



Sigtuna Stad



HÖSTPROGRAM 2026

Innehållsförteckning

Sida

Styrelsen	3
Kalender	4
Månadsmöten, temamöte	5 - 6
Teater, musik	7
Aktiviteter, samkväm	8
Friskvård & motion	9
Seniorbio Gröna Ladan	10 - 11
Resor, utflykter	12 - 14
Studiecirklar, digital kontakt	15
Styrelse kontaktuppgifter	16
Funktionärer kontaktuppgifter	17
Medlemsinformation	18
Erbjudanden, seniorer	19
Info hemsida, mailadress	20



Styrelsen

Kära medlemmar!

Välkomna till höstens program. Vi hoppas att ni kommer att uppleva intressanta föredrag och erhålla stimulerande ny kunskap.

Det är ett varierande program med allt från **rymdens mysterier** - till ett annorlunda yrkesval då man bokstavligen **sitter i en lucka**. Däremellan har vi ett föredrag om hur det känns att **stå på toppen** av världens högsta berg respektive hur det känns att **jobba bakom galler**!

Vi samarbetar med andra föreningar på olika sätt, t ex SPF Oden Märsta. Likaså samarbetar vi med Väntjänstens café, där vi är med på diverse aktiviteter.

Kommunens pensionärsföreningar och kommunen träffas och diskuterar i ett forum som har benämningen Seniordialog. Det är möten fyra (4) gånger per år. Agendan består av övergripande frågor rörande pensionärsers levnadsförhållanden, som hälsa, trygghet, hemtjänst, anhörigstöd, aktiviteter och boende.

Genom att det är valår har vi ställt fem (5) frågor till våra kommunpolitiker. Frågor och svar kan ni se på vår hemsida, under länken "*Aktuellt från styrelsen*".

Vi kommer också att satsa lite extra på aktiviteter inom området Folkhälsa.



**Bakre raden: Bertil Riben, Viveka Rosqvist, Lars Adamsson, Anita Lindberg
Berit Tidholm, Lena Lindgren, Gunilla Möllerswärd
Främre raden: Gunilla Sand, Lena Söder**

KALENDER

SPF SENIORERNA SIGTUNA STAD

HÖSTEN 2026

Augusti:

12 onsdag	uteaktivitet	Boule startar	Strandpromenaden
14 fredag	utflykt	Visning slott	Rosersbergs slott
20 torsdag	aktivitet	Utfrågning av kommunens politiker	Forum, Märsta
27 torsdag	samkväm	Pubträff	PlåtPelles Mat&Café
31 måndag	månadsmöte	Birgitta Winberg: Präst bakom galler	Munken

September:

1 tisdag	seniorbio	I Swear	Gröna Ladan
7 måndag	temadag	Maria Sääf: Benskörhet	Munken
10 torsdag	uteaktivitet	Stavgång/promenad	Utomhus
15 tisdag	seniorbio	Grannfejden	Gröna Ladan
17 torsdag	musikal	Från Broadway till Duvemåla	UKK
24 torsdag	samkväm	Pubträff	PlåtPelles Mat&Café
28 måndag	månadsmöte	Ulf Danielsson: Universums storheter	Munken
29 tisdag	seniorbio	Kvällspass	Gröna Ladan

Oktober:

4 – 9	utlandsresa	Lazio, European Space Agency	Italien
8 torsdag	uteaktivitet	Stavgång/promenad	Utomhus
13 tisdag	seniorbio	Hamnet	Gröna Ladan
15 torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
26 måndag	månadsmöte	Olov Holst: Resa Himalaya	Munken
27 tisdag	seniorbio	Gökboet – från 1975	Gröna Ladan

November:

10 tisdag	seniorbio	Djävulen Bär Prada 2	Gröna Ladan
12 torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
20 fredag	utflykt	Musik - Monica Zetterlund	UKK
24 tisdag	seniorbio	Saltstigen	Gröna Ladan
30 måndag	månadsmöte	Liselotte Asplund: Livet i luckan	Munken

December:

4 fredag	samkväm	Jullunch	Sigtunahöjden
8 tisdag	seniorbio	Resan till Piemonte	Gröna Ladan
Ej klart vilket datum	musik	Romeo & Juliakören	Dramaten

Månadsmöten/temamöte

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna till våra månadsmöten/temamöte!

