

Ordföranden har ordet

Hej bästa SPF:are

Tiden går fort när man har roligt, så också mina tre år som ordförande i SPF Seniorerna Nykvarn. Dessa har varit mycket givande, intressanta samt utvecklande tack vare att man fått vara med att vara delaktig i en organisation som blivit allt vassare, inte minst med valet av en ny Förbundsordförande, Maria Larsson. I tidigare nr av Medlemsbladet skrev jag att hon fick en rivstart på den nya posten och hon har med sin erfarenhet som f.d. statsråd fått stort utrymme i våra medier och därmed kunnat fortsätta SPF:s viktiga påverkansarbete för oss årsrika medlemmar.

Jag är stolt över att vi lyckats få kommunen att inse att vi lokalt är en organisation att räkna med, då vi fr.o.m. i år får vara en del i samhällsdebatten genom att vi nu är en remissinstans att räkna med. Vi förstärker vår egen KPR grupp med ytterligare två personer, formellt som ersättare vid möten med kommunen. En grupp att styra upp denna typ av frågor och lägga till dessa på agendan. Sedan är det ju vår tur som medlemmar att tycka till.

Jag är också stolt över att vår förening infört SPF-appen som nu fler och fler föreningar i distrikten valt att satsa på. Som informationskälla är det ett utmärkt verktyg där vi emellertid har lite att jobba med, även om vi ligger bra till i de nationella mätningarna. Tänk om fler av oss laddade ned appen, så kanske vi kunde komma förbi SPF Holmfast, Södertälje som vid den senaste mätningen har gått om oss. Hjälp med nedladdning finns enligt separat info i detta Medlemsblad.

Avslutningsvis vill jag framföra mitt varma och hjärtliga tack för den tid som jag fått vara ordförande och jag vill passa på att önska min efterträdare på posten all lycka och framgång med de utmaningar som vi har framför oss.

Må så gott.

Björn Janhagen Gemenskap, trivsel och engagemang.

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 548 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Riita Eijvergård

Anita Fredricson

Hans Fredricson

Kallelse till Årsmöte den 9 feb kl. 13.00 i Sländan

Årsmötet 2026 äger rum måndagen den 9 februari i Sländan.

Årsmöteshandlingarna samt övrig info om årsmötet finns tillgängliga på hemsidan. Dessutom info i Medlemsbladet.

Introduktionsträff

Träff för nya SPF medlemmar äger rum tisdagen den 14 april kl. 14.00-15.30 på Träffen.

Reservera gärna detta datum i kalendern. Separat inbjudan kommer att skickas ut till nya medlemmar.

Medlemsträffar våren 2026

9 februari (Årsmöte)

9 mars

Temakonsert Johnny Cash. Kvartett med Kenneth Karlsson + 3 övriga

13 april

Tempofylld rockmusik. Chuck Berry Mania.

11 maj

Stallet vid Taxinge slott med "övertasknings-entertainer"

Årsmöte 9 februari kl 13.00 i Sländan



Vi inleder träffen med en bildkavalkad över vad vi gjort under 2025.

Vår kommundirektör Steinunn Ásgeirsdóttir kommer att sitta med bland åhörarna när filmen visas. Där kommer hon att få en klar bild över vad vi gör i föreningen.

Efter bildföreläsningen kommer hon att berätta om hur hon upplevt sina första år som kommundirektör och kanske vi får höra vad som väntar "runt hörnet".

Dessutom möjligheter till frågor.



Efter en kort paus fortsätter vi med själva årsmötet.

Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på hemsidan.

Till fikat serverar vi semla.

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.

Ingen inträdesavgift till detta möte

Sista anmälningsdag torsdag 5 februari.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

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

Trivselkvällar våren 2026

Boka redan nu tider för vårens trivselkvällar i era kalendrar.

Mixkväll onsdag 25 mars och torsdag 28 maj

Gubbakväll torsdag 26 mars och fredag 22 maj

Tjejkväll fredag den 13 mars och fredag 29 maj

Mer information och möjligheter till anmälan kommer i nästa medlemsblad.

Plats är Träffen som vanligt, begränsat antal deltagare.

OBS När det gäller Mixkvällar, så är det för både tjejer och killar, inte enbart par.

