

Det självklara valet:

SPF
SENIORERNA

Svanen
Älta



Du som läser detta program och inte är medlem i SPF Svanen Älta är hjärtligt välkommen att besöka oss på Café Svanen / kulturhuset Älta i Älta Centrum, tisdagar mellan 10-12 med start den 20 januari. Du kan även kontakta någon i styrelsen för mer information.



VÅRENS PROGRAM 2026

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

Styrelsen fram till årsmötet 2026

Anette Ahston

0709-475 682

Liselotte van den Tempel

0709-94 50 02

Claes Eveland

070- 643 5497

IngaLill Krantz

073-978 93 91

Erik Hasmats

08-773 29 23 073-672 92 24

Catharina Fahlesson

070-770 39 36

Ordförande

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot. Webbansvarig

svanenalta@spfseniorerna.se

Sekreterare

svanenalta@spfseniorerna.se

Vice ordf. Ekonomi, kommunikatör

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot

svanenalta@spfseniorerna.se

Ledamot

svanenalta@spfseniorerna.se

Valberedning

Marie Törnblom

072-332 73 03

Kenneth Frölin

Margareta Utterström tom. 22/6 2025.

Sammanställande

m_k_tornblom@hotmail.com

kenneth.frolin@gmail.com

Medlemssekreterare

Erik Nilsson

0708-40 68 24

Revisorer

Barbro Larsson och Gunilla Söderlind.

Ersättare Birgitta, Gittan Oscarsson

Kära alla fina medlemmar!

God fortsättning på vårt nya år!

Ett nytt spännande år har vi fått. Vad kommer att hända i år? Det är oroligt ute i världen på många sätt. Hur kommer årskrönikor 2026 att vara. Det är valår i Sverige och för oss är det snart årsmöte. Mycket kommer att ske.

Valberedningen har arbetat framgångsrikt och hårt. Förhoppningsvis vid årsmötet kommer en delvis styrelse att utses. Och vi ser fram emot nya utmaningar med delvis nya styrelseledamöter och inte minst ett nytt Kulturhus till Hösten.

Så vårt program inför våren är inte lika omfattande som vårt 40 åriga jubileumsår i fjol. Men med många goda russin att välja ut. Finalen på våren sker med Sommarlunch på Nyckelvikens Herrgård bland blommande natur. Det är ljuvligt att se fram emot. Nuläget när jag skriver detta är med nästan 50cm snö utanför dörren. Det är vackert men tungt att skotta, släpa rullator och ta sig fram över plogvallar. Men bra för grundvattnet.

Det har skett många förändringar inom Svanen. Som tex. swishbetalning, utskick om aktuella tips, SPF-appen, fler aktiva medlemmar, samarbetet med andra föreningar i Älta och Kulturhuset, medlemmar har tillkommit och några har tyvärr lämnat oss och vårt 40 års jubileum. Svanen Älta är den äldsta SPF föreningen i Nacka.

Det är min sista period som ordförande. Jag vill tacka er alla för så roliga år. Slitsamt? Ja, men det har givit mig så mycket glädje. Som en godispåse med blandade bitar. Men nu är min godispåse tom.

Jag hoppas att vi alla ses under året och önskar er alla ett gott 2026. Använd dubbar och ta vaccin när det erbjuds.

VARMT VÄLKOMNA TILL

SPF SENIORERNA SVANEN ÄLTAS VERKSAMHET VÅREN 2026



*Anette Ahlström,
ordförande SPF Seniorerna Svanen Älta.*

Gynna våra annonsörer!

Vår hemsida spfseniorerna.se/svanen-alta
Swish 123 078 4462 SPF Seniorerna Svanen Älta.
SPF Svanen Älta BG 392-0212



Öppnar 17 september
**Välkommen in till oss, vi har
allt för en lyckad middag.**
/Magnus med personal.

ICA
Supermarket
Älta

Mån-fre 8-21, lör-sön 9-21 Magnoliavägen 13 Tel.08-773 15 15

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.

Spelschema BOULE Våren 2026

Inomhus måndagar 12 jan-20 april

Kl.13-15 Älta tennishall

Utomhus måndagar 27 april Flaten
13-15.

Ändringar av datum för spel inomhus/
utomhus kan ske beroende på väder.

Vill du spela med oss, tag då med egna klot,
fika och kläder efter väder vid spelutomhus.

Vid spel inomhus, tag med fika och gymnastik-
skor med vit sula. Vill du spela hör då av dig till:
Magnus Brattström tel. 070-551 73 50

magne53.mbm@gmail.com

SPF Seniorerna Svanen Älta.