Tid: Måndagar, kl 14.00

Plats: Församlingsgården Munken på Olofsgatan 2

Information, föredrag eller underhållning samt eftermiddagskaffe.

Pris 60 kr för medlemmar och 80 kr för övriga.

*Betalning på plats kontant eller med **Swish 123 107 88 49**.*

Månadsmöte

Måndag 31 augusti

Birgitta Winberg, präst

Präst bakom galler

Kronobergshäktet i Stockholm var prästen Birgitta Winbergs arbetsplats i 20 år.

Birgitta kommer att ge en personlig skildring inifrån kriminalvården.

Hon berättar om de människor hon har mött i häktet och hur de har påverkat hennes syn på brott och straff, på gott och ont.

Temamöte

Måndag 7 september

Maria Sääf, forskare, överläkare

Benskörhet

Maria Sääf, forskare på KI och tidigare överläkare på Karolinska Universitetssjukhuset.

Maria kommer att berätta om hur du själv förebygger benskörhet (osteoporos) och vilka som har högre risk att få benskörhet. Hon kommer även att informera om hur du får kunskap om du redan är benskör, hur utredningen går till och vilka läkemedel det finns för att behandla benskörhet.

Månadsmöte

Måndag 28 september

Ulf Danielsson, professor

Universums storheter

Ulf Danielsson, professor i teoretisk fysik vid Uppsala universitet och författare.

Han kommer att berätta om universums storheter och märkligheter. Han är känd för sina uppmärksammade resultat gällande olika typer av svarta hål i rymden.

Ni känner säkert igen honom från en i panelen i TV programmet "Muren".

Månadsmöte

Måndag 26 oktober

Olov Holst

Följ med på äventyr bland jordens högsta berg

Olov Holst bjuder på en föreläsning med fantastiska bilder och spännande berättelser från sina expeditioner till området runt världens högsta berg Mt. Everest. Berättelser om äventyr och tragedi, grupprocesser och egna reaktioner.



Månadsmöte

Måndag 30 november

Liselotte Asplund, sufflös på Kungliga Operan; ett yrke i doldhet, men ack så viktigt

Livet i luckan

Sufflösen, Liselotte Asplund har arbetat som sufflös i 36 år. Huvudsakligen arbetar hon på Kungliga Operan, men också på talteater. Hon berättar underhållande om hur det är att vara sufflös i allmänhet, men också skillnaderna mellan att sufflera operan eller talteater. Liselotte har många roliga detaljer att berätta om, som man som publik inte har inblick i.



Teater, musik

Anmälan görs till Maggie Bergholtz på imbergholtz@gmail.com eller 070-403 15 37. Ange namn och telefonnummer.

Anmälan villkor:

Anmälan är bindande efter anmälningstidens slut. Anmäls förhinder före anmälningstidens slut, återbetalas biljetten. Meddela förhinder på samma mailadress eller telefonnummer. Enbart betalning gäller inte som anmälan.

Betalning

Betalning görs till SPF:s bankgiro 711- 1180.

Fyll i föreställning, datum och avsändare. Om betalning inte gjorts före anmälningstidens utgång är anmälan ogiltig. Angivet pris gäller inklusive buss.

Musikal

Torsdag 17 september

Från Broadway till Duvemåla

I år är det 10-årsjubileum för Sverigeturnén, en hyllning till musikalen. Det kommer att firas med hjärta, glitter och musikmagi. Publiken kommer att bjudas på låtar, som älskats lite extra under årens lopp. Samtidigt kommer även det senaste från musikalvärlden – med nya och aktuella låtar från moderna produktioner.

Medverkande artister: John Martin Bengtsson, Petter Snive, Emma Stallvik, Jessica Marberger samt Viktoria Toccka. De har alla medverkat i kända musikaler som t ex The Phantom of the Opera, Kristina från Duvemåla, Grease, West Side Story och Mamma Mia! The Party m fl.

