

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar,

Tiden går fort och vi är redan inne i augusti, hoppas dock att den sommarmånaden också blir fin. För många har det varit jobbigt den här sommaren då vi vid flera tillfällen haft temperaturer runt 30 grader. Jag hoppas att ni hittat skugga någonstans och tagit hand om er.

Jag tycker Sverige är fantastiskt fint på sommaren. För egen del har det blivit lite orientering på olika platser i landet. Har bland annat deltagit i den stora tävlingen O-Ringen, där tävlar allt från småttningar till 90+. Att 90-åringar är ute och orienterar i skogen tycker jag är mycket imponerande.

I september är det val i Sverige och vi fick in några frågor från er som ni ville ställa till de politiker som sitter i kommunfullmäktige idag.

Styrelsen valde ut fem frågor som var återkommande från våra medlemmar, dessa skickades till de olika partierna. Några partier har redan svarat men partierna har fram till 7 augusti på sig att besvara dem. Efter det kommer svaren att sammanställas och presenteras för er medlemmar, hoppas detta kan vara till er hjälp när ni skall rösta i kommunalvalet.

Det är också på grund av valet som vi inte kommer att ha tillgång till Sländan i september därav blir det första månadsmötet först i oktober.

Men innan detta möte kommer vi ha SPF-dagen i Folkets Park 20 augusti och jag hoppas att vi ses då.

Hoppas ni får en fortsatt fin sommar.
Margareta Lund

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 553 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:

Ewa Wagenius-Brune Per Schillerström

Anne-Marie Falk

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 2026

20 augusti SPF-dagen Folkparken

7 september Inställd (lokal inte ledig pga valet)

12 oktober Sländan

9 november Sländan

7 december Sländan



SPF-Dagen i Folkparken



Program

10.00 – 14.00 Aktiviteter och social samvaro

➤ **10.00 – 10.30 OBS! Endast under denna tid**

Kaffe, äppelpaj m vaniljsås

➤ **12.00 – 13.30**

Lunch, kycklingspett med tabboulie (bulgur tomat mm) samt kaffe o kaka

➤ **14.00** Dragning av lotteriet

(alla besökare får en gratislott) sen är det avslutning av dagen

OBS! Endast för medlemmar i SPF Seniorerna Nykvarn
Obligatorisk föranmälan. Sista anmälningsdag 9 augusti.

[Klicka här för att anmäla dig](#)

För er som inte kan detta, SMSa eller ring
Weine 076 823 58 15.

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

13 aug 17 sep 15 okt 19 nov 17 dec

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 fyratiden

Besök på Hembygdsgården, Smedsbygget 7 september kl 13.00



Månadsmötet i Sländan den 7:e september är inställt på grund av valet.

Passa på att i stället besöka Turinge-Taxinge Hembygdsförening.

Vi ses i Hembygdsgården, Smedsbygget kl. 13.00.

Hembygdsföreningens Börje Larsson, Lennart Söderman, Birgitta och Åke Andersson informerar om Nykvarns historia som bruksort samt om föreningens verksamhet och olika aktiviteter.

För 50 kr kan vi köpa kaffe+kakor. Då ger vi också ett litet bidrag till föreningen.

Utrymmet är tyvärr något begränsat. Vi kan vara max 40 personer.

Anmälan senast 1 september

[Anmälningsknapp på hemsidan](#)

Om du har frågor kontakta Bernt 072 730 27 70

Stjärnjul i Filadelfiakyrkan



Vi vill redan nu meddela att vi har fått ett 50-tal biljetter till eftermiddagsföreställningen av Stjärnjul **söndagen den 12 december.**

Vänliga hälsningar
Resegruppen

[Mer information på hemsidan](#)

Seniordagen torsdag 15 okt 13:00 - 16:00 i Furuborghallen



En dag fylld av skratt, gemenskap och nya upplevelser! Varmt välkommen!

Årets seniordag bjuder på författarbesök, föreläsare, finsk tango och utställare från kommunens verksamheter och det lokala föreningslivet.

Polisen från bedrägerisektionen kommer och föreläser på ämnet bedrägerier:

"Bedrägerier kan drabba alla och det finns flera olika tillvägagångssätt som används. Några av de sätt som används kommer vi höra om under föreläsningen, men framför allt kommer vi få veta hur och vad vi kan göra för att försvåra för bedragaren."

Kostnad: Gratis

Arrangeras av

Nykvarns kommun, Välfärd- och servicekontoret

Trivselkvällar.

Trivselkvällar återkommer i höst. Planering pågår.
Datum släpps i nästa medlemsblad.

