



## Nykvarn Mars 2024

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/nykvarn](http://www.spfseniorerna.se/nykvarn)

Ordförande: Björn Janhagen, 070-3460085

Webbredaktör: Nisse Ström, 070-421 63 93

Bankgiro: 5854-8975 Swish 123 651 06 14

### Ordföranden har ordet!

Så är Årsmötet 2024 överståndet och som framgått av årsmötesprotokollet har samtliga i styrelsen som stod för omval blivit valda och därmed är vi samma personer som skall göra vårt bästa för att årets verksamhet skall bli minst lika bra som föregående år. Glädjande är det beslut som togs på kommunfullmäktiges möte den 8 februari om bildandet av ett Kommunalt Pensionärsråd (KPR) och därmed förhoppningsvis stärka vårt inflytande inom vård och omsorg.

Då och då får jag frågor om vad vi inom SPF Seniorerna Nykvarn gör för de personer som drabbats av ofrivillig ensamhet. Det är inte lätt alla gånger att svara då ensamhet ofta upplevs subjektivt från person till person. Det jag kan hänvisa till är den verksamhet som bedrivs i vår förening. Det är inte lätt att tillfredsställa alla, men jag är stolt över alla de som på olika sätt engagerar sig som ledare och funktionärer i vår SPF förening. "En av våra viktigaste uppgifter är att skapa gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet som äldre". Detta läser jag i SPF:s infofolder "Tillsammans – mindre ensam". Vad gör vi då i vår SPF förening för att motverka ofrivillig ensamhet? Ser man på den verksamhet som bedrivs hos oss vill jag påstå att det finns många möjligheter för aktiviteter. Det är bara att titta i Kalendern på hemsidan där de flesta av föreningens verksamheter finns representerade. Återges de inte där finns dessa presenterade på andra sätt på hemsidan plus i Medlemsbladet. Så får vi inte glömma månadsträffarna med underhållning och fika förstås.

Flera av våra medlemmar är engagerade i Frivilligcentralens (FC) verksamhet. Här har jag förstått av ledningen för FC att de behöver hjälp av personer från SPF för kaffekokning och att umgås vid fikabordet. Att hjälpa till är också något som är viktigt för att motverka ensamhet. Genom åren har det funnits personer i vår organisation som engagerat sig och lett bl.a. stavgång, ordnat tipspromenader någon gång i veckan, men som av olika skäl känt att man vill bli avlöst av andra personer. Det är inget som hindrar att någon/några andra tar vid och startar aktiviteterna på nytt. Det är fritt fram och det är något som vi i styrelsen ser mycket positivt på. Ett exempel är de

nyligen startade aktiviteterna Canasta och Gåfotboll. I det förra Medlemsbladet kunde vi läsa att man söker intresserade för att snickra tillsammans. Någon annan frågar efter om det finns medlemmar med "Diabetes typ 2" att träffas och utbyta erfarenheter. Nyligen fick jag reda på att Änglagott har introducerat något som de kallar "Drällisfika på fredagar" (kl. 13.00 – 16.00) där man bjuds på kaffe/the men får betala för kaka/bulle. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad vi kan göra tillsammans. Vi i styrelsen välkomnar alla förslag, så hör av Dig. Kanske vi får ytterligare en aktivitet att klämma in i Kalendern?

Till sist vill jag meddela att ett introduktionsmöte för nya medlemmar kommer att äga rum kl. 14.00 tisdagen den 23 april på Träffen, Gammeltorpsvägen 3. Separat inbjudan kommer att skickas ut.

Björn Janhagen, Ordförande  
Gemenskap, trivsel och engagemang

### Vi hälsar nya medlemmar välkomna

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Bo Lindqvist       | Annelie Lindqvist |
| Birgitta Andersson | Åke Andersson     |
| Lars Lide'n        | Birgitta Lide'n   |
| Inger Lind         | Kjell Andersson   |
| Gudrun Andersson   |                   |

### Kommande månadsträffar

Dessa måndagar har bokats för kommande månadsträffar.

|                |               |
|----------------|---------------|
| - 11 mars      | - 14 oktober  |
| - 8 april      | - 11 november |
| - 13 maj       | - 9 december  |
| - 16 september |               |