Plats: Uppsala Konsert & Kongress

Buss avgår från Prästgatan kl 18.00. Föreställning 19.30. Längd 1 tim 45 min

Pris: 815 kr

Anmälan och betalning tidigast 13 augusti, senast 21 augusti

Datum – ej klart.. Konsert

Romeo & Julia kören

Även i år kommer vi att åka in och se den populära Julkonserten med Romeo & Juliakören.

Dag meddelas senare, biljetterna släpps i september.

Aktiviteter och samkväm

Pubkvällar

Torsdagar 27 augusti & 24 september: Plåt-Pelles Mat & Kafé

Stora Nygatan 1, runt hörnet om Galleriets ingång eller från Strandvägen.

Torsdagar 15 oktober & 12 november: Kopparkitteln,

Stora gatan 31.

Vi träffas för att umgås och ha trevligt, kanske äta något eller ta ett glas.

Start kl 17.00, ingen anmälan.



Utfrågning av kommunens politiker

Torsdag 20 augusti

Denna aktivitet kommer att ske i samarbete med övriga pensionärsföreningar, dvs PRO Märsta, PRO Sigtuna, samt SPF Oden Märsta

Plats: Forum, Stockholmsvägen 25, 195 34 Märsta

Återkommer med exakta besked angående tid, moderator mm.

Jullunch, Sigtunahöjden

Fredag 4 december

Vi träffas för en gemensam jullunch med **start kl 13.00 då glögg serveras.**

Lunchen startar kl 13.30

Pris: 349 kr. Måltidsdryck beställs och betalas av var och en.

Transport: buss 575 till Sjudargårdsbadet och därefter en kort promenad i ca 5 min.

Har du svårighet att gå uppför backen finns möjlighet till skjuts.

Anmäl behov av transport i god tid.

Sista anmälnings- och betalningsdag är 23 november.

Anmälan till Gunilla Sand: gunilla.sand45@gmail.com eller 070-556 58 20.

Betalning görs till bg 711-1180

Friskvård & motion



Rör på dig och gör något kul !

Pingis för pensionärer

Vi spelar i Prästängshallen tisdagar 09.00 – 12.00 och fredagar 10.00 – 12.00.

Inomhusskor är ett måste. Rack finns att låna.

Terminsavgiften kommer förmodligen att behöva höjas i höst, från nuvarande 250 kr till 300 kr.

Om du vill veta mer kontakta:

Sven Johnson sven_johnson@hotmail.com

Boule

Start onsdag 12 augusti

Så länge det går, med hänsyn till väder, träffas vi på onsdagar för att spela boule och fika. Är det regn och under 10 plusgrader ställer vi in.

Var och en tar med egna bouleklot. Har du inga klot kan du nog låna av andra.

Ta med eget fika.

Tid: Kl 14.00

Plats: Strandpromenaden

Sammanställande är Inger Jansson: ingeralvevik@hotmail.com
eller 073-088 02 81

Stavgång/promenad

Tillfälle nr 1 = torsdag 10 september

Tillfälle nr 2 = torsdag 8 oktober

Vi träffas utanför Systembolaget, kl 10.00

Om frågor kontakta:

Gunilla Sand 070-556 58 20 eller Lena Söder 070-540 96 12

Promenadens längd och hastighet anpassas efter deltagare.

Träna på gym

- **SATS: Stora gatan 31, Sigtuna**
- **WE Träning och hälsa: Stora gatan 56, Sigtuna**
- **Kommunen Senioraktiviteter: Stående gymnastik, Prästängshallen, Sigtuna**



Välkomna till dagbio kl 14.00 på Gröna Ladan hösten 2026

Alla filmer 80 kr inkl. kaffe & kaka.

I Swear

England Längd: 2,00 tisdag 1 september

John är en vanlig tonårskille vars tillvaro vänds upp och ner när han plötsligt börjar få tics och häva ur sig ofrivilliga svordomar och könsord. I åttiotalets Skottland har få hört talas om Tourettes syndrom, och såväl skolan som Johns familj straffar honom hårt för ett beteende han inte kan kontrollera. Men lyckas man hitta sanna vänner som hellre förstår än fördömer kan problem förvandlas till styrkor! I Swear är en kaxig, varm och underhållande film inspirerad av den sanna historien om John Davidson, som fått medalj av drottning Elizabeth för sitt livsverk - att öka förståelsen för alla med Tourettes syndrom.

