

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar,

Nu lämnar vi vintern bakom oss, ljuset och sommartiden är tillbaka så nu är det dags att ta sig ut och njuta i vårsolen. Passa gärna på att gå någon av de frågepromenader som Nisse och Monica tagit fram och nu finns upplagda i SPF-appen, kan hända att ni hamnar på gator som ni inte går på så ofta.

Kul att många kom till mars månads medlemsmöte där vi denna gång fick njuta av Just Cash som gick igenom Johnny Cash låtskatt, tror att många av er kände igen flertalet av de låtar som spelades.

I mitten av mars var Tommy L (KPR-repr.) och jag på distriktskonferens med Stockholmsdistriktets representanter. Det som togs upp var, "hjärtefrågor" i de egna kommunerna, arbetet med en äldrekonvention samt bostäder för äldre. Mycket intressant med tanke på en åldrande befolkning och då behövs SPF i påverkansarbetet. En del av ovan nämnda delar finns också att läsa om i Senioren som alla medlemmar får.

Tiden går fort och styrelsen håller på och planerar för de kommande månaderna. I april är det ordinarie medlemsmöte och där kommer Chuck Berry Mania att underhålla.

Tar vi oss sedan vidare till maj är det den traditionella Taxingelunchen, hoppas att det blir många som kommer vid detta tillfälle.

Blickar vi sedan lite längre fram så kommer det även detta år att bli en SPF-dag för våra medlemmar. I år blir den 20 augusti i Folkets Park. Mer information om den kommer längre fram.

Påskan är nästan över men önskar er ett trevligt avslut på Påskhelgen samt välkomnar er till nästa medlemsträff som är 13 april.

Margareta Lund

Vi skulle behöva en person till som kan förbereda, och kolla tekniken innan medlemsträffarna.

Kan du hantera en Windows PC?

Kan du ansluta en PC till projektor och spela upp en



PowerPoint-eller video-fil?

Kan du starta upp en projektor och kolla att det blir bild?

Kan du kolla några mikrofoner att de är laddade och fungerar?

Kan du tänka dig att hjälpa till lite innan våra medlemsträffar?

Hör då av dig till mig, så berättar jag vad jag brukar göra inför medlemsträffarna.

Nisse Ström

Tel. 070-421 63 93

nisse.strom@monis.se

Medlemsträffar våren 2026

13 april

Tempofylld rockmusik. Chuck Berry Mania.

11 maj

Stallet vid Taxinge slott.

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 552 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar. Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Cathy Lewis

Johan Alin

Anne Hammarbäck

Ewa Johansson

Kerstin Bohman

Ulla Lexholt (vänmedlem)

Medlemsträff 13 april kl 13.00 i Sländan



Tempofylld rockmusik. Chuck Berry Mania.

Efter det blir det kaffe/te med räksmörgås och kaka. Vinsterna i vinlotteriet är utvalda av Ulf Nyström. Du kan betala lotterna med Swish via QR-kod eller kontant, vid lotteribordet.

Alla som vill delta på medlemsträffen måste anmäla sig. Anmälan är bindande men du har möjlighet att avboka fram till och med sista anmälningsdag, om du skulle få förhinder.

Du är skyldig att betala om du uteblir och inte har avbokat i tid. Vi har utgifter för beställd förtäring och annat som måste betalas.

Det är Swish eller betalkort som gäller som betalning.

Har du Swish så swishar du betalningen direkt efter att du har gjort din anmälan.

Swishnummer 123 651 06 14. Att bara swisha duger inte som anmälan.

Inträde 80 kr/person.

Om du avbokar i tid så får du återbetalning via Swish.

Du som inte har Swish, anmäler dig som vanligt men betalar med kort när du kommer till medlemsträffen.

Sista anmälningsdag torsdag 9 april.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

Du som absolut inte kan anmäla dig på hemsidan kan SMSa eller ringa Weine 076 823 58 15.

[Viner till vinlotteriet klicka här för mer information](#)

Intressanta Webinarier för seniorer

Här hittar du länkar till användbara och intressanta webinarier för seniorer

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/webbinarier>

/

Medlemsträff och Taxingelunch den 11 maj kl 13.00



Underhållning

För underhållningen svarar Daniel Yngwe, som är en showman, sångare, saxofonist och har en spektakulär ljus- och bildshow som måste upplevas.

Dagens meny

Wallenbergare, potatismos, ärtor, skirat smör. Sallad, smör och bröd, 1 lättdryck, kaffe/te och någon godbit.

Anmälan

Med anmälningsknappen på hemsidan, eller om du inte kan det får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine telefon 076-823 58 15.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

Sista anmälningsdag är fredag 1 maj.

