

Ordföranden har ordet!

När Du läser detta Månadsblad har vi gått över till sommartid. Nu hoppas vi att det blir varmare och att vi kan njuta av vårsolen.

Du använder väl SPF appen som introducerades för oss medlemmar på årsmötet i februari? Om inte så är det hög tid att göra det då all digital information kanaliseras genom denna app. Behöver Du hjälp med att ladda ned appen i mobiltelefonen har vi duktiga personer i föreningen som kan hjälpa till. I appen kan Du läsa om Förbundets och Distriktets kontakter med regering, statsråd, myndigheter med flera, allt för att föra fram SPF:s förslag och synpunkter för bättre villkor inom olika områden.

En viktig sak är bl.a. påtalandet om detta med bedrägerier mot äldre människor som är ett omfattande och växande problem. Vidare föreslås att bankerna förmås ta större ansvar för att öka säkerheten i sina system.

I vår egna förening har den senaste tiden publicerats många trevliga inlägg i **SPF-appen**. Det är "bara" att surfa runt. Förhoppningsvis finns det något nytt att upptäcka.

Tips: Om Du vill kolla vad som står i Kalendern: Tryck på "**Sidor**" och sedan "**Start**". Då kommer Du till vår Hemsida. Tryck sedan på "**Meny**" och välj "**Kalender**".

Avslutningsvis ser jag fram emot att på medlemsträffen måndagen den 8 april få lyssna till vår gästföreläsare Ann-Britt Ryd Pettersson och få höra om verksamheten i TV-huset och hur det känns att vara i hetluften när oförutsedda händelser uppstår.!

Björn Janhagen, Ordförande
Gemenskap, trivsel och engagemang

Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Britta Heeder Ramde Tore Löfvenius
Lena Johansson Kjell Lindberg
Birgitta Prim Ann Lengmo
Bengt Lönn

Introduktionsträff för nya medlemmar

På Träffen, Gammeltorpsvägen den 23 april kl 14.00 – 15.30

Om du byter E-postadress eller telefonnummer

Var vänlig informera Åke Karlsson på 070-552 46 47 eller via mail till akek.nykvarn@gmail.com

Pubkvällar på Terrassen

Vi som vill kan träffas på restaurang Terrassen för lite pubkväll. Där finns öl, vin, läsk, pizza och även annan mat. Vi umgås och du betalar själv det du beställer.

OBS! Ingen anmälan, bara kom dit vid 16-tiden.

18 april, 16 maj, 13 juni.

Vårdikt från "DIKT IDAG NR 489"

NÄR VÅREN KOMMER

När vårens skurar faller skönt
och vinterns grådask vänds i grönt,
dränks fälten av så våldsamt kraft
att blomstren får ny färg och saft.

När vårens sköna ljumma vind
besmeker björk och ask och lind,
då längtar jag till vandringsfärd
uti naturens rika värld.

När fåglar övar toners höjd,
jag ej om natten sover nöjd.
Jag längtar ut till sjö och strand,
att bryta alla pliktens band.

Jag vandra vill helt fri och glad
på landet bort från dammig stad.
Då livas alla krafter opp
och födes åter tro och hopp.

Månadsträff den 8 april kl 13.00 i Sländan

Ann-Britt Ryd Pettersson

Hon kommer att berätta och visa bilder från sitt liv som journalist för radio och TV ända sedan slutet på 1970-talet. Vi känner igen henne bland annat från nyhetsprogrammen Aktuellt och Rapport. Ska bli spännande att höra henne berätta om verksamheten i TV-huset.



Vinsterna i vinlotteriet är utvalda av Ulf Nyström. Du kan betala lotterna med Swish via QR-kod vid lotteribordet eller kontant.

Anmäl dig så snart du kan, helst senast torsdag så vi kan planera för smörgåsar till alla. Anmäl dig via [knappen](#) på hemsidan eller [klicka här](#). Om du inte kan det får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine telefon 076-823 58 15.

Betala med Swish senast söndag före mötet.
Swishnummer: 123 651 06 14. Om du inte har Swish kan du betala kontant när du kommer.
Pris 70 kr/medlem.

Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

- 8 april
- 13 maj
- 16 september
- 14 oktober
- 11 november
- 9 december

Månadsträff och våravslutning den 13 maj på Taxinge slott

På majmötet får vi njuta av härlig underhållning av Sandman Sisters, en dansant tjejtrio med stämsång. De bjuder på en musikalisk resa från sköna jazzlåtar till svängig Rockabilly, Rock och härliga discolåtar. Det blir svårt att sitta still, det kommer att spritta i dansbenen.



Vi kommer att vara i stallet vid Taxinge slott.
Pris 250 kronor per medlem.

Meny: Örtmarinerad biff serveras med rödvinssky, örtsmör, klyftpotatis.
Rivna morötter och 5 olika sallader.
Kaffe/te och något smarrigt därtill såklart.

Anmälan Genom [knappen](#) på hemsidan eller [klicka här](#) senast söndag 5 maj.

