

Det självklara valet:

SPF
SENIORERNA **Svanen**
Älta

PROGRAM Våren 2024

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 9 januari 2024.
Du kan även kontakta någon i styrelsen för mer information.



VÅRENS PROGRAM

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

Styrelsen fram till årsmötet 21 feb. 2024

Anette Ahston
0709-475 682

Ordförande
aahston@gmail.com

Liselotte van den Tempel
0709-94 50 02

Vice ordförande
liselottevandentempel@gmail.com

Beatrice Åsvik
070- 893 52 00

Sekreterare
beatrice.asvik@hotmail.com

IngaLill Krantz
073-978 93 91

Ekonomi, kommunikatör
krantz.nacka@telia.com

Erik Hasmats
08-773 29 23 073-672 92 24

Ledamot
erik.hasmats@telia.com

Valberedning

Marie Törnblom
072-332 73 03
Kenneth Frölin
Gunnel Looström

Sammanställande
m_k_tornblom@hotmail.com
kenneth.frolin@gmail.com
gunnel.loostrom@telia.com

Revisorer

Barbro Larsson och Ingegärd Gunnarzon
Ersättare Gunilla Söderlind

Ordförande har ordet.

SPF Svanen Älta är en helt partipolitisk och religiöst oberoende organisation för pensionärer. Vi har funnits i Älta sedan 1985 och har närmare 250 medlemmar. Om du vill bli medlem hos oss anmäler du dig på vår hemsida spfseniorerna.se/svanen-alta eller kontaktar någon ur styrelsen. Det kostar 300 kr/år.

Genom att vara medlem har du tillgång till SPF Senioremas förmånliga försäkringar. Du är automatiskt olycksfallsförsäkrad vid deltagande i föreningsarrangemang. Tidningen Seniorens får du 9 gånger/år med information om SPF Senioremas verksamhet, väcker debatt och skapar opinion, rabatt på resor, hjälpmedel och olika varor och tjänster.

Vi **samarbetar** med Älta Kulturförening, PRO Älta, Kulturknuten och SeniorNet. Och skapar tillsammans Öppen verksamhet på fredagar till alla + 65 år. Våra fredagar är resultat av vårt samarbete med alla dessa föreningar. Vi är **representerade** i Nackas Seniorråd, Södertörns SPF föreningar samt samverkar med övriga SPF föreningar i Nacka och Värmdö

Månadsmöten är endast till för medlemmar eller blivande medlemmar. Alltid anmälan till mötena och det kostar 55 kr. Då får man kaffe/te och bröd samt en lott till vårt lotteri. Har du **frågor** kontakta gärna någon ur styrelsen. Se kontaktlistan i programmet.

**VARMT VÄLKOMMEN TILL
SPF SENIORERNA SVANEN ÄLTA**

*Anette Ahston,
ordförande i
SPF Svanen Älta*



SPF Svanen startades 1985. I år fyller vi 39 år!
.Gynna våra annonsörer!

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

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

ICA
nära
Älta

Vår hemsida spfseniorerna.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 aahston@gmail.com 0709-475 682 Irländsk Pub, Årsmöte.
Marie Törnblom m_k_tornblom@hotmail.com 072-332 73 03 Reseombud.
Laila Sundberg lailasundberg@hotmail.com 073-904 62 70 Reseombud, Amsterdam
Bernt Karlsson bernt_g_karlsson@hotmail.com 073-037 64 80 Ältapromenad,
Uppsalatur.

Anita Pelizzoli anita.pelizzoli@gmail.com 070-450 67 56 Ältarevyn-kavalkad.
Eva Larsson evalarsson75@gmail.com 076-019 19 45 Avslutning, Daniel Yngve.
Kenneth Frölin kenneth.frolin@gmail.com 070-573 08 98 Tom Johnsson
Estoniaöverlevare.
Kjell Bengtsson proflett.ip@telia.com 0708-852 252 Våravslutning Rest.J
Lennart Nettelbladt lennart.nettelbladt@gmail.com 0708-522 293 Vasamuseet,
Gamla Stan, Bowling.
Solveig Thelander solv.the@gmail.com 073-974 38 09 Månadsmöte Tony
Wikström, sång och musik.



Café Svanen

Älta Kulturknut, Älta Centrum.

Alla tisdagar kl. 10-12
under våren med start
9 januari 2024.
I kulturknuten Älta Centrum!

