

SRF
SENIORERNA

Nacka



Program Hösten 2024

Viktigt och bra att veta

Anmälan till aktiviteter

Varje aktivitet har en särskild anmälnings- och betalningstid. Var därför noga med att se på varje aktivitet vad som gäller.

Du måste alltid anmäla dig till den aktivitet du vill delta i, om inte annat anges vid aktiviteten.

Anmälan görs i första hand på hemsidan www.spfseniorerna.se, i andra hand via e-post. Om du anmäler dig på hemsidan kommer det direkt en bekräftelse där om du fått plats. Om du anmäler dig via e-post får du ett bekräftelsemejl om du fått plats. På hemsidan högst upp under Aktiviteter, finns en guide som visar hur du anmäler dig via hemsidan och hur du ser vilka aktiviteter som du anmält dig till. På hemsidan måste var och en anmäla sig själv.

Betala för aktiviteten så snart du fått bekräftelse på att du fått plats men inte innan. Betala gärna med Swish. Betalar du för flera personer måste du ange namn på samtliga personer.

Glöm heller inte att alltid ange vilken aktivitet det gäller.

Ny SPF-app

Från och med 1 augusti 2024 kan du ladda ner en app som heter "SPF Seniorerna".

Där ser du alla våra aktiviteter och även vad som händer i distrikt och förbund.

Via appen kommer du direkt till vår hemsida där du kan anmäla dig till aktiviteterna.

Avbokning av aktivitet

Avbokat du en aktivitet betalar vi tillbaka avgiften om du bokar av före sista anmälningsdag.

Försäkring

Som medlem är du försäkrad för olycksfall när du deltar i aktivitet anordnad av förening eller distrikt.

Har du flyttat, ändrat e-post eller telefonnummer?

Anmäl ändringar i första hand på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/nacka/ Mina Sidor

eller till nacka@spfseniorerna.se eller per telefon till medlemssekreterare.

Årsavgift 2024 och 2025

Årsavgiften för 2024 är i vår förening 270 kr. Från år 2025 är avgiften 300 kr.

Avgiften för vänmedlem är 100kr.

Äntligen höst!

Kanske inte så många som tänker så? Sommar, sol och värme är vad de flesta brukar gilla mest. Men för vissa blir det mer ensamt under sommaren, vänner reser bort och de gemensamma aktiviteterna minskar. Då är det skönt att veta att med hösten kommer SPF:s program och möjlighet till många aktiviteter. Och inte minst möjlighet att träffa gamla och nya vänner.

Så, välkomna till en intressant, spännande och rolig höst! Som vanligt har vi ett omfattande och varierat program. Vi startar den 21 augusti med samvaro och underhållning tillsammans med PRO och SeniorNet. Sedan blir det blandad kompott som vanligt, här kommer några exempel. Guidad konstvisning på Waldemarsudde. Utflykt till Moa Martinsons torp. Föredrag om EU. En träff om mellanboenden, och en om läkemedel för seniorer. Daniel Yngwe kommer tillbaka och roar oss och för den som vill blir det ölprovning. I oktober har man möjlighet att följa med på en resa till Helsingfors och se Fantomen på Operan. För första gången på några år testar vi nu att erbjuda en flerdagarsresa fullspäckad med intressant innehåll.

För att kunna använda föreningens medel till flera aktiviteter har vi i höst valt att skicka programmet per post till våra medlemmar över 85 år. De yngre medlemmarna, som oftast är mer vana vid digital information, får programmet som en bilaga på eposten. Vill man ändå ha det tryckta programmet finns det vid våra aktiviteter eller att hämta på Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12. Programmet finns också tillgängligt på vår hemsida:

[www.spfseniorerna.se/nacka / aktiviteter](http://www.spfseniorerna.se/nacka/aktiviteter) .

Välkomna till alla våra aktiviteter!