Om du inte kan det får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine telefon 076-823 58 15.

Betalning: Helst hemifrån med Swish (123 651 06 14) eller bankgiro senast fredag den 10 maj. Alternativt med Swish eller kontant på plats den 13 maj. **OBS att anmälan är bindande.**

Båtresa på Göta kanal och i Sankt Annas skärgård.

Torsdagen den 30 maj lockar vi med två storslagna naturattraktioner i norra Östergötland. Efter en tidig bussresa från Nykvarn till Söderköping antrar vi M/S Göta Lejon för en kryssning på den sista etappen av Göta Kanal och vidare ut i Sankt Annas skärgård. Vi passerar två slussar innan vi kommer ut i Slätbaken, en vik av Östersjön kantad med slott och herresäten. På båten serveras både förmiddagskaffe med dubbelfralla och lunch och båtens kapten svarar för guidningen. Vi stannar också till i Arkösund, där vi kan strosa runt på egen hand. Beräknad återkomst till Nykvarn vid 17-tiden.

Priset är 1.110 kr om vi blir minst 30 deltagare, något billigare om vi blir fler. Anmälan görs som vanligt på hemsidan och **sista anmälningsdag är 26 april.** Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

Gökotta på Myssjö Gård 16 maj

En tidig vårmorgon besöker vi Myssjö Gård i Yngern för att förhoppningsvis få höra göken. Vi samåker i egna bilar (ont om P-platser) och får åka flotte den sista biten ut till ön. Väl där mumsar vi på innehållet i medhavd frukostkorg och njuter av naturen och lugnet. Vi får också möjlighet att lära oss lite om vårfåglar. Anmäl dig på hemsidan **senast den 29 april**. Kostnad 200 kr/person.

Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

Stort intresse för Irlandsresan

Det tog inte många dagar efter att medlemsbladet för februari kommit ut innan höstens Irlandsresa var fulltecknad, så även väntelistan. Så trevligt, tycker vi i resegruppen.

Eventuella frågor besvaras av Margareta tel. 0706-987198.

Temadag om hörsel

Hörselhälsa med Audika

Den 8 maj kl. 10.00 till ca 12.00 har vi som SPF medlemmar i vår förening möjlighet att få lyssna till en föreläsning på ungefär 45 minuter av en av Audikas legitimerade audionomer. Det gäller information om hörseln, hjälpmedel och samtalsteknik.

Efter denna föreläsning erbjuds möjligheter att på plats få en snabbtest av hörseln. Denna aktivitet är kostnadsfri.

Vi kommer att hålla till i Smedsbygget, Turinge-Taxinge Hembygdsförening, Allévägen 9 A.

Anmälan via knapp på hemsidan **senast fredag den 3 maj**. Max 30 deltagare så först till kvarn gäller. Om större intresse finns möjlighet till ytterligare ett pass på eftermiddagen.

SPF-appen

Styrelsen för SPF Nykvarn vill att alla medlemmar som har en smartphone (iPhone eller Android) installerar SPF-appen i sina mobiler för att underlätta för dig att läsa ny information på ett enklare sätt. Via SPF-appen får du ett pling i mobilen då det skickas ut ny information. Genom att klicka på SPF-appens ikon får du upp en lista över de senaste nyheterna med den senaste överst. Klicka på den och du kan läsa nyheten direkt i mobilen utan att behöva leta fram något på hemsidan.

Hur du installerar appen [kan du se här](#). Där finns både filmer och bilder med text som visar hur du gör.

Webredaktören Nisse

Hjälpa webbredaktören

Vår webbredaktör skulle behöva lite hjälp med hemsidearbetet.

Tycker du att det är kul att arbeta med bilder och text vid datorn? Har du hyfsad datorvana? Mac eller PC fungerar vilket som. I nödfall även surfplatta. Hemsidesystemet är webbaserat. Du kopplar upp dig till systemet via en webbläsare.

Vill du se hur det går till att arbeta med hemsidan och kanske prova på att sätta ihop en artikel? Hör då av dig till vår webbredaktör Nisse Ström för en demonstration.

Mejla nisse.strom@monis.se eller ring 070-4216393.

Återkommande aktiviteter

Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämnta veckor
Träffen, 08-554 900 93

Boule Lillehallen i Södertäle från och med oktober

Onsdagar kl 09.00
Kontaktpersoner
Christer Feldt, 070-6022998
Ingemar Wall, 070-566 98 87
Gun Roos, 070-6421767

Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar
Kontaktperson
Solveig Ternér, 070-673 76 55

Golfgruppen

Kontaktpersoner
Ronald Skoog ronald.skoog@tyfonmail.se
Mobil: 070-551 60 49
Lefte Karlsson leffe.karlsson@telia.com
Mobil: 070-510 69 78
Ulf Nyström ulfr.nystrom@gmail.com
Mobil: 070-894 04 33

Canasta

Vi är i dagsläget ca 20 damer och kan gärna bli några fler herrar också. Vi välkomnar såväl nybörjare som etablerade "kortoxar".