**Datum för SPF våren 2024. Alla träffar är på Älta Kulturknut, Älta Centrum.
Förutom museum och andra utflykter.**

Café Svanen, tisdagar kl. 10-12. Alla är välkomna! Dropp in fika. Vi spelar Couronne, Bordscurling, Dart, kortspel, lättare gymnastik, pingis och umgås med varandra. Du har möjlighet att bli medlem i SPF Seniorerna Svanen. Ingen anmälan.

Januari

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan
Tisdag 9 jan.	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20:-
Fredag 12 jan.	13- 15.30	Vi dansar ut julen. Uppstart Knuten. T.Löbel orkester.	SPF, PRO och ÄKF	Ingen anmälan Gratis
Tisdag 16 jan.	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20:-
Onsdag 17 jan.	11.00	Vasa museet Samling utanför.	Lennart Nettelbladt Pris 170:-	Anmälan till Lennart N senast 15 jan.
Tisdag 23 jan.	10 -12	Café Svanen		Ingen anmälan Pris 20:-
Onsdag 24 jan.	14- 15.30	Månadsmöte Pris 55:- inkl. fika och en lott.	Tony Wikström Sång och musik. Känd från VikingLine	Anmälan till Solveig Thelander. senast 22 jan.
Tisdag 30 jan.	10 -12	Café Svanen		Ingen anmälan Pris 20:-



Februari

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan
Lördag 3 febr.	18- 21.30	Irländsk PUB afton på Knuten.	Arr. SPF, PRO, ÄKF.	Anmälan till Anette Ahston senast 26 jan.
Tisdag 6 febr.	10-12	Caf´Svanen		Ingen anmälan Pris 20.-
Fredag 9 febr.	14- 15.30	Kim Forchammer. Naturen i och runt Ältasjön/Nacka- reservatet	Gratis	Ingen anmälan
Tisdag 20 febr.	10-12	Caf´Svanen		Ingen anmälan Pris 20.-
Onsdag 21 febr.	14- 15.30	Årsmöte.	Gratis fika vid anmälan.	Anmälan til Anette Ahston senast 16 febr.
Onsdag 28 febr.	11.00	Bowling 12.an Tele 2 Arena. Samling utanför.	4 pers/bana. Pris 110.-	Anmälan till Lennart Netterblatt senast 23 febr.

Sportlov för barn & ungdom. Knuten stängd för oss.

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

Älta Fordonsteknik AB

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

**Seniorrabatt
20% på utfört
arbete.**



Mars

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan
Tisdag 5 mars	10-12	Café Svanen		Ingen anmälan. Pris 20.-
Fredag 8 mars	14 - 15.30	Dalama Musik/ Kultur/ frågesport mm.	Gratis förutom eget fika.	Ingen anmälan
Tisdag 12 mars	10-12	Café Svanen		Ingen anmälan. Pris 20.-
Onsdag 13 mars	11.00	Vandring/promenad i Älta. Samling ICA Älta C	Gratis. Ta med egen matsäck/Fika.	Anmälan till Bernt Karlsson senast 11 mars.
Tisdag 19 mars	10-12	Café Svanen		Ingen anmälan. Pris 20.-
Onsdag 20 mars	14- 15.30	Månadsmöte Pris 55.- inkl. fika och en lott.	Tom Johnsson, Estonia	Anmälan till Kenneth Frölin senast 18 mars.
Tisdag 26 mars	10-12	Café Svanen		Ingen anmälan. Pris 20.-



FIORISTA
Blommor & inredning

Ältavägen 202
 Älta Centrum
 08-121 465 00

info@fiorista.se
 Instagram: fioristablommor
 Facebook: Fiorista



April

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan
Vecka 14 Påsklov		Fri hopp & lek Knuten stängt för oss		
Tisdag 9 april	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20.-
Fredag 12 april	14- 15.30	Torp i Erstavik	Susanne Carlson och Gunnel Sjöstedt- Karlsson.	Ingen anmälan
Tisdag 16 april	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20.-
Onsdag 17 april	14- 15.30	Månadsmöte Pris 55:- inkl fika och en lott.	Älta revyn kavalkad.	Anmälan till Anita Pelizzoli senast 15 april
Fredag- Måndag 19 april- 22 april		Resa till Amsterdam	Marie Törnblom och Laila Sundberg.	De anmälda.
Tisdag 23 april	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20.-
Onsdag 24 april	10.00	Vandring i Gamla stan	Samling Älta C för gemensam resa.	Anmälan till Lennart Netterbladh senast 22 april.
Tisdag 30 april	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan Pris 20.-

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.