Grannfejden

Sverige Längd: 1,50 tisdag 15 september

Efter en pinsam händelse på sociala medier återvänder influencern Hanna från storstan till sin värmäländska hemstad. Hon flyttar in hos sin syster Emma som jobbar på kommunen och som fått det ärofyllda uppdraget att få den nyinflyttade exstatsministern Stefan Carlsson, som precis flyttat in i sin nya gård, att trivas och skapa fin PR för orten. När Carlsson får problem med den egensinnige grannen Harry Flodman, får Emma till uppgift att på ett smidigt sätt få honom att flytta. Trots Flodmans egenheter och ovanor, och minst sagt stökiga lilla torp med stinkande utedass och gårdsförsäljning av hembränt, så tvekar inte Hanna på vilken sida hon står på i den infekterade konflikten. Se Ida Hallquist, Robert Gustavsson, Tuva Novotny, Kjell Bergqvist och Ia Langhammer i denna feelgood om äkta vänskap och att våga stå upp för vad man tror på.

Kvällspass

Schweiz Längd: 1,30 tisdag 29 september

Filmen följer Floria, en erfaren sjuksköterska på en kirurgavdelning där tempot är högt, resurserna knappa och varje beslut kan vara avgörande. Trots underbemanning hanterar hon arbetsdagen med okuvlig arbetsmoral, klinisk precision och stor empati för sina patienter. När arbetsbördan växer och timmarna rinner iväg blir även det inre trycket synligt. Resultatet är en spännande och intensiv skildring av vårdens verklighet.

Hamnet

England Längd: 2,05 tisdag 13 oktober

Filmen berättar om Agnes, William Shakespeares hustru, som kämpar med att hantera förlusten av sin ende son, Hamnet. Filmen är en mänsklig och hjärtskärande historia som utgör bakgrunden till skapandet av Shakespeares mest berömda pjäs, Hamlet.

Gökboet – från 1975

USA Längd: 2,15 tisdag 27 oktober

Mac sitter inspärrad, och får en snillrik idé för att slippa fängelsearbetet. Han fejkar galenskap. I stället blir han skickad till mentalsjukhus, där han möter sin nya nemesis – syster Ratched. För att fördriva tiden som fånge, och samtidigt göra livet surt för Ratched, ställer Mac till med alla möjliga upptåg och vänder de andra patienterna emot henne. Gökboet blev den andra filmen i historien att vinna alla de fem stora Oscarstatyetterna, och betraktas enhälligt som en av de bästa filmerna som gjorts.

Djävulen Bär Prada 2

USA Längd: 2,00 tisdag 10 november

Tjugo år efter att ha skapat ikoniska karaktärer som Miranda, Andy, Emily och Nigel är Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt och Stanley Tucci tillbaka - denna gång i 20th Century Studios The Devil Wears Prada 2. Den efterlängttade uppföljaren tar oss åter till New Yorks fashionabla gator och modemagasinet Runways eleganta kontor. Filmen regisseras av David Frankel, med manus av Aline Brosh McKenna. Producent är Wendy Finerman, med Michael Bederman, Karen Rosenfelt och Aline Brosh McKenna som exekutiva producenter.

Saltstigen

England Längd: 1,55 tisdag 24 november

När paret Ray och Moth får ett allvarligt sjukdomsbesked och samtidigt förlorar sitt hem rasar hela deras tillvaro samman. Men ur katastrofen växer ett beslut fram. De ger sig ut på en nära hundra mil lång vandring längs Englands karga sydkust - en sträcka som präglas av storslagen natur och saltstänkta vindar. Utsatta för hårt väder, smärta och ovisshet tvingas de ompröva både sin relation och vad det egentligen innebär att ha ett hem. Det blir en resa där varje steg är livsavgörande.

