

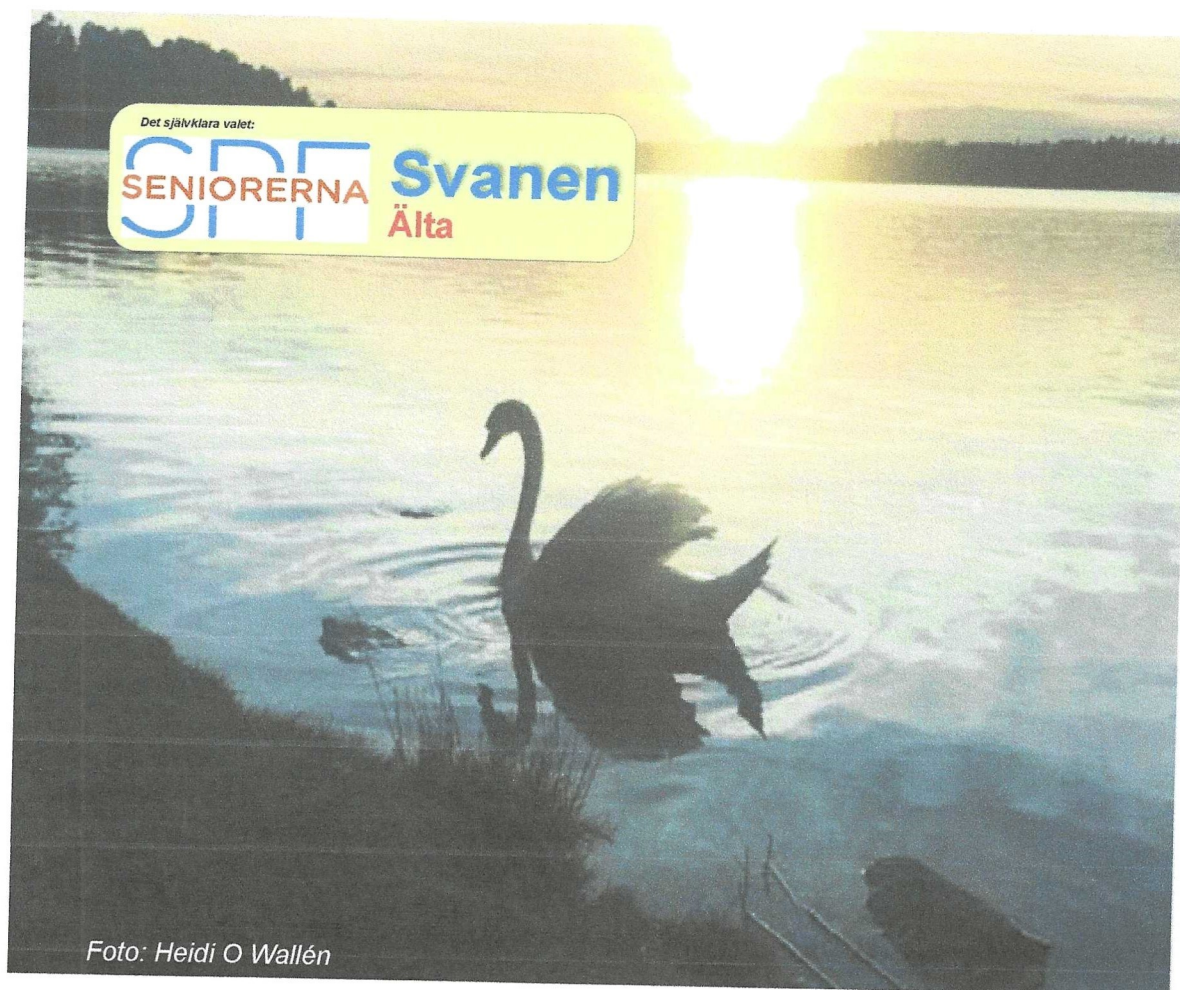


Foto: Heidi O Wallén

Program Våren 2025



Du som läser detta program och inte är medlem i SPF Svanen Älta är hjärtligt välkommen att besöka oss på Café Svanen / kulturknuten i Älta Centrum, tisdagar mellan 10-12 med start den 14 januari. Du kan även kontakta någon i styrelsen för mer information.



VÅRENS PROGRAM 2025

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

Styrelsen fram till årsmötet 2025

Anette Ahston

0709-475 682

Liselotte van den Tempel

0709-94 50 02

Beatrice Åsvik

070- 893 52 00

IngaLill Krantz

073-978 93 91

Erik Hasmats

08-773 29 23 073-672 92 24

Catharina Fors

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

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

Hej kära medlemmar och kanske blivande medlemmar!

God fortsättning till ett Friskt och Nytt År allesammans!

Nytt spännande år har vi framför oss! Spännande med vad som händer runt om i världen.

Samt i vår mindre värld här i Älta. Med all nybyggnation och många nya människor i vår hemort. Ombyggnaden / rivning / nybyggnationen av vårt Centrum.