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303. m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Januari

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
Måndag 12 jan.	13-14	Bokcirkel, lokal Dagny	Cirkeln är full.	SPF
Fredag 16 jan	13.30- 15.00	Kick-off med Julgrans-plundring. 50 kr kaffe med bröd. 100 kr bröd & kaffe och fiskdamm.	IngaLill. se ovan. Senast 9 jan. Betalning efter bekräftelse.	SPF/PRO/ÅKF SeniorNet.
Måndag 19 jan	14- 15.30	Alla kan sjunga-Seniorkör.	Anm: Gunnel Sjöstedt Karlsson, 070-678 4421 eller sjostedtkarlsson@gmail.com	PRO/SPF
Tisdag 20 jan	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Måndag 26 jan	14- 15.30	Alla kan sjunga-Seniorkör.	Anm: Gunnel Sjöstedt Karlsson, 070-678 4421 eller sjostedtkarlsson@gmail.com	PRO/SPF
Tisdag 27 jan	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 30 jan	13.30- 15.00	SeniorNet ordnar program.	Ingen anmälan alla välkomna.	
Februari				
Måndag 2 febr	13-14	Bokcirkel, lokal Dagny	Cirkeln är full	SPF
Tisdag 3 febr	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 13 febr		Vi reser till Söder(malm) Kaffe och bröd 50 kr. Smakbit på Söder(malm) inkl. kaffe och bröd 100 kr.	IngaLill, se ovan. Senast 6 febr. Betalning efter bekräftelse.	SPF/PRO

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303. m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
Februari				
Måndag 16 febr.	14- 15.30	Alla kan sjunga- Seniorkör.	Anm: Gunnel Sjöstedt Karlsson, 070-678 4421 eller sjostedtkarlsson@gmail.com	PRO/SPF
Tisdag 17 febr.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Onsdag 18 Febr.	14- 15.30	Vi bjuder på kaffe och tårter.	Endast medlemmar som betalt medlemsavgiften 2026. Anmälan: IngaLill, se ovan. Senast 11 februari.	SPF
Fredag 20 febr.	13.30- 15.00	Hågkomster från Älta. Nackas lokalhistoriska arkiv bjuder in	Alla +65 år välkomna. Ingen anmälan. Gratis.	Nackas lokalhistoriska arkiv.
Måndag 23 febr.	14- 15.30	Alla kan sjunga- Seniorkör.	Anm: Gunnel Sjöstedt Karlsson, 070-678 4421 eller sjostedtkarlsson@gmail.com	PRO/SPF
Fredag 27 febr.	13.30 15.00	Rockens historia.	Alla +65 välkomna. Ingen anmälan. Gratis. Kaffe med bröd 50 kr.	PRO/SPF/ ÅKF
Mars				
Måndag 2 mars.	14- 15.30	Alla kan sjunga- Seniorkör.	Anm: Gunnel Sjöstedt Karlsson, 070-678 4421 eller sjostedtkarlsson@gmail.com	PRO/SPF
Tisdag 3 mars	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 6 mars.	13.30 15.00	SenioNet ordnar program.	Alla +65 år välkomna. Gratis. Ingen anmälan.	SeniorNet

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303. m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
Mars				
Måndag 9 mars.	13-14	Bokcirkel, lokal Dagny.	Cirkeln är full.	SPF
Tisdag 10 mars.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 13 mars.	13.30-15.00	Vi reser till Södermanland. Kaffe och bröd 20 kr. Smaktallrik och kaffe med bröd 100 kr.	Anmälan till IngaLill, se ovan senast 6 mars. Betalning efter bekräftelse.	ÄKF/SPF/PRO
Tisdag 16 mars.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Onsdag 18 mars.	14-15.30	Månadsmöte. Marlene Stjärnfeldt, leg läkare kåserar humoristiskt om hälsa bl a med sång och musik.	Endast medlemmar. Anmälan till IngaLill, se ovan. Senast 13 mars. Kaffe med bröd samt lott, 55 kr	SPF
Tisdag 23 mars.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 27 mars.	13.30-15.00	Vi reser till Bohuslän. Kaffe och bröd 20 kr. Smaktallrik och kaffe med bröd 100 kr.	Anmälan till IngaLill, se ovan senast 20 mars. Betalning efter bekräftelse.	ÄKF/SPF/PRO
Tisdag 31 Mars.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303. m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
April				
Tisdag 7 april.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Fredag 10 april.	13.30-15.00	Linda Rapp med sin blå saxofon underhåller oss med sång och musik.	Alla +65 år är välkomna. Ingen anmälan. Kaffe med bröd 50 kr.	SPF/PRO/ÄKF
Måndag 13 april.	13-14	Bokcirkel.	Cirkeln är full.	
Tisdag 14 april.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan.	SPF
Onsdag 15 april.	14-15.30	Månadsmöte. Lars Tornerheim, fd. officer inom försvarsmakten kommer och talar om drönare. Kaffe med bröd samt lott 55 kr.	Anmälan till IngaLill, se ovan. Senast 10 april.	SPF
Torsdag 16-17 april.		Resa till Värmland för de som anmält sig.	Info. Marie Törnblom eller Laila Sundberg, se ovan.	SPF
Fredag 17 april.	13.30-15.00	SeniorNet.	Ingen anmälan. Alla +65 år välkomna.	SenioNet
Tisdag 21 april.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.		SPF
Fredag 24 april.	13.30-15.00	Cirkusföreställning.	Ingen anmälan Alla välkomna.	PRO/SPF/ÄKF
Tisdag 28 april.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan.	SPF