Maj

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan
Fredag 3 maj	14- 15.30	Musik, Sång och Kåseri.	Lars & Helena Lind Jaktlund. Gratis för utom fikar.	Ingen anmälan.
Tisdag 7 maj	10-12	Café Svanen.		
Tisdag 14 maj	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan. Pris 20:-
Folkhälso- vecka V21 Måndag- Fredag				Gratis.
Tisdag 21 maj	10-12	Café Svanen.		Ingen anmälan. Pris 20:-
Onsdag 22 maj	14- 15.30	Sista Månadsmötet. Pris 55:- inkl. fika och en lott.	Daniel Yngve, sång, musik, glädje.	Anmälan till Eva Larsson senast 20 maj.
Onsdag 29 maj	10.00	Utflykt till Uppsala.	Samling Älta C. Ditfärd i egna bilar.	Anmälan till Bernt Karlsson senast 24 maj.
Juni				
Onsdag 12 juni	13.00	Vårlunch på Restaurang J Nacka strand.	Samling utanför Restaurang J. Återkommer om pris.	Anmälan till Kjell Bengtsson senast 3 juni.

Bostadstillägg

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

**Fredagar på Knuten. Öppet för alla +65. Ingen anmälan.
Helt gratis förutom fika som du köper av
Café Chez Nour. Alltid kl. 14 - 15.30.**

- 12 januari.** "Vi dansar ut julen!" Tommy Löbels Swingband spelar till dans. PRO/SPF.
19 januari. Fredagsfika med Buskis och annat. SeniorNet/ÄKF/PRO/SPF.
26 januari. Landskapstema Västerbotten. Kultur, natur, musik, mat mm. ÄKF/PRO/SPF/
SenioNet.
- 2 februari.** Seniordisco med Matilda. PRO/SPF/ÄKF/SenioNet.
9 februari. Naturen i Nackareservatet med omnejd. Kim Forschhammer SPF/PRO/
ÄKF/SenioNet.
- 16 februari.** ÄKF/PRO/SPF/SenioNet.
23 februari. Musikcafé med Salongsorkestern, dans. PRO/SPF/ÄKF/SenioNet.
1 mars. Sportlov. Inga aktiviteter.
8 mars. Landskapstema. Dalarna, kultur, natur, musik, mat mm och internationella
kvinnodagen. SPF/PRO/ÄKF/ SenioNet.
- 15 mars.** ÄKF/PRO/SPF/SenioNet.
22 mars. Seniordisco med Matilda. PRO/SPF/ÄKF/SenioNet.
29 mars. Långfredagen. Inga aktiviteter.
5 april. Påsklov. Inga aktiviteter.
12 april. Ältas torp i Erstavik. SPF/PRO/ÄKF/SenioNet.
19 april. ÄKF/PRO/SPF/SenioNet.
26 april. Landskapstema Skåne, kultur, natur, musik, mat mm. PRO/SPF/ÄKF/SenioNet.
3 maj. Lars och Helena Lind Jaktlund sjunger och spelar samt kåseri. SPF/PRO/ ÄKF/
SenioNet.
- 10 maj.** Klämdag. Inga aktiviteter.
17 maj. Avslutning. Fredagsfika med Buskis och annat. SeniorNet/ÄKF/PRO/SPF.
24 maj. Inga aktiviteter.

Samarbete med SPF Svanen och PRO.

Linedance. Torsdag 13-14.30. Start 18 januari - 18 april. 11/13 ggr. Anmälan till Cristina Silva 072-571 20 83 crisilver@hotmail.com Senast 11 januari.

Allsång. Onsdag 7 februari, 6 mars och 10 april. 13.30-14.30. Ledare Therese och Amanda. Kom och fika från kl. 13.00. Sedan sjunger vi! Ingen anmälan.

