

## Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar,

Nu har vi lämnat maj månad bakom oss och jag tycker att det var fantastiskt att 176 medlemmar kom till Taxingelunchen 11 maj och även detta år så sken solen i Taxinge.

En fin tradition att avsluta "vårterminen" med en lunch. Efter god mat och kaffe med godbitar intog Daniel Yngwe scenen med sitt fina bildspel, sång och saxofonspel.

Showen var mycket uppskattad av de som var på plats.

I sedvanlig ordning så var det dragning i vinlotteriet på slutet, denna gång var temat Roséviner.

Nu är vi inne i juni och sommaren gör sitt intåg, förhoppningsvis med lite högre dagstemperaturer. Detta är också en tid man kanske tänker tillbaka på när man sjöng "Den blomstertid nu kommer" i skolan. Några av er kanske skall på studentuppvaktningar de närmaste dagarna.

Snart får vi också njuta av sill, potatis och jordgubbar till midsommar. Vi får hoppas på att solen visar sig då. Trevligt om man kan inta måltiden utomhus.

En del skall ut och resa med SPF i sommar, andra gör kanske egna resor, en del är hemma och tar det lugnt, vilket också är skönt.

Önskar nu alla en riktigt skön sommar och hoppas att vi ses på SPF-dagen 20 augusti i Folkets Park.

Margareta Lund

## 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.

## 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](mailto: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

## Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 551 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar. Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:

Lena Fält

Kjell Fält

## 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

18 juni 16 juli 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**

## Stjärnjul i Filadelfiakyrkan



Vi vill redan nu meddela att vi har fått ett 50-tal biljetter till eftermiddagsföreställningen av Stjärnjul **lördagen den 12 december**. Mer information och anmälan kommer i kommande medlemsblad.  
Vänliga hälsningar  
Resegruppen

[Mer information på hemsidan](#)

## Guidat besök på Tullgarns Slott fredag 28 augusti inställt.



Tyvärr var intresset inte så stort, så vi ställer in besöket.

Eventuella frågor besvaras av Monika på telefon  
072-703 56 00.

## Trivselkvällar.

Återkommer i nästa nummer med höstens trivselkvällar

## Dina synpunkter är värdefulla

Har du frågor / synpunkter så meddela oss gärna genom att skicka ett mejl till nedanstående adress.  
[nykvarn@spfseniorerna.se](mailto:nykvarn@spfseniorerna.se)

## 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](#) senast 10 juni

Faktura kommer från Björcks, senaste betalningsdag 15 augusti.

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

## 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](mailto:kansli@nykvarnssk.se) eller så kan du få hjälp när du

väl är på plats.

## Golf



Tävlingen 12 maj på Torshälla blev en prövning av sällan skådat slag. Vädret spelade ett spratt med nordliga, kalla vindar och regn, regn och regn. Av 54 anmälda spelare var det endast en (1) som inte kom, och 53 spelare registrerade sig och påbörjade tävlingen men det var hela 37 st som bröt tävlingen, och endast 16 tappra SPF:are trotsade vädret och genomförde tävlingen vilket måste betraktas som **oerhört imponerande**.

**Strongt jobbat av Er som fullföljde tävlingen.**

Deltävling 2 den 26 maj genomfördes på Trosa GK med 51 deltagare. Denna gång i strålande sol med kraftig vind som utmaning.

### Kommande golftävlingar

**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, kommer att skickas ut.

Kontaktpersoner finns på hemsidan men kan också nås via mail [golfgruppen.spfnkvarn@telia.com](mailto:golfgruppen.spfnkvarn@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



Vi spelar Canasta på **Träffen** den 3 juni (kl 12.15 till 15.15) och 9 juni (kl 10 till 13).

Därefter har vi "sommarkollo" onsdagarna 17 och 24 juni, 15 och 22 juli samt 5 och 12 augusti. Vi ses i **HSB:s samlingslokal på Fotbollsvägen** mellan kl 12.15 och 15.15.

Samma trevliga gäng, fast nu i sommar får vi ta med eget fika. Från och med 18 augusti är Träffen öppen igen.

Som samordnare vill jag passa på att tacka alla kortspelare för våra träffar. Väldigt roliga spelomgångar med lite utmanande hjärngympa. Och framför allt har jag lärt känna nya, härliga (spel) kamrater!

Det finns alltid plats för fler som vill spela Canasta! Du som är nybörjare sitter med första gången och lär dig och redan nästa gång är du "licensierad" spelare! Välkommen!

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](mailto:cheno.soderman@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

## Bokcirkel / Läsegruppen



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 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.](#))

## 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 från 1 maj 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 076-8235815 (Weine)

## Boktips av Kristina Molitor, bibliotekarie Nykvarns bibliotek

### Salta pärlor – Katarina & Niklas Ekstedt (Bazar förlag)



Kändiskocken Niklas Ekstedt har tillsammans med sin förlagschefande fru Katarina, skrivit en historisk roman som väver samman dåtid med nutid. Boken kretsar kring mat, passion, livsval och ett storslaget kulinariskt äventyr. Berättelsen börjar i nutid – vi följer den nyskilda och lite

stukade journalisten Desirée Swahn. Hon får i uppdrag av sin nya, unga chef på en nöjesbilaga att skriva ett personporträtt av den legendariske och mytomspunne stjärnkocken Pierre Bernard. Han ställer sällan upp på intervjuer men nu vill han träffa Desirée, och han har ett villkor: att de ska ses och pratas vid över en frukost, en lunch och en middag. Genom intervjuerna med Pierre utvecklas historien till en episk resa som växlar om till det förflutna. Läsaren får följa Pierre Bernards livsöde och storslagna gastronomiska upplevelser från 1900-talets början och framåt, vilket formar hans liv och relationer.

## 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](mailto:ingemar.wall@telia.com)

Thommy Ljungqvist [thommysijk@outlook.com](mailto:thommysijk@outlook.com)

Lennart Söderman [lennartsoderman21@gmail.com](mailto:lennartsoderman21@gmail.com)

Christina Hägglöf [Christina.hagglof@telia.com](mailto:Christina.hagglof@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.](#)

## 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.

## 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.

Målet är att alla ska vilja och våga vara digitalt delaktiga i samhället.

[Klicka på den här för att läsa mer](#)