

Det självklara valet:



Svanen
Älta

Program Hösten 2025



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 19 augusti. Du kan även kontakta någon i styrelsen för mer information.



HÖSTENS PROGRAM 2025

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

Erik Nilsson

0708-40 68 24

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

Medlemsekreterare

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

Revisorer

Barbro Larsson och Gunilla Söderlund.

Ersättare Birgitta, Gittan Oscarsson

Kära alla fina medlemmar!

Ja, det är med blandade känslor jag skriver mitt sista "Ordförande har ordet" till höstprogrammet.

Det känns sorgligt men det är dags att avsluta mitt ordförandeskap vid årsmötet i februari 2026.

Märkligt att tiden gått så fort, jag skulle endast vara en tillfällig ordförande men är det sedan 2019. Det har varit roliga, arbetsamma år. Men vi har haft fantastiska styrelser. Annars hade det aldrig fungerat. Dessutom stort stöd av medlemmar! Tack för det!

Vi får alla hjälpas åt att föreslå nya ledamöter till vår styrelse. Om inte valberedningen får hjälp hur ska det gå för SPF Svanen?

Jag har erbjudit mig att bli nominerad till suppleant på 1 år kanske som stöd till den nya styrelsen. Men jag är optimist så allt kommer att lösa sig.

Vi har nu vårt höstprogram för detta 40 års jubileumsår att se fram emot. Alltid spännande att genomföra aktiviteterna! Under sommaren har Kjell Berglund, Leif Berg och Solveig Thelander föreslagit många varierande träffar och utflykter. Trevligt initiativ!

Vi planerar en Nobelmiddag den 10 december. Med all pompa och ståt. Det har varit ett önskemål i flera år. Så styrelsen återkommer med all information till er så snart som möjligt.

Hoppas att alla har kunnat njuta av sommaren trots kyla och hetta som varit. Jag ser fram mot hösten efter denna annorlunda vådersommar.

VARMT VÄLKOMNA TILL

SPF SENIORERNA SVANEN ÄLTAS VERKSAMHET HÖSTEN 2025



*Anette Ahlström,
ordförande SPF Seniorerna Svanen Älta.*

Följande 15 fredagar är det öppet för alla + 65 år på Knuten kl. 13.30 - 15.00
Ingen anmälan.

Fredag 22/aug.	Kick-off. Hasse, Lasse & Björn. Fika finns att köpa.	arr. ÄKF/PRO/SPF/S-N.
Fredag 29 aug.	Kajsa Larsson leder vår allsång.	arr. SPF/PRO/ÄKF/S-N
Fredag 5 sept.	Seniordisco.	arr. PRO/SPF/ÄKF/S-N
Fredag 12 sept.	Aktuellt i Älta	arr. SeniorNet
Fredag 19 sept.	Måla till musik, Raija Wallenius.	arr. ÄKF/PRO/SPF
Fredag 26 sept.	Kim Forchhammer, Naturfoton från Nacka/Erstavik	arr. SPF/PRO/ÄKF/S-N
Fredag 3 okt.	Följ med på kryssning till Grekland. Anmälan! Fika 50kr eller smaktallrik 100kr.	arr. PRO/SPF/ÄKF
Fredag 10 okt.	Sjung med Sarah.	arr. ÄKF/PRO/SPF
Fredag 17 okt.	Aktuellt i Älta.	arr. SeniorNet
Fredag 24 okt	(FN-dagen) "Spionen"	arr. SPF/PRO/ÄKF/S-N
Fredag 7 nov.	Tandhälsa.	arr. PRO/ SPF/ÄKF
Fredag 14 nov.	Aktuellt i Älta.	arr. SeniorNet
Fredag 21 nov.	Filmvisning??	arr. ÄKF
Fredag 28 nov.	Mest "Svenska uppfinnare" Fika 50kr.	arr. SPF/PRO/ÄKF/S-N
Fredag 12 dec.	Avslutning för i år. Salongsorkestern.	arr. PRO/SPF/ÄKF/S-N

Spelschema BOULE hösten 2025.

Utomhus måndagar 11 aug-20 okt..
Kl.13-15 Flatenentrén.
Inomhus måndagar 27 okt-15 dec.
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 spel
utomhus. Vid spel inomhus, tag med fika
och gymnastikskor med vit sula.
Vill du spela hör då av dig till:
peo.bengtsson45@gmail.com
Tel. 070-539 02 75.

