

Ordföranden har ordet!

Hej bästa SPF-medlemmar

Det händer mycket nu inom Förbundet. Det är debattartiklar, möten med politiker och webinarium för att nämna några aktiviteter som man engagerar sig i. För egen del har jag fäst mig särskilt vid ett webinarium som handlade om hur rustade vi egentligen är när fler blir allt äldre. När jag öppnade länken till detta webinarium möttes jag av rubriken: "Hemma är någon annanstans" – en undersökning om mänskliga rättigheter i omsorgen.

Här följer några punkter som jag särskilt fäste mig vid:

- Rätten till värdighet;
- Rätten till delaktighet och social inkludering;
- Rätten till privatliv och rätten till icke diskriminering;

Här ett par exempel på vad personer på äldreboende sagt i intervjuer till de som gjort äldrerapporten:

Citat 1 "Om jag larmar för att jag är kissnödig så kan jag få vänta två timmar och då är det för sent".

Man upplever låg personaltäthet. Kan vara i strid med rätten till just värdighet.

Citat 2 "Vi pratar inte om vem man är. De frågar inget, jag berättar inget".

Detta illustrerar hur personer blir osynliggjorda på sina boenden. De äldre personernas egna erfarenheter, bakgrund och intressen speglas inte i de aktiviteter eller i den utformning av boendet. Detta skapar en otillräcklig meningsfullhet i vardagen på boendet. Tristess präglar livet på särskilt boende. Viktigt att man tar rapporten på allvar och att många av de exempel som kommer fram är utgångspunkten när man utformar och planerar äldreomsorgen.

Huvudslutsatser:

- Ålderism normaliserar brister;
- Människorättsperspektivet är svagt;
- Kunskapen om mänskliga rättigheter är låg;

- Möjlighet till delaktighet, självbestämmande är begränsade;

På det följer förstås rekommendationer till beslutsfattarna.

Jag tycker verkligen att nämnda äldrerapport är värt att ta del av och det gör Du genom att trycka på denna länk:

<https://www.youtube.com/watch?v=GJZgsxy59vs>.

Naturligtvis tänker jag på det tråkiga beslutet att behöva ställa in Medlemsträffen i oktober på så kort varsel. Vi är ju beroende av en lokal som kan ta in mellan 150-180 personer och så skall det klaffa med allt omkring en Medlemsträff. Ett glädjande besked är att tänkt underhållare kommer i vår istället. Den 11 november blir det Quiz med Nisse och Monica. Det skall bli kul.

Björn Janhagen
Gemenskap, trivsel och engagemang

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Inger Cederin Ann Andersson Britt Skoog

Introduktionsträff för nya medlemmar

Vi hälsar Dig som ny medlem välkommen till en Introduktionsträff onsdagen den 20 november kl. 13.00 på Träffen, Gammeltorpsvägen 3B. Separat inbjudan har skickats ut, men vi riktar oss även till Dig som ännu inte varit på en sådan träff med mig och ett par styrelseledamöter.

Bästa hälsningar
Björn

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@

Bluff-SMS

Sveriges teleoperatörer har ett gemensamt kortnummer **7726** dit man kan vidarebefordra alla misstänkta bedrägliga SMS.

Om de behöver mer information kommer du att bli kontaktad av din operatör.

Trivselkvällar hösten 2024

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

Gubbakväll fredag 22/11 kl. 16.00

Julgodis med juls snaps och julöl

Anmälan till Roger SMS 0730-926377

Tjejkväll torsdag 28/11 kl. 17.00

Höstgryta med röda fylliga viner

Anmälan till Britt SMS 070-9527736

Mixed fredag 29/11 kl. 16.00

Höstgryta med röda fylliga viner

Anmälan till Christer SMS 070-6022998

Inträde 150:-, betalas kontant eller med Swish vid ankomst.

Anmälan den 7/11 från kl. 9.00 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.

14 nov 19 dec

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 9 december kl 14.00

Månadsträff den 11 november kl 13.00 i Sländan

Den här månadsträffen blir det QUIZ för hela slanten. Quizen leds av Nisse o Monica Ström som kör igång efter lite information om SPF Nykvarn.

Det blir lagtävling med sex personer vid varje bord som tävlar tillsammans. Rättning gör vi sedan tillsammans men det är ett motståndarlag som rättar era svar.

De tre borden med högsta svarspoäng får ta emot fina priser. Ni kommer att få använda alla hjärnceller under tävlingen.



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 så snart du kan, dock **senast torsdag den 7 nov**, så vi hinner köpa in smörgåsar så det räcker till alla.

Anmäl dig med knappen på hemsidan, eller om du inte kan det får du anmäla dig genom att ringa eller SMS:a till Weine 076-823 58 15. Du kan alltid avanmäla dig om du skulle få förhinder.

ANMÄLAN

Inträdet är 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.

Besök Kulturhuset och restaurang Vildvux i Ytter-Järna, 7 november



Besöket på Kulturhuset och restaurang Vildvux i Ytter-Järna är **INSTÄLLT** på grund av för få anmälda.

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

Sugen på lite "Gott och blandat"?



"Gott och blandat" är namnet på en turnerande show med de från Galenskaparna/After shave välkända profilerna Jan Rippe och Per Fritzell. I en blandning av klassiska nummer och nyskrivet material släpper de loss sina folkkära "gubbar" i en härlig minneskavalkad. Endast en föreställning är planerad till Stockholm och vi har lyckats boka 50 biljetter. Showen ges på Filadelfia Convention Center (nära St Eriksplan) lördagen den 29 mars kl.18.

Vi åker buss till och från föreställningen med Björcks. Priset för bussresa och biljetter på parkett är 1.025 kr om vi blir 50 och 1.135 kr om vi bara blir 30.

Anmäl dig snarast om du vill hänga med!

ANMÄLAN

Eventuella frågor besvaras av Margareta på tel.0706-987198.

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämna veckor
Träffen, 08-554 900 93

Boule

Vi håller 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
14 nov och 12 dec.

Singelgruppen

Deltagare i singelgruppens lunchträff på Bommersvik den 22 oktober



19 november kl 14.00 på Frivilligcentralen
17 december kl 14.00 på Frivilligcentralen
Välkomna
Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

Gåfotboll

Gåfotboll för dig som pensionär.
Måndagar kl 10:00-ca 11:00, Furuborghallen
Det är en årlig avgift på 300 kr. Det går bra att anmäla sig genom att kontakta kansliet på kansli@nykvarnssk.se eller så kan du få hjälp när du väl är på plats.

Canasta

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 8 till 16 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 golfävlingar, måste man vara FULLVÄRDIG medlem i SPF Seniorerna Nykvarn.
Inbjudan till de olika tillfällena skickas ut i god tid före varje tävling. 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

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.



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](#)".