Vi ses på Träffen och spelar 2 till 3 timmar.

Onsdagarna 24 april, 19 juni och 22 maj kl 11.45
Tisdagar 16 april, 14 maj, 28 maj, 11 juni kl 10-13
Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 1881582.

Läsecirkel på Träffen kl 10 - 12

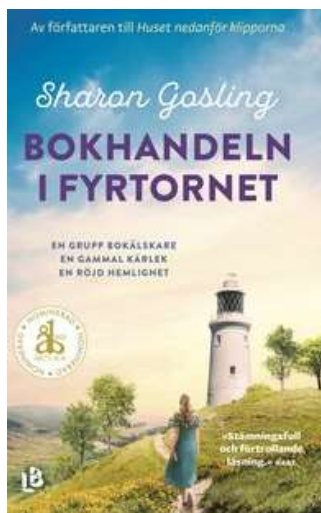
Vi träffas på torsdagar för nya läsoplevelser och diskussioner.

4 april och 2 maj

Månadens bok:

Bokhandeln i fyrtornet av Sharon Gosling

I hjärtat av en liten kustby i Skottland står ett malplacerat fyrtorn. Det byggdes för 200 år sedan av en excentrisk byggmästare och inhyser nu den enda bokhandeln på flera mils avstånd. Rachel kom till byn för 5 år sedan och har blivit kvar där. När ägaren till bokhandeln plötsligt avlider, stannar Rachel kvar och tar hand om den. En dag upptäcker hon en dold hemlighet i tornet och inser att det finns mer att utforska. Vänskap, kärlek och spänning."



Ethel Andersson, 070-226 25 94

Singelgruppen

Vi träffas på Frivilligcentralen 16 april och 21 maj.

Samtliga tillfällen klockan 14.00

Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

Sångfåglarna SPF/PRO på Träffen kl 14.00

Onsdagar jämna veckor

Kontaktperson

Ingegerd Vesterlund, 070-376 92 28

Bågskytte

Välkommen till Nykvarns Bågskytteklubb
Holländarvägen 4.

Veteran och nybörjarträning tisd och torsd kl 15.00

Vi håller med utrustning och instruktörer. Alla varmt välkomna.

Kontaktperson Eino Long tel 0704852315

Snickeri

Är Du intresserad av att snickra någon gång i månaden? Jag har fixat en jättefin lokal centralt här i Nykvarn där vi kan hålla till.

Var god hör av Dig till mig tfn 070 485 2315 så berättar jag mer om hur vi disponerar lokalen och hur ofta vi kan träffas.

Eino Long

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu kommit igång.

Vi kör måndagar i Furuborghallen med start kl. 10.00.

Föreningsförmåner

Nykvarns blommor

Du har 10% rabatt hos Nykvarns blommor, Gammeltorpsvägen 2, mot uppvisande av medlemskort.

Nykvarn SMART Club (Gym)

Till SPF-medlemmar erbjuder vi nu 20% på alla våra medlemskap för en större flexibilitet. Skälbyvägen 12, förbi Dollarstore ca 200 m, i byggnaden Borgen på höger sida av vägen. Ni använder koden "SMART-Senior" vid köp av medlemskap så dras 20% av kostnaden bort. Länk till vår nya hemsida och alla medlemskap är: www.nykvarnsmartclub.se

Reducerat pris på biljetter till SSK:s hemmamatcher

Vi, i SPF Nykvarn får ett reducerat pris på biljetter till alla SSK:s hemmamatcher förutom derbymatcherna mot Djurgården och AIK samt Brynäs. Du kan välja om du bara vill köpa biljett eller om Du köper biljett och får möjlighet att till rabatterat pris äta i Calle Abers restaurang. Mat måste bokas tillsammans med biljettbokningen.

Detta gäller:

Biljettpris långsida 150:-/biljett (ordinarie pris 255:-)

Buffé Calle Abers 150:-/person (ordinarie pris 179:-)

Calle Abers hamburgare 150:-/person (ordinarie pris 189:-. Övriga a lá carte rätter ordinarie pris.

Senast 3 dagar innan match kontaktar Du Leif Karlsson så anmäler jag gruppen "SPF Nykvarn" och meddelar antal biljetter och antal mat till Calle Abers
Leif Karlsson 0705 – 106 978
leffe.karlsson@telia.com

Försäkringar

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av SPF:s gruppörsäkring hos Skandia när de deltar i träffar och andra aktiviteter.

Försäkringen gäller även vid oavlönad hjälp s.k.

Väntjänst, förmedlad genom SPF-förening.

Försäkringen ingår i medlemsavgiften.

Förbundet har även samarbeten med försäkringsbolagen If och mySafety som erbjuder våra medlemmar olika former av förmåner och rabatter. Information om dessa förmåner finns på förbundets hemsida.

[Medlemsförmåner hos If](#)

[Medlemsförmåner hos mySafety](#)

[SPF - Seniorerna Medlemsförmåner](#)