Efter sista anmälningsdag är anmälan bindande. Om du ångrar dig före sista anmälningsdag får du pengarna tillbaka.

Betalning

Pris 265 kr/person.

Det är Swish eller betalkort som gäller som betalning. Betala gärna direkt efter anmälan.

Swishnummer 123 651 06 14

OBS! Att bara swisha räknas inte som anmälan. Du måste också anmäla dig.

Pubkvällar på Terrassen

En torsdag runt mitten på varje månad är det pubkväll på Terrassen, men ibland krockar det med annat och då får vi välja en annan dag.

Dessa kvällar är bokade för 2026

16 april 13 maj (onsdag) 18 juni

Vi som vill kan träffas där och ta en öl, vin, pizza eller nåt annat och förstås umgås och prata.

OBS! Ingen anmälan, bara gå dit vid fyrtiden

Frossa i pelargoner 21 maj. Sista chans till anmälan



I Prästgårdens Trädgård utanför Västerås finns över 300 olika sorters pelargoner och hundratals andra sommarblommor, perenner, fröer med mera.

Vi gör en bussutflykt till denna ca 2.000 kvadratmeter stora plantage den 21 maj. Vi börjar med busskaffe med fralla innan vi får information om verksamheten och sedan strosar runt och botaniserar på egen hand. Naturligtvis finns det möjlighet att handla om man hittar något passande.

Efter en kort bussresa serveras lunch på Westerqvarn, en unik restaurang i Hallstahammar vid Strömsholms kanal. Ytterligare en kort bussresa senare kommer vi till friluftsområdet Åsby Skantzen, ett vackert naturområde i lantlig 1800-talsmiljö, där man kan promenera runt, titta på slussar i Strömsholms kanal eller kika in i något av de museer eller butiker som finns på området. Innan vi påbörjar hemresan bjuds det på busskaffe med bulle.

Vi startar dagen kl 8.45 och är hemma igen vid 18-tiden. Denna utflykt kostar 945 kr om vi blir 30 deltagare (875 kr om vi blir minst 40). Faktura kommer från Björcks.

OBS Anmälningstiden är förlängd till 8 april.

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Eventuella frågor besvaras av Margareta på tel. 070 698 71 98.

Dina synpunkter är värdefulla

Har du frågor / synpunkter så meddela oss gärna genom att skicka ett mejl till nedanstående adress.
nykvarn@spfsejorerna.se

Eksjö International Tattoo 24-25 juli Sista chans till anmälan



Kanske har du sett det imponerande skotska Military Tattoo som varje år visas på TV. Nu finns chansen att uppleva ett liknande evenemang i den småländska trästaden Eksjö.

Eksjö International Tattoo arrangeras vartannat år och lockar både deltagande orkestrar från hela världen och en stor publik.

Vi åker med Björcks buss från Nykvarn kl 11. Efter ett stopp med busskaffe med fralla efter vägen anländer vi till Jönköping, där vi checkar in på Elite Stora Hotellet. Vi äter en tidig middag och fortsätter sedan med bussen till Eksjö. Där finns det lite tid att strosa omkring i den historiska staden innan vi intar våra parkettplatser för att avnjuta den spektakulära, pampiga och färgsprakande tvåtimmarsshowen, som startar kl 20. Efter showens slut återvänder vi till Jönköping för övernattnig.

Dag 2 startar med frukost på hotellet och därefter gör vi ett guidat besök på tändsticksmuséet i Jönköping. Där får vi en både teknisk och social inblick i en betydelsefull del av Sveriges industrihistoria. På hemvägen stannar vi till i Ödeshög, där det finns möjlighet att äta lunch. Vi gör också ett kort stopp vid den berömda Rökstenen, en 382 cm hög granitsten, som med sina 760 runtecken är en av de längsta runinskriptionerna i världen.

Vi beräknas vara hemma i Nykvarn omkring kl 17.

Om vi blir minst 40 deltagare kostar denna utflykt 2.995 kr (3.190 kr om vi blir 30). Vill du ha enkelrum tillkommer 550 kr.

OBS Anmälningstiden är förlängd till 8 april.

Faktura kommer från Björcks.

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Kontakta Margareta om du har frågor, tel. 070-698 71 98.

Introduktionsträff för nya medlemmar

Tisdag 14 april kl.14-15.30 kommer det att hållas en Introduktionsträff på Träffen (Gammeltorpsvägen 3 B, Nykvarn) för nya medlemmar i SPF Nykvarn.