SPF Seniorerna Svanen Älta.

Aktiviteter hösten 2025.

Månadsmöten 14-15.30. Pris 55kr. Inkl. Lott.

Samt gemensamma fredagar 13.30-15.00

Kick-off + Avslutnings fredagar 13-15

Augusti

Anmälningsskontakter:

IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan och sista betalning
Onsdag 13 aug.	14-15.30	Fika och genomgång program/förslag. Utflykter mm. Lotteri. Vi bjuder på fika, men inte lott, 20kr.		Måndag 11 aug. IngaLill Krantz
Fredag 15 aug.	9-11	Seniorråd.	Nacka Stadshus	Anette och Leif Berg deltar.
Tisdag 19 aug.	10-12	Café Svanen 1	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 20 aug.	13.15	Styrelsemöte		Endast styrelsen.
Fredag 22 aug.	12-13	Invigning med målargruppen Älta Paletten arr: ÄKF/SPF/PRO		
Tisdag 26 aug.	10-12	Café Svanen 2	Tema bedrägerier.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 27 aug.	14-15.30	Månadsmöte Pris 55 kr.	Per-Åke sjunger och spelar, medlem i bandet Bagage!	IngaLill Krantz 22 aug.
September				
Måndag 1 sept.	13-14	Bokcirkel	Lokal: Dagny.	
Tisdag 2 sept..	10-12	Café Svanen 3		Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 3 sept.	14-15.30	Månadsmöte Anna Carlsson, kommunpolis/ Jan Landström, bitr. säkerhetschef Nacka kommun/Susanne Boman Nacka kommun. Pris 55 kr.		IngaLill Krantz 29 aug.
Torsdag 4 sept.		Volontärsresa med Viking Line, med konferans.		Volontärer, ombud och styrelsen.
Tisdag 9 sept.	10-12	Café Svanen 4	Frida Ambros, syn& hörselkonsulent och Pia Wikström, anhörigkonsulent informerar.	
Onsdag 10 sept.	14-15.30	Månadsmöte HLR. Hjärt och Lungräddning. Pris 55 kr.		IngaLill Krantz 5 sept.

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
M Törnblom: 072-332 7303, m_k_tornblom@hotmail.com
Laila Sundberg: 073-904 6370, lailasundberg@hotmail.com

September

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan och sista betalning
Måndag 15 sept.		Busstur med Ekmans resor. Västra Stockholm Från Cityterminalen kl. 9.00 Pris 680 kr. OBS! Sista anmälningssdag 1 augusti.		Fredag 1 aug. M Törnblom eller Laila Sundberg.
Tisdag 16 sept.	10-12	Café Svanen 5	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 17 sept.	14-15.30	Månadsmöte Pris 55 kr. C M Palm "Den svenska musikexporten".		Fredag 12 sept. IngaLill Krantz
Lördag 20 sept.		Ältadagen. Invignin, Nya Älta torg.	Utomhus.	
Tisdag 23 sept.	10-12	Café Svanen 6	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 24 sept.	13-15	Styrelsemöte		Endast styrelsen.
Torsdag 25 sept.	10-12	Östra Södertörns- gruppen. SPF-föreningar.	Boo Folkets Hus.	Anette och IngaLill deltar.
Tisdag 30 sept	10-12	Café Svanen 7 Tema AI	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Oktober				
Måndag 6 okt.	13-14	Bokcirkel.	Lokal Dagny.	
Tisdag 7 okt.	10-12	Café Svanen 8	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 8 okt.	14-15.30	Månadsmöte William Sundman underhåller. Visor Bellman mfl. Pris 55 kr.		IngaLill Krantz 3 okt.
Torsdag 9 okt.	13-16	Seniorråd.	Nacka Stadshus.	Anette och Leif Berg deltar.
Tisdag 14 okt.	10-12	Café Svanen 9	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65