Styrelsen
SPF Seniorerna i Nacka

**RESAN TILL HELSINGFORS ÄR I OKTOBER.
SISTA ANMÄLNINGS DAG ÄR 24 AUGUSTI**

Kalendarium hösten 2024

Augusti

Onsdag 21 augusti

Festlig start på hösten

Onsdag 28 augusti

Besök i Moa Martinssons torp och
Arbottna Herrgård

September

Tisdag 3 september

Prova på – Salsa!

Torsdag 5 september &

Vardagskonst – konstrunda med buss i Nacka

Fredag 6 september

Torsdag 12 september

Promenerandets historia

Tisdag 17 september &

Porslinsmuseet i Gustavsberg och afternoon tea

Torsdag 19 september

i Bistro Gustavsberg

Tisdag 24 september

Läkemedel för seniorer

Oktober

Onsdag 2 oktober &

Besök i gruvan i Sickla

Torsdag 3 oktober

Tisdag 8 oktober &

Konstvisning Waldemars Udde

Onsdag 9 oktober

Torsdag 17 oktober

Hur skall det gå med EU och Europa?

21 - 25 oktober

Följ med till Helsingfors och se Fantomen
på Operan!

Onsdag 23 oktober

Mellanboende, en trygg bostad för seniorer

Tisdag 29 oktober

Kom med på bio och se "HANSER HAN SER"

Torsdag 31 oktober

Sportanekdoter och imitationer

November

Torsdag 7 nov

Konstnärsparet Astri och Evert Taube

Tisdag 12 nov

Gudomliga Sverige

Tisdag 19 nov

Bind din egen adventskrans!

Torsdag 21 nov

Följ med till Hallwylska palatset!

Torsdag 28 november

Kom och lyssna på Movie Classics!

December

Fredag 6 december

Ölprovning och bryggerivisning

Måndag 9 december

Välkommen på jullunch!

AUGUSTI

Välkommen till en festlig start på hösten!

Vi startar höstens aktiviteter tillsammans med PRO, SeniorNet och andra seniorföreningar i Nacka. Det bjuds på underhållning, fika och musikquiz.

Dag Onsdag 21 augusti
Tid kl 13.30- ca 15.30
Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12.

Ingen anmälan och ingen avgift.



Besök i Moa Martinssons torp och Arbottna Herrgård

Vi besöker Moa Martinssons torp i Ösmo, nära Nynäshamn. Här bodde och verkade Moa Martinsson till sin död. Torpet förvaltas nu av hennes barnbarn och vi välkomnas av Moas sondotter Harriet Thungren.

Efter besöket i torpet fortsätter vi färden genom Muskötunneln till Arbottna Herrgård där vi äter lunch. Därefter får vi en guidad visning då vi får höra om Arbottnas långa historia.

Dag Onsdag 28 augusti
Tid kl 9.00-16.00
Plats Start och avslut vid Nacka Stadshus,
Granitvägen 15



Anmälningsstid 10–22 augusti på www.spfseniorena.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se .

Pris 400 kr kr betalas då bekräftelse
erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

SEPTEMBER

Prova på - Salsa!

Salsa dansas till salsamusik. Dansen har sitt ursprung i sydamerikanska folkdanser men är nu spridd över hela världen. Kom och pröva om det är en dans för dig med den erfarne dansmästaren Arturo Rojas!

Dag Tisdag 3 september
Tid kl 10.00-12.00
Plats Romansen, Romansvägen 33,
snett bakom O'Learys



Anmälningstid 13–25 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 50 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Vardagskonst - konstrunda med buss i Nacka

Det finns gott om offentlig konst i Nacka som är värd att uppleva. Kom med och titta! Vi utgår från Stadshuset, och beser konst både i Boo och centrala Nacka. Vi får även visning av Boo kapell.
Lunch blir det på serveringen Olle & Kajsa i Saltsjö-Duvnäs. Vår guide är Cilla Jahn, känd profil i Nacka som arbetat med konst och utsmyckning i offentlig miljö i stora delar av sitt liv.



Dag Torsdag 5 september grupp 1 &
Fredag 6 september grupp 2
Tid kl 10.00- ca 15.00, båda dagarna
Plats Start och slut vid Nacka stadshus,
Granitvägen 15

Anmälningstid 16 augusti – 28 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.
Ange vilken grupp du vill anmäla dig till.