Resan till Piemonte

Sverige Längd: 1,50 tisdag 8 december

“Resan till Piemonte” är en eskapistisk feelgoodfilm med Italiens vackra landskap som kuliss. I huvudrollerna ser vi fyra av Sveriges mest folkkära skådespelare: Helena Bergström, Kjell Bergqvist, Björn Kjellman och Kajsa Ernst.

Fyra vänner tillika nyblivna pensionärer åker tillsammans till Italien där Eva (Helena Bergström) ärvt en olivgård. Tanken är initialt att reda ut det juridiska och sälja gården. Men väl där väcks frågan; vad har de egentligen i Sverige att återvända till?

Italien däremot har sol, god mat och charmiga bybor. Och var det inte det man borde ägna sig åt när man spelar på livets andra planhalva? Skulle man inte fånga dagen och se till att förverkliga alla sina drömmar?



Resor



Resa till Lazio i Italien och European Space Agency

4 – 9 oktober

Följ med på en resa till den italienska regionen Lazio där vi utforskar charmiga byar, njuter av det goda italienska köket och upplever både kultur och natur. Från Castel Gandolfo där påven har sitt sommarresidens till pittoreska Nemi och den arkeologiska utgrävningsplatsen Ostia Antica. Vi får dessutom en unik inblick i rymdforskningens värld med ett besök på European Space Agency. Med oss på resan har vi Birgitta Önnestam. Hon och hennes man har bott i det här italienska vindistriktet utanför Rom i över 30 år och talar flytande italienska.

DAG 1: Stockholm – Frascati

Vi inleder vår resa med ett direktflyg till Roms flygplats, där vi möts av vår reseledare, Birgitta, med buss. Vi åker mot den charmiga byn Frascati. Vid ankomst checkar vi in på vårt hotell och får sedan lite fri tid för vila innan vi äter en gemensam välkomstmåltid på restaurang Pinocchio som ligger på promenadavstånd från vårt hotell. Vi går en sväng med Birgitta för att orientera oss i området. (M)

DAG 2: Vingårdsbesök, Grotta-Ferrata & Nemi

Efter frukost stiger vi på bussen och beger oss till Birgittas vän Lorenzos vingård, Eredi dei Papi. Vi får en guidad rundtur innan vi smakar på gårdens egna viner och olivolja, tillsammans med delikatesser som salami, oliver och bruschetta. På eftermiddagen fortsätter vi till Grotta-Ferrata, där vi besöker det anrika bysantiska klostret, Abba-zia Greca, grundat år 1004 och känt för sina vackra mosaiker och rika manuskriptsamlingar. På hemvägen stannar vi i smultronbyn Nemi, en av Italiens mest idylliska byar belägen vid den vackra Nemisjön. Nemi är särskilt känt för sina smultron. Gemensam middag på La Taverna i Nemi. (F, L, M)

DAG 3: Ostia Antica

Den arkeologiska utgrävningen Ostia Antica tar oss med på en tidsresa tillbaka till antiken. Här får vi möjlighet att utforska en av de bäst bevarade romerska städerna. Vi vandrar genom ruinerna av tempel, teatrar, badhus och bostäder som ger oss en levande bild av livet under antiken. De färgstarka mosaikerna och freskerna på väggarna i husen ger oss en unik inblick i invånarnas vardag. Gemensam lunch och en enklare middag på hotellet. (F, L, M)

DAG 4: European Space Agency

Idag väntar nog en av resans höjdpunkter, då vi besöker ESA/Esrin. Här får vi en exklusiv rundtur tillsammans med Birgittas man, Mats, som tidigare arbetat här i ca 30 år. Vi får en inblick i Europas rymdprogram och den forskning som bedrivs här. Bussen hämtar för att ta oss till La Fontana Vecchia där vi äter lunch. Fri tid för middag på egen hand. (F, L)

DAG 5: Castel Gandolfo & Ariccia

Fri tid på förmiddagen för eventuell shopping. Sedan väntar den pittoreska byn Castel Gandolfo, som är mest känd för att hysa påvens sommarresidens. Under vår stadspromenad får vi uppleva den vackra utsikten över Albanosjön och de charmiga små gränderna. På vägen hem stannar vi i Ariccia, känd för sin porchetta (grillad spädgris). Vi äter middag på anrika Osteria del Parco, bestående av byns specialiteter.
(F, M)

DAG 6: Hemresa

Efter tidig frukost och utcheckning lämnar vi Frascati och beger oss till flygplatsen i Rom, där vi tar farväl av Birgitta och flyger med direktflyg hem till Arlanda.
(F) Arrivederci Italia!