### Medlemskort

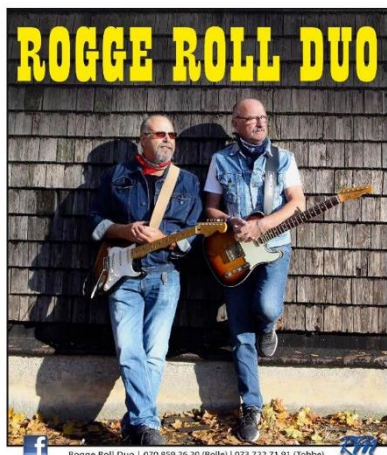
Ni som inte hämtat sitt medlemskort i samband med årsmötet har nu ytterligare en möjlighet. Medlemskortet kommer att finnas när ni registrerar er ankomst vid kommande månadsträff.

## Månadsträff den 11 mars kl 13.00 i Sländan

**Roggeroll duo** från Strängnäs underhåller oss med covers på kända låter från Elvis, Jerry Williams, Cornelis Vreeswijk, Tomas Ledin, Beatels, Abba, Creedence Clearwater Revival, Roy Orbinsom m.fl

Det kommer att svänga ordentligt och det blir svårt att sitta still.

Vinsterna i vinlotteriet är utvalda av Ulf Nyström. Du kan betala lotterna med Swish via QR-kod vid lotteribordet eller kontant.



**Anmäl dig så snart du kan, helst senast torsdag** så vi kan planera för smörgåsar till alla. Anmäl dig via knappen på hemsidan eller om du inte kan det får du anmäla dig genom att SMS:a eller ringa till Weine telefon 076-823 58 15.

Betala med Swish senast söndag före mötet.

**Swishnummer:** 123 651 06 14. Om du inte har Swish kan du betala kontant när du kommer.

**Pris 70 kr/medlem. OBS**

## Trivselkvällar..

**Tjejkväll torsdag den 21/3 kl. 17.00**

Fisksoppa med vitt vin

Anmälan till Kerstin 070-1881582

**Mixed fredag den 22/3 kl. 16.00**

Fisksoppa med vitt vin

Anmälan till Anders 073-3542079

**Gubbakväll tisdag den 26/3 kl. 16.00**

Anmälan till Roger 0730-926377

Avec med kaffe och div. tillbehör

**Anmälan öppnas den 7/3 kl. 9.00**

**150:- betalas vid ankomst eller med swish vid ankomst.**

## Pubkvällar på Terrassen

Vi som vill kan träffas på restaurang Terrassen för lite pubkväll. Där finns öl, vin, läsk, pizza och även annan mat. Vi umgås och du betalar själv det du beställer. OBS! Ingen anmälan, bara kom dit vid 16-tiden.

**14 mars, 18 april, 16 maj, 13 juni.**

## Vita Hästen på Folkoperan!

Sista chansen till Vita Hästen.

I skrivande stund finns det ett fåtal platser kvar till operetten Vita Hästen på Folkoperan den 28 april. Anmäl omgående på hemsidan om du är intresserad! Pris inklusive bussresa t.o.r Nykvarn är 750 kr.

Operetten Hotell Vita Hästen spelas på Folkoperan i Stockholm och vi har bokat biljetter till en eftermiddagsföreställning söndagen den 28 april. Operetten skrevs 1930 och handlingen utspelas på ett värdshus i de österrikiska alperna där stämningen balanserar på gränsen mellan desperat munterhet och total katastrof. Anmälan blir bindande först den 12 mars och därefter kommer faktura att skickas ut från Björcks.

**Anmälan via hemsidan.** Vi behöver som vanligt namn, adress, mejladress och telefon samt namn på ev medresenär.

Frågor besvaras av Margareta, tel.0706-987198.

## Stort intresse för Irlandsresan

Det tog inte många dagar efter att medlemsbladet för februari kommit ut innan höstens Irlandsresa var fulltecknad, så även väntelistan. Så trevligt, tycker vi i resegruppen.

Resan arrangeras i samarbete med Björcks resor och omfattar tiden 4-10 september. Programmet till resan finns på hemsidan. Priset för resan är 17.650 kr för inkvartering i dubbelrum (tillägg för enkelrum är 4.200 kr). Du behöver inte betala någonting förrän 15 juni och fram till dess kan resan avbokas utan kostnad.

Eventuella frågor besvaras av Margareta tel. 0706-987198.