Ny regi på Älta Kulturknut. Det är Nacka kommuns egen Valfärd och Samhälls-service som tar över driften av Knutpunkten den 1 februari. Vi får mer information om övergången i februari.

Årsmöte den 19 februari på Knuten. Kan du, vill du föreslå dig själv eller någon annan till sekreterare, aktivitetskontakt?

Kontakta valberedningen Marie Tömbloom tel:072-332 73 03.

Travesti av JF Kennedys citat: *"Fråga inte vad din förening kan göra för dig, utan vad du kan göra för din förening".*

Vi har ett vårprogram som vi i styrelsen har skapat tillsammans. Det är på väg till er alla.

Ett litet axplock ur aktiviteterna: "Cornelis" med Mikael Edfelt, "Monica Z" med CM Palm och "Hur står det till?" Utrikespolitiska institutet samt vårt 40 års jubileum i juni mm.

Övriga nyheter och önskemål får ni läsa i programmet / brev eller på hemsidan. Bl.a om anmälningar, avbokningar, resor.

Detta skrev jag den 8 januari 2025, en vinterdag med snöslask.

Anette Ahlström,
ordförande i
SPF Svanen Älta



**VARMT VÄLKOMMEN TILL
SPF SENIORERNA SVANEN ÄLTA**



**Följande 12 fredagar är det öppet för alla + 65 år på Knuten kl. 13.30 - 15.00
Ingen anmälan.**

Fredag 17 jan.	Kick-off PRO. Tommy Löbels Swingband. arr. PRO/SPF/ÄKF.
Fredag 24 jan.	Rock & West. arr. SPF/ÄKF Dans, frågesport.
Fredag 31 jan.	"Matte" arr. ÄKT/SPF
Fredag 14 febr.	Disco arr. PRO/SPF
Fredag 21 febr.	"Vi reser till Gotland". arr. ÄKF/PRO/SPF
Fredag 14 mars.	Händelser i Älta, brott mm. Kommunpolis Anna Carlsson. arr. SPF/PRO
Fredag 28 mars.	"Vi reser till Jämtland". arr. PRO/SPF
Fredag 4 april.	Utrikespolitiska Institutet. IngaLill Krantz. arr. SPF
Fredag 24 april.	Disco Knuten. arr. PRO/SPF
Fredag 9 maj.	MBS Kris och beredskap. arr. ÄKF
Fredag 16 maj.	"Vi reser till Lappland". Kerstin Andersson och frågesport. arr. Anette SPF
Fredag 23 maj	Mikael Edfelt Sjunger "Lasse Berghagen" arr. PRO/SPF



Café Svanen

Älta Kulturknut, Älta Centrum.

Alla tisdagar kl. 10-12
under våren med start
14 januari 2025
I kulturknuten Älta Centrum!

SPF Seniorerna Svanen Älta. Verksamhet våren 2025 både på Kulturknuten och annan lokal.

Januari

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 13 jan.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 14 jan.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Onsdag 15 jan.		Styrelsemöte		
Torsdag 16 jan.		Trygg o Säker Älta	Anette deltar	
Måndag 20 jan.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Måndag 20 jan.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Tisdag 21 jan.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Onsdag 22 jan.	14- 15.30	Månadsmöte Endast medlemmar	Juristinformation & råd	IngaLill Krantz
Torsdag 23 jan.		Samverkansmöte på Knuten.	Anette o IngaLill deltar.	
Torsdag 24 jan.		Seniorråd Nacka Stadshus.	Anette o Leif Berg deltar.	
Måndag 27 jan.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 28 jan.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Tisdag 28 jan.		Samtal pågår - samtalscirkel för män.	PRO / SPF	

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

Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Februari

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 3 febr.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Måndag 3 febr.		"Lär känna varandra möte".	IngaLill o Anette	Ingen anmälan
Tisdag 4 febr.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	
Onsdag 5 febr.	14- 15.30	Månadsmöte Endast medlemmar	Kåseri och musik. Monica Z/C.M Palm	IngaLill Krantz
Måndag 10 febr.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 11 febr.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Tisdag 11 febr.		Samtal pågår - samtalscirkel för män.	PRO / SPF	
Onsdag 12 febr.		Styrelsemöte		
Måndag 17 febr.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Måndag 17 febr.	13-14	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Måndag 17 febr.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Tisdag 18 febr.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Onsdag 19 febr.	14- 15.30	Månadsmöte endast medlemmar.	ÅRSMÖTE SPF	IngaLill Krantz
Onsdag 19 febr.		Konstituerande styrelsemöte.	Nyvald styrelse deltar	
Torsdag 20 febr.		Knuten samverkan.	Anette o IngaLill deltar.	
Måndag 24 febr.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 25 febr.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Tisdag 25 febr.		Samtal pågår - samtalscirkel för män.	PRO / SPF	