Ordförande samt några ytterligare från styrelsen kommer då att berätta lite om oss, vad vi har för verksamhet samt hur vi är organiserade. Genom vårt möte hoppas jag att vi också få ta del av Dina intressen, önskemål och förväntningar.

Särskild inbjudan har skickats ut till de medlemmar som tillkommit sedan föregående

introduktionsträff som var i november 2025.

Om det var någon som missade den tidigare introduktionsträffen i november 2025 så är även ni välkomna vid detta tillfälle.

För att veta hur många som kommer vänligen meddela ditt deltagande till margareta.lundh@telia.com senast 9 april.

KPR Kommunalt Pensionärsråd

KPR är ett forum för samråd och ömsesidigt utbyte av information som rör äldres villkor i kommunens verksamhetsområden.

I pensionärsrådet i Nykvarn ingår politiker samt ledamöter från SPF Seniorerna och PRO Turinge. De skall ges möjlighet att delta i planering, beredning och uppföljning av verksamheter.

Våra ledamöter bevakar även samt lämnar synpunkter i ärenden som påverkar äldre i ett tidigt skede i samband med olika beredningar.

Syftet är att stärka äldres delaktighet och inflytande.

Kontaktpersoner

Ingemar Wall ingemar.wall@telia.com

Thommy Ljungqvist thommysjk@outlook.com

Lennart Söderman lennartsoderman21@gmail.com

Christina Hägglöf Christina.hagglof@telia.com

Gåfotboll

Gåfotboll för dig som är pensionär.

OBS nya tider.

Torsdagar kl. 14.00 – 15.00 i Furuborghallen

Sedan en gemensam fikastund.

Det är en årlig avgift på 300 kr. Det går bra att anmäla sig genom att kontakta kansliet på

kansli@nykvarnssk.se eller så kan du få hjälp när du väl är på plats.

Golf



Speldatum och spelplatser för våra tävlingar 2026 är spikade. Vi kan presentera två banor som vi tidigare inte spelat på i SPF Nykvarn, nämligen Kiladalen GK utanför Nyköping och Johannesbergs Slott och GK där vi kommer att spela årets Par-Tourtävling med övernattning på Johannesbergs Slott. Vi tycker att det kan vara intressant med ett alternativ till Orresta, där vi varit ett antal år, och på Johannesbergs Slott finns det boende i ca 125 hotellrum.

2026-05-12 Tisdag kl 09.00 TORSHÄLLA GK

2026-05-26 Tisdag kl 09.00 TROSA GK

2026-06-22 Måndag kl 11.00 KALLFORS GK

2026-07-14 Tisdag kl 09.00 KILADALEN GK

2026-07-27+28 Utflykt med PAR-tävling på JOHANNESBERGS GK.

2026-08-17 Måndag kl 09.00 STRANDS GK

2026-09-15 Tisdag kl 09.00. FINAL - KANONSTART VIDBYNÄS SOUTH

Separata inbjudningar för respektive tävling, samt förutsättningar för Par-Touren kommer att skickas ut.

Kontaktpersoner finns på hemsidan men kan också nås via mail golfgruppen.spfnykvarn@telia.com.

Bowling



Har du lust att spela bowling?

Vi träffas varje måndag kl. 10.00 i Södertälje Bollhall, Tvetavägen 10.

Det skulle vara trevligt om vi kunde bli några fler som

kommer. Du kan vara nybörjare eller ha provat på det tidigare, du är lika välkommen.

Vi spelar fyra spel efter egen förmåga, ingen tävling. Priset är 100 kr inklusive lån av skor och bowlingklot.

Kontaktperson för mer information
Solveig Ternér, 070-673 76 55

Canasta



Spela Canasta med SPF.

Alldeles gratis och med mycket motion för både skrattmuskler och hjärna!

Varannan tisdag kl 10 jämna veckor och onsdagar kl 12.15 ojämna veckor ses vi på Träffen och spelar Canasta i ett trettimmarspass.

Vi är ett 25-tal spelare som ser fram emot att få träffa nya! Du som är nybörjare får sitta med första gången och lära dig. Redan veckan efter kan du vara med och spela. Ingen förhandsanmälan - du deltar när du har tid och lust.

På Träffen serveras dessutom kaffe med smörgås och/eller kaffebröd till ytterst humana priser. Tveka inte utan kom till Träffen och testa.

Varmt välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



Singelgruppens mötestider för våren.

20/4, 18/5. Obs! Singelmöten kommer att vara på måndagar på Träffen klockan kl. 14.00.

Kontaktperson:

Cheno Ecer Söderman,

073-700 16 47 cheno.soderman@telia.com

Föreningsförmåner

Vi har förmåner / rabatter från ett antal lokala företag. Dessutom rabatter på försäkringar och mycket annat.