Pris 385 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Promenerandets historia

Gått har vi människor gjort i alla tider, men inte promenerat. Kekke Stadin berättar om vilka som promenerat under olika perioder i historien, när och hur man promenerat. Kekke Stadin är professor i historia vid Södertörns Högskola.

Dag Torsdag 12 september
Tid kl 13.30-15.00
Plats Församlingssalen Nacka kyrka,
Gamla Värmdövägen 14



Anmälningstid 26 augusti- 6 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 104 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Porslinsmuseet i Gustavsberg och afternoon tea i Bistro Gustavsberg

Följ med på en guidad visning av porslinsmuseet i
Gustavsberg.
Därefter avnjuter vi en mycket välfylld afternoon tea i Bistro
Gustavsberg som ligger nära museet.

Dag Tisdag 17 september, grupp 1 &
Torsdag 19 september, grupp 2
Tid Porslinsmuseet kl 13.30-14.30,
Bistro Gustavsberg. kl 15.00 , båda dagarna
Plats Deltagarna tar sig på egen hand till Gustavsberg med
reguljär buss eller med egen bil.



Anmälningstid 2–12 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se .
Ange vilken grupp du vill anmäla dig till.

Pris 350 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Läkemedel för seniorer

Får seniorer rätt mediciner utskrivna, och tar man medicinerna?

Finns det olämpliga mediciner för äldre? Vad menar man med multimedcinering och vad är läkemedelsgenomgångar? Och, varför är det brist på vissa läkemedel?

Det här är några av de aktuella frågorna kring läkemedel och SPF Seniorernas läkemedelsexpert Thony Björk ger oss svaren.



Dag Tisdag 24 september

Tid Kl 14.00- ca 15.30

Plats Romansvägen 33, snett bakom O'Learys.

Anmälningstid 6 – 19 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 25 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124- 1512.

Besök i gruvan i Sickla

Lennart Gustafsson har arbetat i Atlas Copco i 51 år, bla. som chef för gruvan i Sickla. Han kommer att leda en vandring i gruvan och berätta om Atlas Copcos intressanta historia, om bergborrning, bergsprängning och gruvsdrift.

Beroende på vilka maskiner som just nu provas i gruvan kan vi om vi har tur få en chans att titta närmare på dem. Du som vill delta bör utan problem kunna gå ca 1 km och så ska du ha oömma skor på dig.



Dag Onsdag 2 oktober, grupp 1 &
Torsdag 3 oktober, grupp 2

Tid kl 11.00 , båda dagarna

Plats Start i Atlas Copcos reception,
Sickla Industriväg 19

Anmälningstid 16–26 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.
Ange vilken grupp du vill anmäla dig till.

Pris 110 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

OKTOBER

Konstvisning Waldemars Udde

Välkommen till en guidad visning där den norske konstnären Lars Hertervigs och kände svenske konstnären Carl Fredrik Hills verk ställs ut i en spännande dialog. Trots att det är två mycket särpräglade konstnärskap som tillhörde olika generationer, finns det många likheter att upptäcka i deras liv och konstnärliga gärning. Utställningen omfattar omkring 100 verk i form av målningar och teckningar.



- Dag Tisdag 8 oktober, Grupp 1 &
Onsdag 9 oktober, Grupp 2
- Tid Kl 13.00- ca 14.00, båda dagarna
- Plats Waldemars Udde, Prins Eugens väg 6, Djurgården.
- Anmälningstid 23 september – 3 oktober på www.spfseniorena.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se.
Ange vilken grupp du vill anmäla dig till.
- Pris 175 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Hur skall det gå med EU och Europa?

Möt Annika Ström Melin, journalist och författare som under lång tid bevakat och skrivit om utvecklingen i Europa. Hon har bland annat arbetat för Sveriges radio, Svenska Dagbladet och varit korrespondent för Dagens Nyheter i Bryssel. Annika ger oss en tillbakablick kring EU, var står EU idag och inte minst vad vi kan förvänta oss av framtiden. Annika har skrivit flera böcker om EU:s utveckling och hösten 2023 utkom "Monnets blinda fläck" som handlar om EU:s okände inspiratör, fransmannen Jean Monnet.