Tid utresa: 4 oktober 2026 kl 13.30 från Arlanda Ankomst Rom 16.40

Tid hemresa: 9 oktober 2026 kl 12.15 från Rom Ankomst Arlanda kl 15.25

Pris: 17 950 kr. Dubbelrum för eget bruk 4 250 kr

Hotell: Hotel Flora ****, Liberty stil

Anmälan till Gunilla Möllerswärd: gunilla.mollersward@gmail.com
eller 070-407 75 63

Anmälan är giltig först efter bekräftelse

Utflykter

Utflykt till Rosersbergs slott

Fredag 14 augusti

Kl 12.00 får vi en visning av slottet, som ingår i de kungliga slotten.

Kl 13.00 serveras lunch i ett annex. Meddela om du behöver specialkost.

Vi åker i egna bilar. Meddela om du har platser över eller om du behöver skjuts.

Slottet tar emot 30 personer, så det är först till kvarn.

Vi samlas på stora parkeringen mitt emot busstationen kl 11.15

Pris för visning och lunch: 385 kr.

Anmälan och betalning senast måndag den 10 augusti.

Betalning till bg 711-1180

Anmäl till: Gunilla Sand gunilla.sand45@gmail.com 070-556 58 20



Musikalisk utflykt till Uppsala Konsert & Kongress

Fredag 20 november

En hyllning till Monica Zetterlund med sångerskan Frida Öhrn och pianisten

Carl Bagge, fylld med humor och närvaro av musikalisk briljans.

Monica var en av Sveriges största och mest älskade artister. Hennes musik, humor och unika uttryck har skrivit in henne i den svenska folksjälén. Monicas originalarrangemang skrivna av Lasse Bagge har nu fått nytt liv i sonen Carl Bagges händer.

Vi hämtas med buss från Prästgatan kl 09.45 och åter ca 14.30.

Pris: 690 kr

I priset ingår buss t o r Sigtuna, konsertbiljett, lunch inkl kaffe och kaka.

Meddela önskemål om vegetarisk kost.

Anmälan och betalning senast 12 oktober.

Betalning till bg 711-1180

Anmäl till:

Berit Tidholm bg.tidholm@hotmail.com 070-728 21 47

”Att bli gammal är som att klättra upp för ett berg – man blir lite andfådd, men man får en mycket bättre utsikt.”– Ingemar Bergman

Studiecirklar, digital kontakt

Litteratur

Studiecirkeln i litteratur fortsätter. Gruppen är idag tyvärr fulltecknad..
Om någon hoppar av går det att hoppa in. Det är dock helt ok att starta en till grupp.
Har ni funderingar på hur man går tillväga kontakta
Britt Fransson: fransson.bb@gmail.com eller 073-980 39 80

Bridge

Bridgespel för SPF-medlemmar i lokalen på bottenvåningen på Bergvägen 33 fortsätter
torsdagar kl. 13.00.
Kontakta Åse Bergstedt ase.w.bergstedt@telia.com 070-438 23 66

Sigtuna Kommuns Digitala Lots

Digitala lotsen erbjuder introduktion till datorer, surfplattor och smartphones, kurser
i att använda smartphones, hjälp med e-tjänster (t ex BankID, 1177, Skatteverket), råd och
stöd i att använda digitala verktyg, hjälp att installera och använda appar och stöd i
hanteringen av lösenord och digital säkerhet mm.
Kontaktperson: Mustafa Sami, tel.tid må-fr 09.00-11.00.
digitallots@sigtuna.se eller 08-591 265 69

SeniorNet

Vi vill motverka digitalt utanförskap. Vår kärnverksamhet bedrivs i form av IT-café varje
torsdag förmiddag. Lokal: Hyresgästernas Hus, Södergatan 50 i Märsta. Medlemmar träffas,
umgås, hjälper varandra och får handledning i olika frågor gällande datorer, surfplattor,
smarta telefoner och det digitala samhället.
Medlemsavgift 250 kr/år.