KPR Kommunalt Pensionärsråd.

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

Pensionärsrådet i Nykvarn består av ledamöter från SPF Seniorerna och PRO Turinge och skall ges möjlighet att delta i planering, beredning och uppföljning av verksamheter, samt lämna synpunkter i ärenden som påverkar äldre i ett tidigt skede i beredningen.

Syftet är att stärka äldres delaktighet och inflytande.

Kontaktpersoner

Ingemar Wall ingemar.wall@telia.com

Thommy Ljungqvist thommysijk@outlook.com

Lennart Söderman lennartsoderman21@gmail.com

Christina Hägglöf Christina.hagglof@telia.com

Engelsk konversation

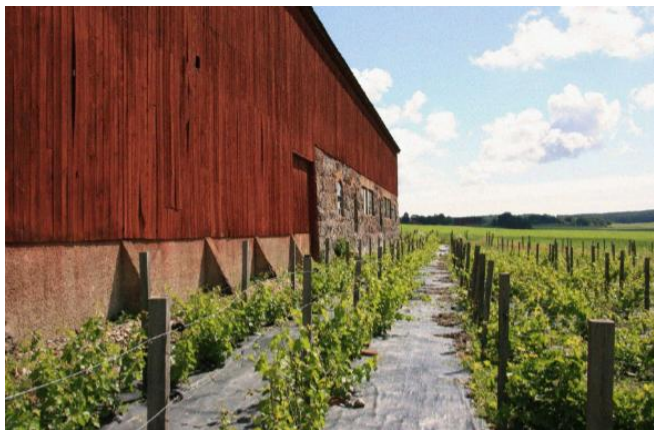
Är Du intresserad att ansluta till en grupp som deltar i "English conversation" under ledning av Mike Wiles, medlem i SPF Seniorerna Nykvarn?

Vi träffas onsdagar kl 14:30 - 16:00 i Furuborghallen / Mötesrum 211 fram till och med onsdag 10 december.

Vill Du veta mer om upplägget är Du välkommen att kontakta Mike antingen på mejl wilesmike64@gmail.com eller tfn 070-650 70 50.

[Information finns även på hemsidan](#)

Vårutflykt till Blacksta Vingård 16 april



Blacksta Vingård ligger i den vackra sörmjäländsnaturen utanför Flen och är en av världens nordligaste vingårdar. Förutom flera olika vinsorter finns också ett ölbryggeri och ett destilleri på gården. Vi får en guidad rundvandring med provsmakning och avrundar med en tvårätters lunch.

Innan vi återvänder hem finns det tid för ett besök i den obemannade självbetjäningsbutiken där man bl.a. hittar fryst viltkött och fisk men också honung, ägg och grönsaker.

Avresa med buss från Nykvarn kl. 9.00, beräknad återkomst ca kl. 16.

Resan arrangeras av Björcks. Priset är 1055 kr om vi blir minst 30 deltagare (955 om vi blir 40 personer).

Anmäl dig på hemsidan senast den 15 februari!

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Eventuella frågor besvaras av Sven Berg på tel. 070-622 06 77.

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

**12 feb 12 mars 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 fyratiden.

Nostalgidans i Sländan lördag 21 mars



Vi återkommer med ännu en Nostalgidanskväll på Sländan, där vi börjar med att äta medhavd matsäck kl. 18, innan **Chuck Berry Mania** spelar upp till dans, och dansen avslutas först kl. 23.

Anmäl dig gör genom att Swisha kr 150:-/person till Birgitta Andersson, 070-796 96 78

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



Återkommer med förutsättningar för kommande säsong så snart planeringen för sommaren är klar. 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 Turner, 070-673 76 55

Canasta



Vår förenings Canastagrupp lever och frodas. Någon tillförlitlig person (tack Monica) räknade ut att 267 personer har deltagit i höstens canastaträffar.

Då och då dyker nya medlemmar upp. Vi välkomnar fler att upptäcka det här underbara och roliga sättet att gymnastisera hjärnan. Ingen förhandsanmälan krävs. Nybörjare sitter med och lär sig första gången. Redan gången efter kan du vara med och spela!

Vi ses på Träffen tisdagar kl. 10 jämna veckor och onsdagar kl. 12.15 ojämna veckor.