Salsa. Vill du lära dig dansa? Samarbete PRO/SPF och Actic. Vi måste vara 20 personer. Kursen är på 2 timmar, en gång i veckan i 10 veckor. Intresserad? Anmälan till Ola Karlsson 070-689 68 26 ola.birger@gmail.com

STOPP! MIG LURAR DU INTE! Bedrägeriträffar. Utbildning på fem träffar att öva tillsammans att genomskåda och sätta stopp för bedrägerier. Anmälan till Anette Ahston. 0709-475 682 aahston@gmail.com Pris 250 kr som återbetalas efter alla träffar.

Alla kan sjunga - seniorkör för alla.

Om intresse finns vill vi starta en kör för nybötjare och vana körsångare under ledning av Therese Wernersson.

Samtal pågår - Män!

Samtalsträffar för män. Deltagarna bestämmer själva om vad och när. Anmäl intresse till Ola Karlsson, 070-689 68 26 ola.birger@gmail.com

PRO.s utflykter och resor. SPF välkomna med mån av plats!

Torsdag 22 februari kl. 10.45 Pris 350:- Samling utanför Viking Museum, Djurgården. Guidning, tåg + lunch. PRO Nacka plusgiro 582657-3 eller swish 123 143 7326 Ange namn + förening + Viking. Anmälan senast 1 februari till Ann-Charlotte Knutsson 070-862 54 35 acknutsson@hotmail.com

Måndag - onsdag 18-20 mars. Revy "Fina pipor" Helsingfors.

Pris 2387:-/person i dubbelhytt. 3022:- /enkelhytt.

Avresa Vikingterminalen 16.30. Middag 2 rätters skärgårdsmeny (kött/fisk) inkl. 2 glas vin/öl i Seaview. Frukost i Restaurang The Buffet kl. 8.00 finsk tid! Matinéföreställning Svenska Teatern, kl. 12.00. Speltid 2,5 tim inkl. paus. Middag i Restaurang The Buffet kl. 17.30 Frukost i Restaurang The Buffet kl. 7.00 Ankomst Stockholm kl. 10.00. Anmälan senast 25 januari till Ann-Charlotte Knutsson 070-862 54 35 acknutsson@hotmail.com .

Ange namn, telnr, personnr, mejl + förening. Bindande anmälan.

Resebekräftelse med fullständigt program och faktura sänds från Resekompaniet i Eskilstuna

Onsdag 5 juni kl 8.30 från Planiavägen. Buss till Mariefred. Pris 950:-

Anmälan senast 29 april til Ann-Sofie Rhedin 070-341 3287 rhedin53@gmail.com

Åter hemma c:a 16-16.40. Bindande anmälan. Resebekräftelse med fullständigt program och faktura sänds från Resekompaniet i Eskilstuna.

Tisdag 14 maj. Göta Kanal och Sankt Annas Skärgård med Capella

Ecumenica. Pris 1625:- /person.

Ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, båtresa, lunch inkl. dryck samt kaffe och eftermiddagskaffe med kaka.

Buss till Söderköping där vi får busskaffe. Sedan båt med M/S Göta Lejon.

Lunch ombord. Strandhugg Västra Gårdsholmen och Capella Ecumenica.

Hemma igen 18.30-19.00.

Anmälan senast till Ray Höglund 073-597 9067 ray.hoglund@hotmail.com

Ange namn, adress, mejl, telnr + förening. Bindande anmälan. Resebekräftelse med fullständigt program och faktura sänds från Resekompaniet i Eskilstuna.

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, Ålta Centrum, din nya träniskompis!
Låt oss hjälpa dig med den bästa träningsstarten en gång för alla.
Med 2 timmar personlig träning, bra öppettider och gruppträning lovar vi att du kommer hitta träning att älska.
Läs mer om oss på actic.se.



Mycket välkomna till Caféet på Nyckelviken
önskar Rosemarie och Anders med personal.
För mer information: www.nyckelvikensherrgard.se
eller www.skafferiet.se

....så klart vår egen lagade mat.



Vingåker 0151-130 90



Katrineholm 0150-134 00



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

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.
Hemsida: www.spfseniorena.se/stockholmsdistriktet
Telefon: 08-720 77 30
SPF Seniorerna - Förbundskansliet.
Hemsida: www.spfseniorena.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.

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 oförsämd! Banker ringer aldrig upp!
Om du drabbas eller misstänker bedrägeri kontakta din bank och
gör polisanmälan. Ta stöd och hjälp av släktingar och vänner.



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 graphic element resembling a roof or a stylized mountain range.

ANNAS

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

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