Nostalgidans

Den **7 november** 2026 arrangeras återigen en Nostalgidans i Sländan med Stickanz dansband som svarar för musiken.

Bussresa till musikalen Chicago 25 oktober



Söndag den 25 oktober är sommartiden slut! Vi inleder vintertiden med den färgsprakande musikalen Chicago på Oscarsteatern med start kl 15.00. Huvudrollerna spelas av Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Hedlund.

Avresa med buss från Lillhagaskolan kl.12.50. Därefter upphämtning efter busslingen med start i Sandtorp kl.13.00. Föreställningen är ca tre timmar inklusive paus.

Pris per person:

vid minst 40 personer 1275 kr

vid minst 50 personer 1235 kr

[Anmälan görs på hemsidan](#)

Faktura kommer från Björcks, senaste betalningsdag 15 augusti.

Har du några frågor kontakta gärna Sven Berg på 070 622 06 77.

Golf



På en idyllisk, charmig och välskött Kiladalens GK genomfördes spelomgång nr 4 den 14 juli i SPF Nykvarns Golf Tour 2026 med 51 deltagare

Vädret var strålande och klart varmare än vad som krävs för en bra golfrunda. Dagens resultat vittnar om att tävlingen och banan tydligen passar bäst för duktiga kvinnliga spelare, då Topp-3 sopades hem av 3 Damer. GRATTIS Siv Frögren, Anna-Lena Hallberg och Christel Holm som tog de tre pallplatserna.

Kommande golftävlingar

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, 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.

Vi börjar ht måndag den 24
augusti

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

Bernhard Huitfeldt

070-625 82 45 bernhard@huitfeldt.se

Canasta



Canasta! Kom och spela!

Alldeles gratis! Hjärngympa och massor av glada tillrop!

Nu har vi spelat Canasta i två år inom SPF:s regi och vi tänker fortsätta. Just nu är det ett tjugotal spelare som dyker upp var och varannan gång. Vi kan bli flera! Alla är välkomna, såväl nybörjare som redan "etablerade" spelare. Du som är nybörjare sitter bredvid och lär dig första gången och redan nästa gång kan du vara med och spela.

Nytt för höstsäsongen är att vi spelar samma dag i veckan - varje onsdag kl 12.15 till 15.15, med avbrott för kaffepaus. Vi håller till på Träffen, där du också köper kaffe och smörgås/kaffebröd till ett förmånligt pris. Underhållning och glada skratt på köpet. Välkommen! Vi startar 19 augusti.

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 188 15 82.

Singelgruppen



13 medlemmar från singelgruppen avslutade vårterminen på The Dock hotellet.

Höstens möte kommer att vara måndagar på Träffen klockan kl. 14.00.

14/9 19/10 16/11 14/12

Kontaktperson:

Cheno Ecer Söderman,

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

Bokcirkel / Läsgruppen



Vi har bokat in träffar i gruppen under hösten på Träffen.

Torsdag 10 september kl. 10.00

Torsdag 8 oktober kl. 10.00

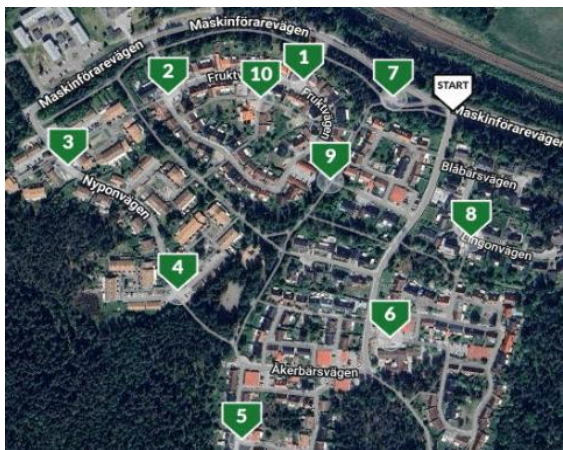
Torsdag 5 november kl. 10.00

Torsdag 3 december 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 Järmert 070-67 37 696

Tipspromenader i mobilen



Vi har förenklat lite grann då det gäller tipspromenaderna. Dels ligger informationen på hemsidans startside i det som kallas snurran. 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.](#))

Naturpasset 2026



Nu kommer uppföljningen på förra årets uppskattade letande av kontroller i centrum och i skogen.

Som vanligt två kartor:

Centrumkartan 20 kontroller

Nykvarn västra 20 kontroller

Kontrollerna hänger ute under tiden 1 maj till 31 oktober.

Kartpaketet kan köpas på Biblioteket (Swish) eller av Weine (Swish)

Kostnad 50 kr.