## Båtresa på Göta kanal och i Sankt Annas skärgård.

Torsdagen den 30 maj lockar vi med två storslagna naturattraktioner i norra Östergötland. Efter en tidig bussresa från Nykvarn till Söderköping antrar vi M/S Göta Lejon för en kryssning på den sista etappen av Göta Kanal och vidare ut i Sankt Annas skärgård. Vi passerar två slussar innan vi kommer ut i Slätbaken, en vik av Östersjön kantad med slott och herresäten. På båten serveras både förmiddagskaffe med dubbelfralla och lunch och båtens kapten svarar för guidningen. Vi stannar också till i Arkösund, där vi kan strosa runt på egen hand. Beräknad återkomst till Nykvarn vid 17-tiden.

Priset är 1.110 kr om vi blir minst 30 deltagare, något billigare om vi blir fler. Anmälan görs som vanligt på hemsidan och **sista anmälningsdag är 26 april.** Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

## Gökotta på Myssjö Gård 16 maj

En tidig vårmorgon besöker vi Myssjö Gård i Yngern för att förhoppningsvis få höra göken. Vi samåker i egna bilar (ont om P-platser) och får åka flotte den sista biten ut till ön. Väl där mumsar vi på innehållet i medhavd frukostkorg och njuter av naturen och lugnet. Vi får också möjlighet att lära oss lite om vårfåglar. Anmäl dig på hemsidan **senast den 29 april**. Kostnad 200 kr/person.

Eventuella frågor besvaras av Margareta, tel. 0706-987198

## Sedlar och amerikanare 21 mars

Den planerade utflykten till Tumba bruksmuseum och bilmuséet World of Classics den 21 mars lockade tyvärr inte tillräckligt många deltagare och besöken kommer därför inte att genomföras.

## Temadag om hörsel

Hörselhälsa med Audika

Den 8 maj kl. 10.00 har vi som SPF medlemmar i vår förening möjlighet att få lyssna till en föreläsning på ungefär 45 minuter av en av Audikas legitimerade audionomer. Det gäller information om hörseln, hjälpmedel och samtalsteknik.

Efter denna föreläsning erbjuds möjligheter att på plats få en snabbtest av hörseln. Denna aktivitet är kostnadsfri.

Vi kommer att hålla till i Smedsbygget, Turinge-Taxinge Hembygdsförening, Allévägen 9 A.

Boka in tiden i er kalender. Mer information och möjlighet att anmäla sig kommer senare

## SPF-appen

Det är en app som du kan installera på din telefon eller surfplatta. Med den appen kan du få ett pling i telefonen/plattan när det har kommit nå nyhet på hemsidan. Du kan då gå in i appen och där ser du direkt senaste nyheterna som enkla rader och klickar du på en av raderna så kommer du direkt till den sida där du kan läsa om nyheten. Hemsidans nyheter kommer till din telefon och du slipper själv gå in och kolla om något nytt har hänt.

## Återkommande aktiviteter

### Bingo på Träffen kl 10.00

Tisdag ojämn veckor  
Träffen, 08-554 900 93

### Boule Lillehallen i Södertäle från och med oktober

Onsdagar kl 09.00  
Kontaktpersoner  
Christer Feldt, 070-6022998  
Ingemar Wall, 070-566 98 87  
Gun Roos, 070-6421767

### Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar  
Kontaktperson  
Solveig Terner, 070-673 76 55

### Golfgruppen

Kontaktpersoner  
Ronald Skoog [ronald.skoog@tyfonmail.se](mailto:ronald.skoog@tyfonmail.se)  
Mobil: 070-551 60 49  
Lefte Karlsson [leffe.karlsson@telia.com](mailto:leffe.karlsson@telia.com)  
Mobil: 070-510 69 78  
Ulf Nyström [ulfr.nystrom@gmail.com](mailto:ulfr.nystrom@gmail.com)  
Mobil: 070-894 04 33

### Läsecirkel på Träffen kl 10 - 12

Vi träffas på torsdagar för nya läsoplevelser och diskussioner.

7 mars    4 april    2 maj

### Månadens bok:

De fenomenala fruntimren på Grand Hotel är en svepande historisk feelgoodroman, med underbara karaktärer och ett rejält mått jävlar anamma. Ruth Kvarnström-Jones har fått en unik inblick i Grand Hotels historia. Detta är den första delen i serien Stockholms pärlor.

Medan rika drömmer om större bostäder med alla de nya faciliteter som pengar kan erbjuda, drömmer de fattiga om mat till familjen, en rimlig lön och färre råttor på gatorna.

