024-2025

9/9	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Julian Olin om Gunnar Wiklund
18/9	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13 <b>se sid 14</b>
19/9	Promenad	Svindersvik <b>se sid 12</b>
23/9	Lunch	på "Pontus" Stadshuset kl 13
1/10	Studiebesök	Bååtska palatset <b>föranmälan senast 15/9 se sid 10-11</b>
2/10	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
3/10	Promenad	Prinsessan Estelles skulpturpark <b>se sid 12</b>
14/10	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Hans Arnbom Radiotjänst till SvT
16/10	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
17/10	Promenad	Ålsten <b>se sid 12</b>
23/10	Lunch	på "Pontus" Stadshuset kl 13
30/10	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
31/10	Promenad	Åsöberget - Barnängen <b>se sid 12</b>
5/11	Studiebesök	Arlanda <b>föranmälan senast 15/10 se sid 10-11</b>
11/11	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Henrik Salander om The Beatles
13/11	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
14/11	Promenad	Dalagatan <b>se sid 12</b>
25/11	Lunch	på "Pontus" Stadshuset kl 13
27/11	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
28/11	Promenad	Säsongsavslutning Lidingö <b>se sid 12</b>
9/12	Jullunch	Ansgarskyrkan Odenvägen 3 Lidingö centrum kl 13
11/12	Kafé Källan	Träffpunkt Tor kl 13
<b>2025</b>		
15/1	Studiebesök	Dramaten <b>föranmälan senast 6/12 se sid 10-11</b>
20/1	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Peter Källviks Stockholms historia
21/1	Lunch	på "Pontus" Stadshuset kl 13

Skeppsposten 2025 nr 1 utkommer omkring 5 februari

Adress:	Föreningsgården, Larsbergstorget 9, 181 39
E-postadress:	info.spf.lidingo@gmail.com
Hemsida:	www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet
Årsavgift:	300 kr
Medlem i annan SPF-förening:	100 kr
Plusgiro	91 54 45-1
Swish	123 127 98 01
E-post SPF- distriktet:	info@spfsthlm.se
E-post SPF-förbundet:	info@spfseniorerna.se
Försäkringsregler:	SPF Stockholmsdistriktet 08 720 77 30
Försäkringsfrågor:	0771-55 55 00 eller 0771-1606060

## Kontaktpersoner

<b>Annonser</b>	Lena Malmebrand	070 24 34 066	lena.malmebrand@hotmail.com
<b>Boule</b>	Bernt Flodmark	070 939 18 14	bernt.flodmark@hotmail.com
<b>Bridge</b>	Åke Otterström	070 796 47 53	akeotterstrom@live.se
<b>Båtutflykter</b>	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
<b>Friskvård</b>	Solveig Hållberg	073 680 10 64	solveig.hallb@gmail.com
<b>Hustegaholm</b>	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
<b>Klubbmästare</b>	Anki Sandin	073 757 83 83	styrkvinnan@gmail.com
<b>KPR</b>	Berit Berggren	076 816 86 57	burit.berggren@gmail.com
<b>KPR +projektled.</b>	Björn Markstedt	072 816 86 57	bjorn.markstedt@gmail.com
<b>Kulturansvarig</b>	Ingrid Elowsson	070 487 42 26	elowsson.spf@gmail.com
<b>Medlemsregister</b>	Anne Saksa	072 341 78 04	saksa.anne@gmail.com
<b>Månadsmöten</b>	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
<b>Promenader</b>	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
<b>Skeppsposten</b>	Lena Malmebrand	070 24 34 066	lena.malmebrand@hotmail.com
<b>Webbansvarig</b>	Eva Backlund	070 556 15 25	eva.backlund2@gmail.com
<b>Valberedning,ordf</b>	Helena Bargholtz	070 343 97 67	helena.bargholtz@hotmail.com

# Vi är topp 10 billigast i Stockholms län!



Vi är stolta över att vara topp 10  
billigaste butiken i hela  
Stockholms län enligt PRO:s  
senaste undersökning.

*Välkommen in att handla till  
extra låga priser!*

*Frida & Per*

ICA Kvantum Lidingö erbjuder alla SPF-medlemmar 5% rabatt på allt i butiken vid ett köptillfälle.  
Gäller 11/9 – 30/9 2024. Gäller ej spel, lotter, tobak och receptfria läkemedel. Kan ej kombineras med andra rabatter.  
Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.

# 5% rabatt

Namn

Personnummer



Vi finns även  
på Facebook

**ICA**  
**KVANTUM**  
Lidingö

B

PP

Sverige, Port Payé

Avs: SLG | Box 67 | 182 11 Danderyd



*Lidingös fina vägkanter som blommar en bit in på hösten glädjer alla trafikanter.*