Mars

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
 Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Datum	Tid	Aktivitet/Plats	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 3 mars.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 4 mars.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd Pris 20 kr.	Ingen anmälan
Onsdag 5 mars.	14- 15.30	Månadsmöte endast medlemmar.	Mikael Edfeldt sjunger Cornelis.	IngaLill Krantz
Måndag 10 mars.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz.
Måndag 10 mars	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 11 mars.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan
Tisdag 11 mars.		Samtal pågår - samtalscirkel för män.	PRO/SPF	
Onsdag 12 mars.		Styrelsemöte.		
Torsdag 13 mars.		Seniorrådet.	Anette o Leif Berg deltar.	
Torsdag 13 mars.		Trygg och säker	Anette deltar	
Måndag 17 mars	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Måndag 17 mars	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 18 mars.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan
Fredag 21 mars.		Östra Södertörns- gruppen	Anette, ev. IngaLill deltar	
Måndag 24 mars	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 25 mars.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan
Tisdag 25 mars.		Samtal pågår - samtalscirkel för män.	PRO/SPF	
Onsdag 26 mars.	14- 15.30	Månadsmöte endast medlemmar.	Folkdans från Balkan.	IngaLill Krantz
Måndag 31 mars	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson

April

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
 Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Tisdag 1 April.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 2 April.	14- 15.30	Öppet för alla.	Syn & Hörsel balans mm. Nacka kommun.	Ingen anmälan.
Måndag 7 april	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 8 April.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 9 april.	14- 15.30	Påsklunch. endast medlemmar.	Lunch från Skafferiet.	IngaLill Krantz
Måndag 14 april.	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Måndag 14 april.	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 15 april.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Tisdag 22 April.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 23 april.	13.30- 15.00	Styrelsemöte		
Torsdag 24 april.		Samverkansmöte Knuten.	Anette o IngaLill deltar.	
Måndag 28 april	13-15	Boule Älta tennishall		Peo Bengtsson
Tisdag 29 April.	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.



Maj

Anmälningsskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
 Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Måndag 5 maj	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Tisdag 6 maj	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 7 maj.	14- 15.30	Månadsmöte endast medlemmar.	Grabbarna från Eken. Sång och musik	IngaLill Krantz
Torsdag 8 maj.		Trygg o Säker	Anette deltar	
Måndag 12 maj	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 12 maj	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Tisdag 13 maj	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Onsdag 14 maj	10.30- 15.00	Styrelsemöte		
Måndag 19 maj	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
19-22 maj.		Resa till Hangö, Konst och kulturresa.	Finland. SPF	Marie Törnblom 072-332 73 03
Tisdag 20 maj	10-12	Café Svanen	Kaffe och bröd. Pris 20 kr	Ingen anmälan.
Torsdag 22 maj.		Samverkansmöte Knuten	Anette o IngaLill deltar	
Måndag 26 maj	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Juni				
Måndag 2 juni	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 9 juni	13-15	Boule Flatenbadet		Peo Bengtsson
Måndag 9 juni	13-14	Bokcirkel		IngaLill Krantz
Onsdag 11 juni.		Jubileum 40 års fest	Bussresa till Trosa	IngaLill Krantz

Juni

Anmälningskontakter: IngaLill Krantz: 073-978 9391, krantz.nacka@telia.com
Peo Bengtsson: 070-539 0275, peo.bengtsson45@gmail.com

Datum	Tid	Aktivitet	Innehåll/Arr.	Anmälan till
Torsdag 12 juni.		Samverkan Knuten	Anette o IngaLill deltar	
Torsdag 12 juni.		Seniorrådet	Anette o Leif Berg deltar	
Måndag 16 juni	13-15	Boule Flatenbadet	Final	Peo Bengtsson
Måndag 16 juni	13.30- 15.00	Styrelsemöte		

**Fredagar på Knuten. Öppet för alla +65. Ingen anmälan.
Helt gratis Alltid kl. 13.30-15.00**



Speedy Bilservice Älta
Sveriges mest omtyckta bilverkstadskedja

Grustagsvägen 6, 138 40 Älta. Tel. 08-410 300 38
alta@speedybilservice.se www.speedybilservice.se

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

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.

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
Swich 123 078 4462 SPF Seniorerna Svanen Älta.

SPF Svanen Älta BG 392-0212

kry

Älta Vårdcentral

Kry Älta tycker att vård ska vara trygg och tillgänglig för er Seniorer.
Som patient på Älta vårdcentral får du en fast läkarkontakt för att vi ska lära känna dig.
Vi är med helavägen - från första symtom till diagnos och behandling.

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

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 Ahlston 0709-475 682

e-post: aahlston@gmail.com

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.

Rabatterade priser för SPF

Kom in på Actic, Älta Centrum, din nya träniskompis!

Låt oss hjälpa dig med den bästa träningsstarten en gång för alla.

Med 2 timmar personlig träning, bra öktider och gruppträning lovar vi att du kommer hitta träning att älska.

Läs mer om oss på actic.se.



Vingåker 0151-130 90



Katrineholm 0150-134 00



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