Ethel Andersson, 070-226 25 94



### Singelgruppen

Vi träffas på Frivilligcentralen 19 mars, 16 april och 21 maj.

Samtliga tillfällen klockan 14.00  
Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

### **Kortspel på Träffen kl 12.00**

Onsdagar ojämna veckor

### **Canasta**

Vi är i dagsläget 15 damer och kan gärna bli några fler - herrar också. Vi välkomnar såväl nybörjare som "etablerade" kortoxar. Vi träffas på Träffen onsdagarna 28 februari, 27 mars, 24 april, 19 juni kl 11.45 och spelar 2 till 3 timmar. Flera datum kan tillkomma.

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070 1881582.

### **Sångfåglarna SPF/PRO på Träffen kl 14.00**

Onsdagar jämna veckor

Kontaktperson

Ingegerd Vesterlund, 070-376 92 28

### **Bågskytte**

Välkommen till Nykvarns Bågskytteklubb

Holländarvägen 4.

Veteran och nybörjarträning tisd och torsd kl 15.00

Vi håller med utrustning och instruktörer. Alla varmt välkomna.

Kontaktperson Eino Long tel 0704852315

### **Snickeri**

Är Du intresserad av att snickra någon gång i månaden? Jag har fixat en jättefin lokal centralt här i Nykvarn där vi kan hålla till.

Var god hör av Dig till mig tfn 070 485 2315 så berättar jag mer om hur vi disponerar lokalen och hur ofta vi kan träffas.

Eino Long

### **Gåfotboll**

Gåfotbollen har nu kommit igång.

Vi kör måndagar i Furuborghallen med start kl. 10.00.

## **Föreningsförmåner**

### **Nykvarns blommor**

Du har 10% rabatt hos Nykvarns blommor, Gammeltorpsvägen 2, mot uppvisande av medlemskort.

### **Nykvarn SMART Club (Gym)**

Till SPF-medlemmar erbjuder vi nu 20% på alla våra medlemskap för en större flexibilitet. Skälbyvägen 12, förbi Dollarstore ca 200 m, i byggnaden Borgen på höger sida av vägen. Ni använder koden "SMART-Senior" vid köp av medlemskap så dras 20% av kostnaden bort. Länk till vår nya hemsida och alla medlemskap är: [www.nykvarnsmartclub.se](http://www.nykvarnsmartclub.se)

### **Reducerat pris på biljetter till SSK:s hemmamatcher**

Vi, i SPF Nykvarn, kommer som förra året att få ett reducerat pris på biljetter till alla SSK:s hemmamatcher förutom derbymatcherna mot Djurgården och AIK samt Brynäs. Du, som medlem i SPF Nykvarn, kommer kunna välja om Du bara vill köpa biljett eller om Du köper biljett och får möjlighet att till rabatterat pris äta i Calle Abers restaurang. Mat måste bokas tillsammans med biljettbokningen.

### **Detta gäller:**

Biljettpris långsida 150:-/biljett (ordinarie pris 255:-)  
Buffé Calle Abers 150:-/person (ordinarie pris 179:-)  
Calle Abers hamburgare 150:-/person (ordinarie pris 189:-). Övriga a lá carte rätter ordinarie pris.

Senast 3 dagar innan match kontaktar Du mig så anmäler jag gruppen "SPF Nykvarn" och meddelar antal biljetter och antal mat till Calle Abers

Leif Karlsson 0705 – 106 978

leffe.karlsson@telia.com

## **Om du byter E-postadress eller telefonnummer**

Var vänlig informera Åke Karlsson på 070-552 46 47 eller via mail till [akek.nykvarn@gmail.com](mailto:akek.nykvarn@gmail.com)

## **Vet du vad en QR-kod är?**

Jo, en QR-kod, eller Quick Response-kod som det egentligen heter, är en sorts streckkod som används för att lagra information på ett snabbt och enkelt sätt. Den består av svartvita rutor som ordnar sig i ett mönster och kan läsas av med hjälp av en smartphone-kamera eller annan QR-läsare. Sammanfattningsvis kan man säga att QR-koder är ett praktiskt verktyg för att snabbt dela och komma åt olika typer av digital information som till exempel webbsidor (du slipper ange webbsidans adress) och Wi-Fi-nätverk (du slipper ange Wi-Fi-lösenordet).