- Dag Torsdag 17 oktober
- Tid Kl 13.30- 15.00
- Plats Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14.
- Anmälningstid 1 oktober – 10 oktober på www.spfseniorena.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se.
- Pris 65 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Följ med till Helsingfors och se Fantomen på Operan!

Resan går 21–25 oktober och är speciellt framtagen för oss i SPF Seniorerna Nacka. Vi reser med Viking Line. I Helsingfors gör vi kultur- och arkitekturvandringar med ciceronen Bernt Morelius, bland annat till nya omtalade stadsbiblioteket Ode och till konstmuseet Ateneum. På Finlands Nationalopera ser vi A. L Webbers Fantomen på Operan. Vi reser även till Borgå och besöker Runebergs berömda författarhem.

Resan kostar 11 950 kr, tillägg för enkelrum och egen hytt med fönster kostar 2 525 kr. Läs det detaljerade programmet här: <https://mejtresor.se/spf-nacka>
Anmälan/bokning av resan görs på bokning@mejtresor.se eller telefon 0706-76 96 26
Sista anmälningsdag är 24 augusti.



Mellanboende, en trygg bostad för seniorer

Bostaden är viktig för alla, inte minst för seniorer. Mellanboende och trygghetsboende är en bostadsform som blir alltmer populär. Jacob Hort, planingenjör från Nacka kommun, berättar om vilka mellanboenden som finns i Nacka och hur man planerar för fler. Stéphanie Leander-Engström, VD för Villa Nest, berättar om idén bakom ett företag som etablerar mellanboenden. Vi diskuterar behoven av bostäder för seniorer i Nacka.

Dag Onsdag 23 oktober
Tid Kl 14.00- ca 15.30
Plats Romansvägen 33 snett bakom O´Learys.



Anmälningsstid 7 oktober – 17 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 20 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Kom med på bio och se "HANSER HAN SER"

Anders Hanser startade sitt företag 1978. Under de första åren gjorde han över 100 program för Sveriges Radio. Under senare år har han mest gjort bildspel och film. Anders har efter 30 år ca 400 produktioner bakom sig. HANSER HAN SER är en fascinerande historia där Anders berättar om sitt osannolika liv och varför han gjorde alla programmen. Han har jobbat med många framstående artister och konstnärer. Bland dem som medverkar i programmet märks Björn, Benny och Frida från ABBA, Kalle Moraeus, Tommy Körberg med flera.

Dag Tisdag 29 oktober
Tid kl. 14.00- ca 15.40
Plats Biografen Zita, Birger Jarlsgatan 37



Anmälningstid 14–24 oktober på www.spfseniorena.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se.

Pris 130 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Sportanekdoter och imitationer

Mats Strandberg är känd från bland annat Radiosporten, men är även en skicklig imitator. Under cirka 40 minuter blir vi underhållna och får minnas både kända sportprofiler, politiker och andra kändisar. Räkna med igenkänning och tillfälle för skratt.



Dag Torsdag 31 oktober
Tid Kl 14.00- ca 15.30
Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.

Anmälningstid 15 oktober – 25 oktober på www.spfseniorena.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorena.se.

Pris 35 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

NOVEMBER

Konstnärsparet Astri och Evert Taube

Poeten och visdiktaren Evert Taube är mer känd än konstnären Evert Taube. Vi får se vad hans livskamrat skulptören Astri Bergman Taube skapade för konst. Det blir en livsvandring genom att ta del av deras målningar och skulpturer. Det handlar om familjen, de många resorna, äventyren och de mänskliga mötena. Maria Taube är fil.kand. i konstvetenskap och har under trettiofem år arbetat med pedagogik på Moderna Museet och är dotterdotter till Astri och Evert Taube. Hon har skrivit flera böcker och artiklar utifrån sin profession som konstvetare och pedagog.