Väntjänstens café

SPF är en av de föreningar i Sigtna som samarbetar med Väntjänsten.
Café verksamhet på Munken äger rum varje torsdag kl. 13.00-14.30.
Ring om frågor: 076-306 65 09, måndagar respektive torsdagar kl. 10.00 – 12.00.
Vi åker med vid läkarbesök, till frisör, bank mm med personer som inte har någon
närstående att tillgå. Vi besöker personer, som önskar sällskap.

Sigtuna kommuns fixarjour

Fixarjouren hjälper personer, som bor i kommunen och är 65+ med enklare tjänster i
hemmet. Tjänsterna får inte ta för lång tid eller kräva specialistkompetens (t.ex. VVS,
el eller måleriarbeten).
Exempel på tjänster är att byta glödlampor, batterier, sätta upp/ta ner tavlor, rullgardiner,
hämta eller bära upp/ner saker på vind, källare eller skåp. Den som får hjälpen betalar ingen
avgift för tjänsten, men får själv bekosta eventuellt material.
Ring 08-591 268 27 mån-torsdag 09.00-15.00 och fredag 09.00 -13.00.

Seniorerna Sigtuna Stad styrelse

Ordförande

Lena Söder

lenasoder@yahoo.com

070-540 96 12

Vice ordförande, äldreomsorg

Viveka Rosqvist

viveka.rosqvist@gmail.com

070-605 36 22

Kassör , medlemssekreterare

Anita Lindberg

anitamarielindberg@gmail.com

070-733 44 53

Sekreterare

Lars Adamsson

lars.adamsson@telia.com

070-320 81 05

Ledamot, folkhälsoansvarig

Gunilla Sand

gunilla.sand45@gmail.com

070-556 58 20

Ledamot, reseombud

Gunilla Möllerswärd

gunilla.mollersward@gmail.com

070-407 75 63

Ledamot, programansvarig

Berit Tidholm

bg.tidholm@hotmail.com

070-728 21 47

Ledamot , äldreomsorg

Lena Lindgren

lenalindgren@me.com

070-345 30 95

Ledamot

Bertil Riben

b.riben@yahoo.se

076-848 41 21

Programgrupp:

Louise Weisner Rushworth

lwrushworth@gmail.com

070- 912 28 98

Berit Tidholm

bg.tidholm@hotmail.com

070 -728 21 47

Gunilla Sand

gunilla.sand45@gmail.com

070-556 58 20

Gunilla Möllerswärd

gunilla.mollersward@gmail.com

070-407 75 63

SPF Seniorerna Sigtuna Stad funktionärer

Teaterombud

Maggie Bergholtz

imbergholtz@gmail.com

070-403 15 37

Webbredaktör & Digitaliseringsansvarig

Carl Gustaf Kjellberg

cgkjellberg@gmail.com

070-652 36 86

Revisor

Bengt Stapelfeldt

bengt.stapelfeldt@gmail.com

070-668 73 73

Revisor

Staffan Ström

strom.staffan@gmail.com

070-736 96 57

Revisorssuppleant

Harriet Nyström

harrietny@telia.com

Klubbmästare

Inger Jansson

ingeralvevik@hotmail.com

073-088 02 81

Klubbvärdar

Ingrid Olsson

Christina Lorin

Födelsedagsuppvaktningar

Irène Fromm

Valberedning:

Sammanställande

Britta Kaul

britta@kaul.se

070-595 76 72

Louise Weisner Rushworth

lwrushworth@gmail.com

070- 912 28 98

Medlemsinformation

Hantering av dina personuppgifter

När du uppger dina personuppgifter hos oss godkänner du att vi lagrar och använder dina uppgifter i vår verksamhet för att fullfölja avtalet gentemot dig.