[Klicka på den här länken så kommer du direkt till hemsidan.](#)

Boule onsdagar kl. 9.00.



Under april månad spelar vi i Boulehallen i Södertälje men fr.o.m maj månad spelar vi vid Hökmossbadet. Onsdagar 9.00-12.00.

Kontaktperson

Christer Feldt, 070-602 29 98

Bluff-SMS

Sveriges teleoperatörer har ett gemensamt kortnummer 7726 dit man kan vidarebefordra alla misstänkta bedrägliga SMS. Om de behöver mer information kommer du att bli kontaktad av din operatör.

Välkommen till AI för seniorer

Lär dig använda moderna AI-verktyg med enkla, tydliga steg-för-steg guider. Vi hjälper dig att komma igång med ChatGPT, Suno och Notebook LM.

[Länk till hemsidan för att komma igång.](#)

ABC manualer

Välkommen till dig som är senior och som använder digitala apparater, både om du nyss börjat eller om du redan använt dem ett tag! Här hittar man bl a tydliga [ABC-manualer](#), både till iPhone, Android och Windows-dator!"

Om du byter E-postadress eller telefonnummer

Var vänlig informera Eva Gruvstedt på 073-989 59 91 eller via mail till eva.gruvstedt@telia.com

Hjälp med nedladdning av SPF-appen

SPF-appen är en app till din telefon eller surfplatta, som tagits fram i samarbete med SPF Seniorerna för att enkelt få information om vad som händer i din förening, ditt distrikt eller förbund när något nytt läggs upp på hemsidan.

[Installationsbeskrivning](#)

Hjälp på biblioteket med digitala frågor

Har du digitala frågor rörande din mobiltelefon eller platta så hjälper biblioteket alltid till. Det är ingen särskild dag eller tid som gäller utan man kan komma när som helst.

Bokcirkel



Vi har haft ett uppstartmöte på Träffen den 26 mars och intresse finns att fortsätta med bokcirkeln. Det blir en grupp som gillar att läsa och få tips på bra böcker.

Vi har bokat in två träffar under våren på Träffen

Torsdag 23 april kl 10.00

Torsdag 21 maj kl 10.00

Kristina Molitor från Nykvarns bibliotek kommer när hon har möjlighet och tipsar om böcker som kan vara av intresse för oss seniorer att läsa.

Kontaktperson Inga-Lill Järmer 070-67 37 696

Tipspromenader i mobilen

Vi har förenklat lite grann då det gäller tipspromenaderna. Dels ligger informationen på hemsidans startsida i det som kallas snurrän. Dels har vi flyttat upp tipspromenaden i hemsidans huvudmeny, alldeles under "Start". Går man till SPF-appen och klickar på "SIDOR" så kommer den upp som nummer tre. Det är bara att klicka sig dit och välja en av promenaderna, fylla i lagnamn och ev. e-postadress, sen klickar du på knappen "Börja spela". Lycka till! ([Du kan även klicka här.](#))

Boktips av Kristina Molitor, bibliotekarie Nykvarns bibliotek

Maria Ek – Råttpojken



Maria Eks debutroman Råttpojken utspelar sig i ett Roslagen där både natur och människor bär på tystade hemligheter. Romanen kretsar kring Sven, en tillbakadragen man som söker tröst i skogen, alkoholen och sin hund Lukas.

Börje Hedman är god vän till Sven och byns allmänne hjälpredda. En ungarl som jagar råttor och stöttar kvinnor som saknar hjälp i vardagens livspussel. En hård barndom kommer också i fatt Börje ibland, men hans arbete med rättsanering och de återkommande pratstunderna vid bybornas köksbord, gör dagarna värda att leva. Viola Wiklund är en av de kvinnor som ofta ringer Börje och när hon och hennes hund plötsligt försvinner en dag börjar ryktena surra och misstankarna börjar riktas mot den udda Börje. Samtidigt störs tystnaden av något annat – ett gnagande, både i väggarna och inombords.

Romanen är en så kallad "slow crime" men utan en enda polis i sikte. Det är mer en berättelse om ensamhet, åldrande och det förflutnas förbannelse. Stor vikt läggs vid miljö- och naturskildring – vissa partier är till och med berättade ur djurens synvinklar. I berättelsens värld lever människor och djur nära varandra, som i oundviklig symbios. Ek har ett bra språk och handlingen rör sig smidigt mellan barndomens dolda händelser och samtidens vardag. En mycket bra debut där spänningen skickligt byggs upp mot slutet.