Dag Torsdag 7 november
Tid kl 13.30-15.00
Plats Församlingssalen, Nacka kyrka,
Gamla Värmdövägen 14



Anmälningstid 21 oktober-31 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 100 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Gudomliga Sverige

Möt Niklas Ekdal, författare och journalist med förflutet på DN, SVT och Expressen. Oftast med samhällsfrågor i fokus. Han berättar om sin bok "Hur vi levde. Den gudomliga komedin om Sverige". Boken är en skullröntgen på fosterlandet, och en kärleksförklaring till Sverige som det är.

Dag Tisdag 12 november
Tid kl 14.00 – ca 15.30
Plats Romansvägen 33, snett bakom O´Learys



Anmälningstid 1–9 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 60 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Bind din egen adventskrans!

Här får du lära dig att binda din egen adventskrans till dörren eller bordet. Du väljer vilket du vill göra. Du får förslag och handfasta tips från floristen med mångårig erfarenhet, för att sedan själv binda och dekorera din egen krans med pynt och band efter önskemål.

Bra om du har oömma kläder och tag gärna med egen sekator och trädgårdshandskar om du har tillgång till det.



Dag Tisdag 19 november

Tid Grupp 1, kl 10.00-ca 12.30, Grupp 2 kl 13.30-ca 16.00

Plats Romansvägen 33, snett bakom O'Learys

Anmälningstid 4-12 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.
Ange vilken grupp du vill anmäla dig till.

Pris 349 kr inklusive allt material.

Följ med till Hallwylska palatset!

Palatset var färdigt 1898 och ägdes av det förmögna paret Walther och Wilhelmina Hallwyl. Utvändigt är det ett palats i spansk och italiensk renässansstil och invändigt är inredningen en blandning mellan 16-och 1700-tals historisk stil. Det tjänade som vinterbostad och som kontor för familjens firma och som utrymme för Wilhelminas samling av antikviteter.

Paret skänkte huset till svenska staten och efter deras död öppnades Hallwylska museet för allmänheten 1938.

Dag Torsdag 21 november

Tid kl 13.00- ca 14.00

Plats Hallwylska palatset, Hamngatan 4



Anmälningstid 4–15 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 170 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Kom och lyssna på Movie Classics!

Välkommen till en spektakulär föreställning med de mest ikoniska ledmotiven från filmvärlden. Från "Sound of music" och "Titanic" till "Pretty woman", "Såsom i himmelen" och många fler. Anders Kjäll, piano och Daniel Yngwe, sång och saxofon, bjuder in dig till en upplevelse fylld a feststämning och magi.

Dag Torsdag 28 november
Tid kl 13.30-15.00
Plats Församlingssalen, Nacka kyrka,
Gamla Värmdövägen 14



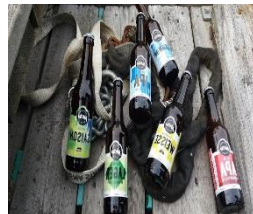
Anmälningstid 11–22 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 105 kr betalas då bekräftelse erhållits på
Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

DECEMBER

Ölprovning och bryggerivisning

Välkommen till Nacka Bryggeri, i den fina Saltsjö Pir-anläggningen. Du blir guidad i bryggeriet och får lära dig om öltillverkning. Du får provsmaka ett antal ölsorter, lära dig lite om hur olika smaker skapas och upplevs i öl och då speciellt i småskalig hantverksöl. Du bjuds på kallskuret tilltugg.



Dag Fredag 6 december

Tid Kl 15.00- ca 17.00

Plats Nacka Bryggeri, Brantvägen 3, Saltsjöbaden.

Anmälningstid 11 november – 25 november på www.spfsenioreerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfsenioreerna.se.

Pris 425 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Välkommen på jullunch!

Vi ses för årets jullunch på Elite Hotel Marina Tower. Vi börjar med att köpa dryckesbiljetter, därefter bjuds vi på glögg och pepparkakor. Jullunchen sker vid sittande bord, består av en kall jultallrik med sill, lax med mera. En tallrik med småvarmt som köttbullar, Janssons med mera. Till slut en liten dessert samt kaffe.