Oktober Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

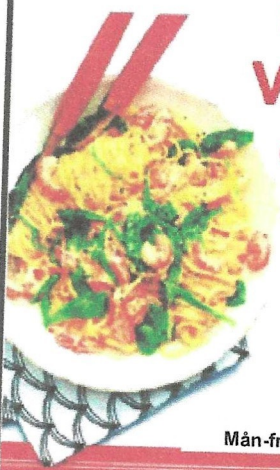
ingaLill.Krantz.073-978.9391, krantz.nacka@telia.com

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan och sista betalning
Onsdag 15 okt.	13-15	Styrelsemöte		Endast styrelsen.
Torsdag 16 okt.		Torpens historia runt Älta	G Sjöstedt-Karlsson och Susanne Carlson. ÄKF.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Tisdag 21 okt.	10-12	Café Svanen 10 Tema, valda filmdelar ur Digitalidag för +65.		Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 22 okt.	14-15.30	Månadsmöte. Janne Kullhammar "Brännvins-Smitten" Stockholms historia. Pris 55 kr.		IngaLill Krantz 17 okt.
Torsdag 23 okt.		TRÅ , Trygg & Säker i Älta. Nacka stad.		Anette deltar digitalt.
		V44 SKOLLOV Stängt nästan utom för PUBEN		
Onsdag 29 okt.	18-21	PUB för SPF, PRO & ÄKF arr: SPF		IngaLill Krantz 24 okt
November				
Måndag 3 nov.	13-14	Bokcirkel	Lokal Dagny	
Tisdag 4 nov.	10-12	Café Svanen 11		Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 5 nov.	14-15.30	Taubekören. Kaya Ålander dirigent. Månadsmöte Pris 55 kr.		IngaLill Krantz 31 okt.
Tisdag 11 nov.		Café Svanen 12	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 12 nov.	14-15.30	Månadsmöte	New Generation Pris 55 kr.	IngaLill Krantz 7 nov.
Tisdag 18 nov.	10-12	Café Svanen 13	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 19 nov.	13-15	Styrelsemöte		Endast styrelsen.
Tisdag 25 nov.	10-12	Café Svanen 14 Tema	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 26 nov.	14-15.30	Månadsmöte Ej klart program.		
Torsdag 27 nov.	9.30-11.00	TRÅ , Trygg & Säker i Älta. Nacka stad.		Anette deltar digitalt.

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz:073-978 9391, krantz.nacka@telia.com

December

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan och sista betalning
Måndag 1 dec.		Julbordsresa med Viking Line.	Mer information kommer.	
Tisdag 2 dec.	10-12	Sista för i år. Café Svanen 15	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan. Öppet för alla +65
Onsdag 3 dec.	14- 15.30	Julfika, Lotteri. Gratis fika, lott=20kr.		IngaLill Krantz 28 nov.
Måndag 8 dec.	13-14	Bokcirkel	Lokal Dagny	
Onsdag 10 dec.	?	Nobelmiddag. Återkommer med info ang tid, plats och kostnad.		Endast för medlemmar.
Torsdag 11 dec.	13-16	Seniorråd	Nacka stadshus.	Anett och Leif Berg deltar.
Onsdag 17 dec.	12-16	Styrelsemöte	Hemma hos Anette. Valberedningen närvarar.	Endast styrelsen och Valberedningen.



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

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



SPF Svanen startades 1985. I år fyller vi 40 år!
.Gynna våra annonsörer!



Café Svanen
Kulturhuset, Älta Centrum.

Alla tisdagar kl. 10-12
under hösten med start
19 augusti 2025
I kulturknuten Älta Centrum!

Nacka Hisservice AB

020-41 80 80

www.nackahiss.se

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

Bilverksta'n i Tyresö och Älta

A mechanics AB

Service • Reparationer • Däckbyte & Försäljning • Recond & Dekor



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

www.amech.se
tyreso@mecabilservice.se

Örkroken 13, 138 40 Älta
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.

Örkroken 8, Älta Industriområde
Tel. 08- 409 310 00

www.hammersta.se

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.



Vingåker 0151-130 90



Katrineholm 0150-134 00

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.

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

SPF Svanen Älta BG 392-0212



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

Älta Fordonsteknik AB

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

Seniorrabatt
20% på utfört
arbete.



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

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

**Avbokningsregler
för aktiviteter**

gäller följande.

Avbokning kan endast ske fram till ett visst datum.

Avgift kan återbetalas om läkarintyg lämnas.

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