

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar,

Det är en härlig tid nu, det är ljusst långt på kvällarna, blåsippor och vitsippor blommar för fullt och träden börjar bli gröna. Vi hälsar "Sköna maj välkommen".

Vi har haft ett medlemsmöte med ca. 130 närvarande medlemmar.

En information om kommande aktiviteter hölls och vikten av att vid anmälan till medlemsträffar inte bara swisha pengar utan även komma ihåg att anmäla sig. Utöver detta informerades det även om nummer

7726 som är bra att lägga på minnet. Misstänker man att man fått ett sms som är falskt så går det att vidarebefordra det dit. Numret är framtaget av Sveriges teleoperatörer i samarbete med Polisen.

Tyvärr så finns det alltför många oärliga människor som försöker lura äldre människor.

Chuck Berry Mania stod för underhållningen och många välbekanta låtar spelades och det var svårt att inte ryckas med i takten. Därefter serverades räkmacka och kaffe och det är härligt att höra ljudet som blir av alla samtal vid borden.

Under april har också en fin resa till Blacksta vingård arrangerats, denna resa var mycket uppskattad av deltagarna som var med. Det är kul att det finns en del vingårdar i Sverige också och att just denna inte ligger så långt bort från Nykvarn.

Nu hoppas jag att vi ses vid Taxingelunchen 11 maj.

Margareta Lund

SPF-Dagen i Folkparken

Förra årets lyckade SPF-dag i folkparken blir av även i år.

Ny tid blir den 20 augusti.

Mer information och anmälan finns i nästa nummer av Medlemsbladen som kommer ut i början på juni.

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

11 maj Stallet vid Taxinge slott.

20 augusti SPF-dagen Folkparken

7 september Inställd

12 oktober Sländan

9 November Sländan

12 oktober Sländan

9 November Sländan

7 december Sländan

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 553 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar. Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:

Anne Herrala

Monica Jardemyr-Rajapakse

Inger Håkansson

Medlemsträff och Taxingelunch den 11 maj kl 13.00



Välkomna till en trevlig dag i Taxinge

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.

Sista anmälningdag var 1 maj

Efter sista anmälningdag är anmälan bindande.

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

Förhandsinfo från Resegruppen

Vi får många frågor om utlandsresa, men det kommer inte att bli någon sådan i höst.

Däremot planerar vi en resa till **Sardinien i april 2027**. Men information kommer efter sommaren. Men det finns andra trevligheter i planerna inför hösten.

I det här bladet presenterar vi ett besök på **Tullgarns slott** den 28 augusti och en resa till **musikalen Chicago** den 25 oktober. Vi räknar med att upprepa succén med **Stjärnjul i december**.

Däremellan väntar ett besök på **Tingsrätten**, en **mordgåta på ett slott** och en lunch med efterföljande chokladprovning.

Vi använder olika kanaler för vår information så håll utkik och var snabb med att anmäla dig om du hittar något intressant!

Guidat besök på Tullgarns Slott fredag 28 augusti.



Vi besöker Tullgarns Slott den 28 augusti. Samling klockan 12:00 i besökscenter (Drottning Victorias stall), den vita byggnaden vid besöksparkeringen.

Vi börjar med en guidad visning i slottet (ca 45 minuter). Då får vi veta lite om både dess kungliga historia, byggnadshistoria, bevarade inredningar och om nutiden.

Därefter går vi till slottsparken och stallbyggnaden, som inrymmer ett slottscafé och en slottsbod. I slottscaféet finns lättare luncher (paj, sallad, matiga och söta våfflor) för dem som vill ha lite lunch. Pris 85kr - 140kr.

Vi åker i egna bilar och uppmanar till samåkning! Smidigast är att åka gamla vägen från Nykvarn till Järna och fortsätta förbi Saltå Kvarn mot utflyktsvägen. Det tar ca 40 minuter.

Avfärd klockan 11.00 från parkeringen vid "Ge Järnet" (Däckshuset). Ange i anmälan om du kan erbjuda plats i bil eller om du vill åka med.

Observera att slottet har två våningar och saknar hiss!

Denna utflykt kostar 180 kr om vi blir 30 deltagare och vid 20 deltagare kostar det 200 kr.

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

[Anmäl dig på hemsidan](#) senast den 1 juni.

Dina synpunkter är värdefulla

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

Busresa 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 23 maj.

Faktura kommer från Björcks, senaste betalningsdag 15 augusti.

Har du några frågor kontakta gärna Sven Berg på 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

13 maj (onsdag) samt 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

Trivselkvällar.

Gubbakväll fredag 22 maj kl.16.00 Anmälan till Roger via SMS 073-092 6 3 77
Grillat med öl och nubbe

Mixkväll torsdag 28 maj kl. 17.00 Anmälan till Christer via SMS 070-602 2998
Sommarsallad med roséviner

Tjejkväll fredag 29 maj kl. 16.00 Anmälan till Kerstin via SMS 070-188 15 82
Sommarsallad med roséviner

Inträde 200 kr, betalas med swish vid ankomst.

Anmälan sker **fr o m torsdag 7 maj, från kl. 9.00** och sker med SMS.

Om du får förhinder så är det viktigt att du hör av dig.

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 övernattnings 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.

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.

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



Välkommen till Canastagruppen - både du som är nybörjare eller redan en "etablerad" spelare!