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303. m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
Maj				
Måndag 4 maj.	13-14	Bokcirkel. Sista träffen för våren.	Cirkeln är full.	SPF
Tisdag 5 maj.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Onsdag 6 maj.	14- 15.30	Månadsmöte. Dan Lartsson kåserar om filmmusik och filmer från mitten 1950-talet och framåt. Kaffe med bröd och lott 55 kr.	Anmälan till IngaLill, se ovan. Senast 30 april.	SPF
Fredag 8 maj.	13.30- 15.00	SeniorNet.	Ingen anmälan. Alla är välkomna.	SeniorNet.
Tisdag 12 maj.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Tisdag 19 maj.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF
Torsdag 21 maj.	13- 15.30	Politikerutfrågning av våra partier i Nacka kommun inför valet i höst. Sam-åkning i bil. Plats Boo Folkets Hus.	Anmälan till IngaLill, se ovan. Senast 7 maj.	Alla SPF-föreningar i Nacka.
Tisdag 26 maj.	10-12	Cafè Svanen. Alla +65 år är välkomna. Kaffe och bröd 20 kr. "Klippet" 150 kr för 10 gånger.	Ingen anmälan	SPF

Aktiviteter våren 2026.

Swish 123 078 4462 eller BG 392-0212. Betalning efter bekräftelse.

Anmälan: Inga Lill Krantz, 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Reseombud: Marie Törnblom 072-332 7303, m_k_tornblom@hotmail.com

Laila Sundberg 073-904 6270, lailasundberg@hotmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Innehåll	Anmälan och sista betalningsdag	Arrangör Övr. arr
Maj				
Fredag 29 maj.	13.30- 15.00	Kaffekalas och hågkomster. Sista gången vi träffas på Kulturknuten/ Kulturhuset.	Alla är välkomna! Anmälan till IngaLill, se ovan. Senast 22 maj. Pris 50 kr.	SPF/PRO/ ÅKF/ SeniorNet
Juni		Vecka 23 ingen verksamhet.		
Månd- torsdag 8-11 juni.		Resa till Hangö, för de som bokat.	Info från våra reseombud Marie Törnblom och Laila Sundberg, se ovan.	SPF
Fredag 12 juni.		Bussresa till Nyckelvikens Herrgård. Där äter vi en 2 rätters lunch. Max 50 personer.	Återkommer med pris, anmälan och meny.	SPF

Nacka Hisservice AB

020-41 80 80

www.nackahiss.se

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.

Hemsida: www.spfseniorerna.se/stockholmsdistriktet

Telefon: 08-720 77 30

SPF Seniorerna - Förbundskansliet.

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Telefon: 08-692 32 50

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.

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.

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

Bilverkst  n i Tyresö och   lta

A mechanics AB

Service • Reparationer • D  ckbyte & Försäljning • Recond & Dekor



Industrivägen 10, 135 40 Tyresö
tel. 08-582 484 74

www.amech.se
tyreso@mecabilservice.se

  rkroken 13, 138 40   lta
tel. 08-770 77 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.

  rkroken 8,   lta Industriområde
Tel. 08- 409 310 00

www.hammersta.se

Älta Fordonsteknik AB

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

Seniorrabatt 20% på utfört arbete.



Café Svanen
Kulturhuset, Älta Centrum.

Alla tisdagar kl. 10-12
under våren med start
20 januari 2026
I kulturknuten Älta Centrum!



ANNAS

Vård och HemtjänstTeam AB

En hjälpande hand i vardagen

Tel: 08-718 21 60

Adress: Grustagsvägen 5, 138 40 Älta



....så klart vår egen lagade mat.

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

SPF Golf för medlemmar i Nacka / Värmdö

För mer information kontakta Lennart Eriksson

lennart.b.eriksson@outlook.com

Bostadstillägg

Bostadstillägget, BTP är ett individinriktat skattefritt bostadsstöd av grundskyddskaraktär som utgör en del av pensionssystemet. Man ansöker på Pensionsmyndigheten.

www.pensionsmyndigheten.se eller kundtjänst 0771-776 776

Avbokningsregler för aktiviteter

gäller följande.

Avbokning kan endast ske fram till ett visst datum.

Avgift kan återbetalas om läkarintyg lämnas.

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, 22 kr. Vi försöker att ta hjälp av andra medlemmar som "brevduvor" för att spara portopengar.

Trygg vård för dig som är senior - mitt i Älta

Som listad patient hos Kry vårdcentral Älta får du mycket mer.

- ✓ En **fast läkare** som följer dig över tid och lär känna just dig
- ✓ Ett **direktnummer till sjuksköterska** - utan knappval och kö
- ✓ **Möjlighet att boka tid varje dag** - i appen eller genom att ringa

Vi vill att du ska känna dig trygg, sedd och hörd, oavsett om det gäller en krånglande medicin, en ömmande axel eller bara behovet av någon som tar sig tid.

Hos oss är du **aldrig bara ett personnummer** - vi ser hela dig.



Kry vårdcentral Älta
Morellvägen 7, 138 30 Älta



08-448 45 00