Vid frågor kontakta medlemssekreterare Anita Lindberg

anitamarielindberg@gmail.com eller 070-733 44 53

eller webbredaktören Carl Gustaf Kjellberg:

cgkjellberg@gmail.com eller 070-652 36 86.

SPF Seniorerna Sigtuna Stad mötesförsäkring

En mötesförsäkring finns för samtliga aktiviteter med SPF. En olycksfallsförsäkring för medlemmarna finns genom Skandia. Med denna är du försäkrad när du deltar i alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen är en kollektiv försäkring som gäller möten, aktiviteter, resor med mera, som är anordnade av någon förening, distrikt eller förbundet centralt.

Försäkringen gäller även under resor till och från sådan verksamhet.

Försäkringen gäller ej medföljande, som ej är medlem.

Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2026 är 300 kr. År 2027 ändras medlemsavgiften till 320 kr/år.

Medlemsavgiften betalas till förbundet, som ansvarar för information/utskick av avgiften.

Bankgironumret för årsavgiften är 505-1743.

Det är viktigt att du **anger ditt personspecifika OCR-nummer.**

Är ni två i hushållet, måste ni alltså betala var för sig. Har du anmält e-faktura eller har Kivra har du fått inbetalningsanmodan på respektive sätt.

OBS! Avgiften måste vara inbetald senast 1 april! Därefter anses medlemmen ha begärt sitt utträde och medlemskapet upphör.

Om du tappat bort ditt inbetalningskort, vänd dig till medlemssekreteraren.

Avgifter för aktiviteter i föreningens regi, betalas till bankgiro 711-1180. Glöm inte att ange ditt namn och vilken aktivitet det gäller.

Glöm inte att uppdatera din e-postadress till vår medlemssekreterare Anita Lindberg:

anitamarielindberg@gmail.com eller 070-733 44 53.

Du som medlem:

- får tidningen Senioren, som kommer ut med 9 nummer om året
- stödjer allt påverkansarbete, som förbundet, Stockholmsdistriktet och föreningen utför
- får ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- kan delta i aktiviteter, kurser och resor
- får både centrala och lokala medlemsförmåner

Erbjudanden seniorer

Erbjudande från SATS

Stora gatan 31

Är du intresserad av att börja träna på SATS?

Maila då till platschef Tomas Averyd, tomas.averyd@sats.se, så hjälper han dig vidare.

Erbjudande från WE

Stora gatan 56 (Skattsökargränd 16, Torpgatan 7)

- En frimånad vid tecknande av bundet medlemskap på 12 månader
- 14 dagars prova på. 10 % rabatt upp till 80 år, därefter 50 % rabatt och över 90 år tränar man gratis
- 15 – 17 senior klasser/vecka

Seniorluncher

- **Sigtunahöjden** erbjuder fredagslunch. En bordsserverad varmrätt, smör, bröd, vatten, te/kaffe och dagens lilla söta för 155 kr. Erbjudandet gäller fredagar mellan 12.30 – 13.30. Undantag när det är fullbokat, röda dagar och klämdagar. Boka bord: 08-592 577 00.
För meny se hemsida: <https://sigtunahojden.se/restaurang-skog/>
- **Stora Brännbo** erbjuder en varmrätt, sallad, smör, bröd, vatten, kaffe för 145 kr. Önskar man lägga till dessert kostar det 30 kr.
Datum för seniorluncher sätts ut sporadiskt och de rekommenderar att man tittar på deras hemsida <https://storabrannbo.se> eller kontaktar Rebecca Rolandsson, rebecca.rolandsson@storabrannbo.se för att få aktuella datum.
- **Strandvillans café** har öppet alla dagar i veckan året om. Caféet erbjuder lunch, smörgåsar och fika med hembakat bröd.
Onsdagar erbjuds seniorer 30 % rabatt på hela menyn, ej alkohol.



SPF Seniorerna Sigtuna Stad

**Hemsidan: spfseniorerna.se/sigtuna
e-post: sigtunastad@spfseniorerna.se**

**Bankgiro aktiviteter: 711-1180
Swish: 123 107 88 49**

Organisationsnummer: 802412-4763

“Livets tragedi är att vi blir för gamla och kloka för sent.” – Benjamin Franklin