Vill ni ha information/instruktion eller hjälp när ni är ute i skog och mark ring 070 23 58 15 (Weine)

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 thommysjik@outlook.com

Lennart Söderman lennartsoderman21@gmail.com

Christina Hägglöf Christina.hagglof@telia.com

Boule onsdagar kl. 9.00.



Vi spelar boule vid Hökmossbadet onsdagar klockan 9.00 - 12.00.

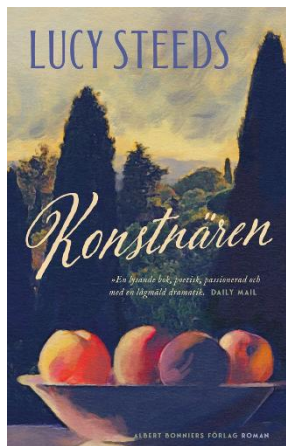
Var på plats senast 10 minuter innan.

Välkomna!

Kontaktperson Christer Feldt, 070-602 29 98

Boktips av Matilda Backholm, kultursamordnare Nykvarns bibliotek

Konstnären – Lucy Steeds (Albert Bonniers Förlag)



Lucy Steeds hyllade debutroman är en stämningsfull historisk berättelse som utspelar sig på den franska landsbygden sommaren 1920. Med ett levande och nyanserat språk skildrar hon en värld där konst, passion och längtan efter frihet flätas samman.

Den berömde men tillbakadragne konstnären

Édouard Tartuffe lever ett avskilt liv på den franska landsbygden. Hans systerdotter Ettie sköter hushållet och ateljén samtidigt som hon har lagt sina egna drömmar åt sidan för att tjäna sin excentriske och ofta grymme morbror. När den unge journalisten Joseph anländer för att intervjua den mytomspunne konstnären riktas hans intresse så småningom mot den gåtfulla Ettie. Tillsammans börjar de nysta i de hemligheter som döljer sig bakom husets stängda dörrar – och snart står det klart att ingenting är riktigt som det verkar.

Konstnären är en vackert skriven roman om skapandets kraft, mänskliga relationer och modet att välja sin egen väg. Det är en bok som gör sig särskilt bra i hängmattan eller på balkongen, med ljumma sommarvindar mot huden och gott om tid att låta fantasin svepas med till Provence.

Gåfotboll

Gåfotboll för dig som är pensionär.

OBS nya tider.

Onsdagar kl. 13.00 – 14.00 på Nykvarns IP

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.

Nytt verktyg för att kryssa seniorer i valet

Nu lanserar SPF Seniorerna kryssaenseniör.se – ett lättanvänt verktyg som hjälper väljare att hitta kandidater över 65 år i höstens val. Målet är att bidra till en mer representativ demokrati.



Färre än 4 procent av riksdagskandidaterna på valbar plats är 65 år eller äldre, totalt 13 personer. Samtidigt utgör gruppen 29 procent av väljarkåren, vilket skulle motsvara 101 riksdagsledamöter. Det

visare [tidningen Seniorens](http://tidningen.seniorens.se) beräkningar.

På kryssaenseniör.se finns samtliga kandidater över 65 år som ställer upp i val till kommunfullmäktige, regionfullmäktige och riksdagen. Webbplatsen är partipolitiskt obunden och hjälper väljare att hitta kandidater som är 65 år eller äldre inför valet.

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.](#)

SPF Nykvarn kommer i höst att byta anmälningssystem

Anmälningssystemet är det som används när man ska anmäla sig till resor, besök och medlemsträffar mm. Mer info om bytet kommer senare.

Bluff-SMS

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

Efterlevandeguide

Det är en väldigt användbar site om någon nära går bort. Det är mycket praktiskt som man behöver ta itu med mitt i sorgen och i [efterlevandeguiden.se](https://www.efterlevandeguiden.se) hittar man allt som behövs.
<https://www.efterlevandeguiden.se>

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!"

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.

Digitalidag

Digitalidag är en nationell samverkansplattform som arbetar för att stärka den digitala kompetensen i hela landet.

Den 9 oktober är det den landsomfattande kampanjen "Digitalidag". Då bjuder SPF i samarrangemang med biblioteket på en 2-timmars föreläsning med Ulrika Jonson om "Användbara appar för seniorer". Målet är att alla ska vilja och våga vara digitalt delaktiga i samhället.

Mera info om föreläsningen finns på Nykvarns hemsida:

<https://nykvarn.se/uppleva-och-gora/evenemang/evenemangskalendern/evenemang/2026-06-08-digitalidag---upptack-mojligheterna-med-din-iphone>

Dina synpunkter är värdefulla

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