

Ordföranden har ordet

I början av december presenterades Hemtjänstindex 2025 och det var ingen uppmuntrande läsning. Nykvarns kommun hamnade på plats 251 av 290 kommuner i Sverige, dessutom sist av Stockholms läns 26 kommuner.

Ifjol var resultatet 155:e plats efter att ha avancerat från 194:e. Redan då kunde vi ha fått en bättre placering om det inte hade saknats svar på en del frågor.

Således hade vi nog allmänt räknat med att vi skulle få en högre ranking i år. Det blev en djupdykning istället, tyvärr.

Nu är vi alla nyfikna på att få höra av ansvariga i kommunen vad orsaken är till denna sämre placering. Vår representation i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) bevakar ärendet.

Trots denna dystra läsning kan vi ändå glädja oss åt att Lugnets äldreboende har fått fina betyg i kvalitetsgranskningen av Senior Alert, och därmed tilldelats utmärkelsen Guld-kommun.

Senior Alert är ett nationellt kvalitetsregister och ett verktyg för att förebygga ohälsa hos äldre personer. Systemet hjälper vårdpersonal att göra riskbedömningar, vidta åtgärder att följa upp resultaten för att förbättra livskvalitet för äldre.

Det kan inte ha gått någon obemärkt förbi att SPF centralt har uppmärksammat ofrivillig ensamhet genom annonser i lokala tidningar över hela landet, däribland Länstidningen den 2 december (sidan 8)

"Seniorer mot ensamhet".

Det är den första av totalt tre annonser i tidningarna. Läs mer om ensamhet på [SPF Seniorernas hemsida](http://SPF.Seniorernas.hemsida). Där finner du bland mycket annat 12 tips om vägen till gemenskap och stöd.

Jag tror att om vi alla i föreningen hjälper till att förmedla dessa tips är mycket vunnet.

Björn Janhagen Gemenskap, trivsel och engagemang.

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 556 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar. Från 1 januari har vi fått 49 nya medlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Annica Larsson

Göran Larsson

Anneli Rönqvist

Valberedningen

Valberedningen har nu påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2026. Några personer kommer att lämna sina uppdrag efter detta verksamhetsår vilket gör att vi letar efter ersättare. Fundera gärna igenom om just du skulle kunna tänka dig att arbeta i styrelsen eller med annat uppdrag inom SPF Nykvarn. Intresserad? Hör då gärna av dig till någon i valberedningen

Margareta Gustafsson

karintetamargareta@hotmail.com

Sonja Lind sonjalindh43@gmail.com

Kallelse till Årsmöte den 9 feb kl 13.00 i Sländan

Årsmötet 2026 äger rum måndagen den 9 februari i Sländan.

Motioner skall vara inlämnade senast den 15 januari till vår sekreterare Weine Johansson.

weine.sno@gmail.com

Årsmöteshandlingarna samt övrig info om årsmötet kommer att finnas tillgängliga på hemsidan i god tid innan årsmötet. Dessutom info i nästa Medlemsblad.

Medlemsträff 12 januari kl 13.00 i Sländan

'SKÄRGÅRDSPOJKARNA'



Spelar och sjunger allt från Armstrong till gamla örhängen och nyare. Har spelat i hela Europa, Allsång på Skansen och jazzklubbar

Till fiket serverar vi räksmörgås.

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.

Inträde 70 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 8 januari.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

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

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

Trivselkvällar 2026

Mixkväll torsdagen 22 jan kl. 17.00 med Paella och spanska viner.

Anmälan till Christer 070-602 29 98 (SMS)

Gubbakväll torsdag 29 jan kl. 17.00 Pizzaslice med lämpliga drycker.

Anmälan till Roger 073-092 63 77 (SMS)

Tjejkväll fredagen den 30 jan kl. 16.00 Paella med spanska viner.

Anmälan till Kerstin 070-188 15 82 (SMS)

Plats Träffen som vanligt, begränsat antal deltagare.

Anmälan med SMS från den 8 januari kl. 09.00.

Vi höjer priset till 200:- per person. Betalas med Swish vid ankomst.

Om du inte kan komma, tänk på att avanmäla dig.

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

Medlemsträffar våren 2026

12 januari 9 februari (Årsmöte) 9 mars 13 april
11 maj (Taxinge)

KPR Kommunalt Pensionärsråd.

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

Seniorrådet i Nykvarn består av ledamöter från SPF Seniorerna och PRO Turinge.

Seniorrådet 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

Gunilla Axelsson gax.nykvarn@telia.com

Ingemar Wall ingemar.wall@telia.com

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

15 jan 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.

"Trassel" på Oscarsteatern 14 februari 2026

Foto: Mats Bäcker



Vi åker till Oscarsteatern för att se den populära komedin Trassel lördagen den 14 februari. Alla biljetter är slutsålda, men om du är intresserad av att stå på väntelista för eventuella återbud så kontakta Sven Berg på tel. 070-622 06 77.

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.

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 23:00.

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

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



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.
14 januari är första speltillfället 2026. Varmt välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen

Singelgruppens tider för våren. 19/1 16/2 16/3 20/4 18/5. Obs! Singel möten 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

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.

Föreningsförmåner

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

[Klicka på den här länken kommer du direkt dit på 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 längre! 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

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.

Ofred av Åsne Seierstad



Ofred tar avstamp i det uppmärksammade avhoppet av Wagner-soldaten Andrej Medvedev som sökte asyl i Norge i januari 2023, men vidgas till ett porträtt inte bara av en förrymd soldat med en söndertrasad uppväxt utan av en hel nation. När andra reportrar kallas hem från ett Ryssland som isolerar sig, reser Åsne Seierstad

tillbaka till det land där hon studerade och senare skrev sin första artikel.

Ofred är en berättelse om nationens centrum och dess periferi, om storstäderna Sankt Petersburg och Moskva och om Sibiriens glesbygd. Det är också en berättelse om oppositionella, likgiltiga och Putintrogna, om familjer som blir kvar när männen kallas in till kriget. Det är en berättelse som genom en rad öden försöker förstå vad som händer och har hänt i Ryssland under kriget mot Ukraina,