Dag Måndag 9 december

Tid Kl 14.00- ca 16.30

Plats Elite Hotel Marina Tower Stockholm, Saltsjökvärns Kaj 25

Anmälningstid 4 november – 29 november på www.spfsenioreerna.se/nacka eller i andra hand per mail nacka@spfsenioreerna.se.

Pris 350 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tillugg. Passa på att träffa både gamla och nya medlemmar i en trevlig pubmiljö.

Dag Onsdagar jämna veckor med start den 4 september
Tid Drop-in mellan kl 14.00-15.30
Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39
Pris Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tillugg
Anmälan Ingen anmälan behövs



Bridge

Välkommen att spela bridge!

Du behöver ha baskunskaper i spelet, det är ingen kurs.

Dag Torsdagar med start 5 september, slut 12 december
Tid kl 10.00 – ca 13.30, slut beroende på spelet
Plats Skurustugan, Värmdövägen 339
Pris 15 ggr, 300 kr betalas på plats
Anmälan Lennart Skiöld, mail lennart.skiold@gmail.com eller tel. 073-420 71 77



Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 5 september
Tid kl 11.00
Plats New Ball Center, Gullmarsplan
Pris Betalas på plats
Anmälan Marianne Lundblad,
mail: marianne48.lundblad@gmail.com eller tel. 073-156 38 35



Litteratur

Välkommen att delta i en av våra två litteraturcirklar!

Dag Onsdagar med start 28 augusti för grupp 1 och 2 och därefter
grupp 1: 18 september, 9 och 30 oktober, 20 november samt 11 december
grupp 2: 25 september, 16 oktober, 6 och 27 november samt 11 december
Tid Kl. 14.00-16.00
Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12
Pris Ingen avgift
Anmälan Marga Hamre, mail marga.hamre@gmail.com
eller tel. 070-208 47 51.



Boule

Välkommen att fortsätta eller börja spela inomhusboule hos Centurion Padel, i Sickla. Subventionerat pris för SPF medlemmar. I lokalen finns cafeteria så man kan stanna och ta en kopp kaffe eller ett glas vin i sofforna och umgås en stund.

Dag Boulen startar i september

Plats Dag och tid du kan spela får du reda på genom Centurion Padel, se nedan

Pris 50 kr/person för en speltid på 2 timmar

Anmälan Ring 08-79 67 600 eller mejla till hello@centurionpadel.se för mer information.

Golf

Du som spelar golf är välkommen att ta kontakt med Anders Englén, mail: anders.englen79@gmail.com
Då kan du vara med i tävlingar i närområdet, mer informella träffar samt förbundsmästerskapen.



Teater

För dig som är intresserad av teater men har svårt att komma igång att skaffa biljett finns det möjlighet att anmäla deltagande i en "teatergrupp". Den leds av teaterombud vid Stockholms stadsteater.

Anmäl ditt intresse till Anita Österlund, anita.b.osterlund@gmail.com, tel 0708-16 01 33.

Träffpunkt - Smedjan

Smedjan är en öppen mötesplats för alla pensionärer på Nya Gatan 12.

Det är i det nybyggda kvarteret mitt emot Nacka Forum.

Drop-in fika och aktiviteter som inomhusboule och stickcafé.

Öppettider månd-fred mellan kl 10.00 – 12.00 och 12.30 - 16.00.

Anmälan till aktiviteter görs på marlen.wedin@blomsterfonden.se eller direkt till värdinnan.

Data / IT

Välkommen att lära dig mer om datorer, surfplattor och smarta mobiltelefoner. SeniorNet Nacka ordnar kurser, informationsträffar och IT-hjälp på alla biblioteken i Nacka. Mer information finns på <https://nacka.seniornet.se>



Fysisk aktivitet

Activage - träning och social gemenskap för seniorer

Activage center erbjuder träning och social gemenskap i en miljö endast för seniorer. Som medlem i SPF Seniorerna Nacka får du 30% rabatt på 8-veckors startpaket, 15 % rabatt på funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans.

Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna.

Adress: Gamla Värmdövägen 9. Telefon: 08-684 244 22.

Epost: finntorp@activage.com.

Läs mer på activagecenter.com.



Sickla seniorer

Träning för 60+are. Allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla äldre. Yoga på Finntorpsvägen 5. Utegympa i Finntorp. Balans- och sittgympa på Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12. Promenader.

Sickla Seniorer verkar för att äldre ska ha en god hälsa, välbefinnande och ingå i en gemenskap. För mer information www.sicklaseniorer.com eller ring Eva 0708-433 900.

Seniorluncher i Nacka

Vissa restauranger i Nacka erbjuder rabatterade seniorluncher.

Se mer om detta på kommunens hemsida www.nacka.se

För att nyttja rabatten ange "seniorlunch" när du betalar vid kassan.

Tryggve - Fixartjänst

Behöver du som är över 70 år hjälp med att göra ditt hem tryggt och säkert? Då kan du ta hjälp av Tryggve, Nacka kommuns fixartjänst som är en avgiftsfri service som syftar till att förebygga fallskador och erbjuda hjälp med sådant som kan vara riskfyllt för många äldre att utföra själva.

Ring Nacka kommun, tel 08-718 80 00 och be att få kontakt med Tryggve. Du blir sedan kontaktad av Röda Korsets volontärer.



Medlemsförmåner

SPF Seniorerna erbjuder rabatt hos flera företag. Information finner du på vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/nacka> under förmåner.

Kontaktuppgifter Styrelse:

Mona Boström
Ordförande

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-371 55 59

Anita Österlund
Vice ordförande/program ansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-816 01 33

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 073-248 45 75

Anette Erdner
Bitr. ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 073-962 41 45

Peter Augustsson
Webb-redaktör

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-519 97 00

Ylva Bernrup
Sekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-860 60 52

Mall Kriisa
Medlemssekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 073-962 55 70

Revisorer

Birger Berggren
Revisor

mail: birger@berggren.com

Lennart Skiöld
Bitr. revisor

mail: lennart.skiold@gmail.com

Valberedning

Lena Rehnberg
sammankallande

mail: lena.rehnberg@gmail.com
tel. 070-687 18 25

Gunilla Engström
ledamot

mail: gunillaengstrom41@hotmail.com
tel 070-728 09 05

Birgit Hemberg,
ledamot

mail: birgit.hemberg@telia.com
tel. 070-633 53 70

Föreningens adress

Vår postadress är SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3
lgh 1303, 131 41 Nacka.

Seniorrådet – vad är det?

Samverkan med kommunen

Seniorrådet är ett samverkansråd med kommunen. De övriga SPF-föreningarna i Nacka, PRO-föreningarna och SeniorNet är också med. Rådet är ett rådgivande organ där frågor som rör pensionärernas situation i Nacka diskuteras. Avsikten är att seniorernas behov och synpunkter ska bli kända för tjänstemän och politiker i kommunen, så att de vägs in i kommunens beslut. Föreningarna får kännedom om vad som händer i kommunen och kan vidarebefordra den informationen till medlemmarna.

Många frågor diskuteras

Frågor som varit på dagordningen i rådet

- Bostäder för seniorer
- Kvalitén inom äldreården
- Kompetens och språkkunskap hos vårdpersonalen
- Kommunens friskvårdsinsatser för seniorer

Kom gärna med synpunkter

Kontakta gärna föreningens representanter i seniorrådet om du har frågor eller synpunkter. Det är ordförande som är vår ordinarie representant i rådet.

Samarbete med vänföreningarna

Vi samarbetar med våra vänföreningar i Nacka och Värmdö.

SPF Seniorerna Boo, www.spfseniorerna.se/boo

SPF Seniorerna Saltsjöbaden, www.spfseniorerna.se/saltsjobaden

SPF Seniorerna Svanen Älta, www.spfsvanen.se

SPF Seniorerna Värmdö, www.spfseniorerna.se/varmdo



Nacka