Vi ses på Träffen och hinner med många skratt och spännande givar under ett tretimmarspass.

Nu i maj spelar vi på

onsdagar 6 maj och 20 maj kl 12.15 till 15.15

tisdagar 12 maj och 26 maj kl 10 till 13.

Alltid med avbrott för kafferast: 30 kr för kaffe och smörgås, inget att klaga på! Kom och pröva du med! Varmt välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



Singelgruppens mötestid för våren.

21 maj samling på hotell The Dock i Södertälje kl 17.00

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

Boule onsdagar kl. 9.00.



Vi spelar vid Hökmossbadet onsdagar 9.00-12.00.

Kontaktperson

Christer Feldt, 070-602 29 98

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 Järmert 070-67 37 696

Prova på discgolf



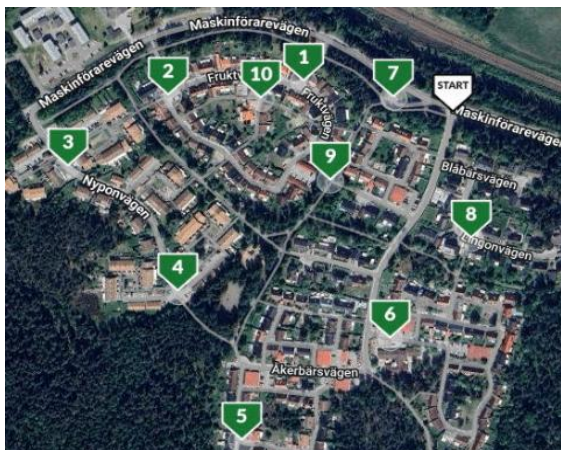
Nu har du chansen att prova på discgolf i skogen mellan Furuborg och Oxvretens motionsspår. Vi får instruktioner av Lottie från Oxvretens SK, sedan spelar vi en omgång. Discar finns att låna.

Måndagen den 25 maj, kl. 15.00 - ca 16.30

Begränsat antal deltagare! Samling på Trädgårdsvägen vid Nykvarns IP.

Anmäl dig **senast den 19 maj** till Eva Gruvstedt 073 989 59 91 eller e-post eva.gruvstedt@telia.com.
[Läs mer på hemsidan.](#)

Tipspromenader i mobilen



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

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

Frågor inför valet - viktigt

Vilka äldre frågor vill ni att vi från SPF ställer till våra lokala partier?

Alla medlemmar kommer att få ett mejl med en enkät där vi vill att ni föreslår viktiga frågor som vi ska ställa till våra lokala politiska partier.

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.

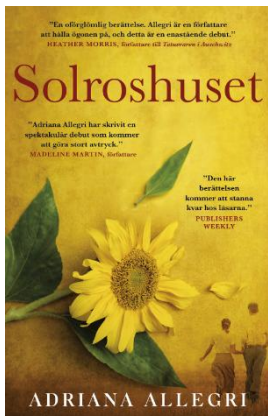
Kartpaketet kan köpas från 1 maj på Biblioteket (Swish) eller av Weine (Swish)

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 Nykvärns bibliotek

Solroshuset



Solroshuset av Adriana Allegri är en historisk roman som blottlägger det ökända Lebensborn ("livskälla")-programmet, som var en nazistisk organisation grundad 1935 av SS-ledaren Heinrich Himmler för att öka det ariska födelsetalet. Genom hemliga hem erbjöds "rasmässigt rena" ogifta kvinnor att föda barn, som ofta adopterades av

SS-familjer för att stärka den germanska rasen. Programmet innefattade även kidnappning av barn i ockuperade områden för "tyskisering". Det uppskattas att SS kidnappade så många som en kvarts miljon barn från tyskockuperade länder. I början får vi följa huvudpersonen Allina som lever ett till synes idylliskt liv i en sömning tysk by. Hon arbetar i sin farbrors bokhandel, bakar strudel med sin faster och tillbringar helgerna med sin fästman och sina vänner. Men året är 1939, Adolf Hitler sitter vid makten och Allinas familj bär på en hemlighet. Hennes biologiska mor var judinna, vilket gör henne till en Mischling i nazisternas ögon. Efter att Allina förlorat allt under en enda ödesdiger natt, tvingas hon i tjänst som sjuksköterska på en av dessa statligt drivna "barnfabriker" (Hochlandhemm).

Där får hon ganska snart klart för sig vad det är för fruktansvärt experiment som kvinnor och barn utsätts för och där hon förväntas att hjälpa till att ta hand om barn som sedan ska adopteras bort till tyska familjer. På Hochlandhemmet möter Allina SS-officern Karl som hon till en början och mot sin vilja dras till. Så småningom börjar Allina förstå att Karl står på motståndarnas sida och tillsammans gör de upp en plan för hur de ska kunna rädda barnen från Lebensborn-programmet. Solroshuset är en historisk feelgoodroman med mörka undertoner då berättelsen bygger på faktiska historiska händelser. Kärlekshistorien mellan Allina och Karl och det de kämpade för är förstås viktig men romanen handlar också lika mycket om generationshemligheter, assimilering och identitet. Jag tycker att boken leder till fler frågor och funderingar kring det här vidriga experimentet med människor. Vad hände med alla de utsatta barnen och kvinnorna efter krigsslutet?

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!"

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.