Vi spelar i 3 timmar med en kaffepaus. Du köper fika för en billig penning. Varmt välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



Singelgruppens mötestider för våren. 19/1 16/2 16/3 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

Boule onsdagar kl. 9.00.



Under vintern håller vi till i Boulehallen i Södertälje. Onsdagar 9.00 – 12.00

Kostnaden är 60 kr per speltillfälle.

Kontaktperson

Christer Feldt, 070-602 29 98

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.](#)

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!"

Dina synpunkter är värdefulla

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

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.

Boktips av Kristina Molitor, bibliotekarie Nykvarn

Satu Rämö - Hildur (Forum, 2023)



Hildur Rúnarsdóttir är chef för enheten för försvunna barn på Island. I ett försök att glömma sin traumatiska barndom varvar hon utredningsarbetet med att surfa på Islands kyliga vågor. Dessutom har hon en gåva som sätter henne i en klass för sig – förmågan att känna när tragedier närmar sig. Hör det samman med det som

inträffade för 25 år sedan?

Till sin hjälp har hon Jakob Johanson, en polis som reser från Finland för att samarbeta med Hildur. När Jakob inte jobbar stickar han isländska tröjor. Enligt honom är stickning precis som livet självt: förutsägbart, men kaotiskt

Vi träffar Pétur, en tonårspojke på rymmen från ett ungdomshem som lyckats lifta hem till Västfjordarna och Ísafjörður där han söker upp Jón. Visst är han en äcklig gammal snuskgubbe men han har alltid hasch till unga pojkar som hälsar på. Den snart sjuttioåriga Jón Jonsson är välkänd av den lokala polisen och har flera domar bakom sig. Där han bor är det fritidshus som bara är bebodda sommartid. Det är alltför farligt att bo där på vintern men det struntar Jón i. Efter en lavin hittas han död, men det visar sig att det inte är lavinen som tagit livet av honom.

Hildur är en bra och välskriven deckare med ett intressant persongalleri. Såväl poliser som brottslingar känns som riktiga människor, kantstötta av sina erfarenheter och händelser i det förflutna. Fokus ligger snarare på mänskliga relationer än på rafflande action och nagelbitande spänning. Hildur är spännande i ganska lugnt tempo och inte så mycket rafflande action (men med en ruskig historia) och vackra vyer!

Satu Rämö är född 1980 i Finland och bor med sin isländska man och två barn i staden Ísafjörður på nordvästra Island. Hon har publicerat många bästsäljande och prisbelönta fackböcker, bland annat reseguider till Island och en isländsk stickningsbok. Hildur är hennes skönlitterära debut och starten på en serie där del 5 som heter Tinna precis har kommit ut.

Vintips



På senaste medlemsträffen var dessa viner priser i lotteriet. Ta en titt på vilka ostar som passar bra till de olika vinerna.

[Grahams Fine Ruby Port](#) 159 kr

Vinet passar framför allt till starka blåmögelostar, typ Stilton o Gorgonzola.

[Chateau Tirecul 2024 La Gravier](#) 119 kr

Detta vin passar till lite lättare blå o grönmögelostar o vitmögelostar.

[Ruppertsberger Hofstuck Riesling 2024 Pfalz](#) 89 kr

Vinet passar till getost och andra vitmögelostar.

[Il Capolavoro Appassimento 2024](#) 79 kr

Detta röda vin passar bäst till starka hårdostar, typ Västerbotten.

[Mer information på hemsidan.](#)

Mobila tipspromenader



Du klickar på knapp i mobilen "Spela den här tipspromenaden" och det dyker upp en karta med alla kontroller samt en grön prick, som visar var du är. Välj ut en av kontrollerna att gå till. Du behöver inte ta kontrollerna i ordning. När du kommit fram till kontrollen dyker det upp en fråga med tre alternativa svar. Välj det svar du tror är rätt och klicka på "Skicka svar". När du har gjort alla kontroller avslutar du tipspromenaden och ser då hur många rätt du hade. Det finns nu 7 olika tipspromenader att välja på.

Om du inte vet hur man gör så kan du också få hjälp på biblioteket.

[Mer information och instruktioner finns på hemsidan.](#)