

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar

Verksamhetsåret 2026 har nu startat och som nyvald ordförande tackar jag för ert förtroende.

En liten presentation av mig själv.

Jag heter Margareta Lund och har bott drygt 40 år i Nykvärn samt är född och uppvuxen i grannkommunen Södertälje. Mitt yrkesverksamma liv har jag tillbringat på de två stora företagen i Södertälje, med en längre tid på läkemedelsföretaget.

Som person trivs jag bäst när jag får vara aktiv i någon form. Gym, simning, promenader samt orientering sker regelbundet. Idrott har alltid varit något som betytt mycket för mig och då har ideellt föreningsarbete varit en del av det. Har även suttit i styrelser för olika samfällighetsföreningar. Vi har nu också konstituerat den nya styrelsen och även haft det första styrelsemötet.

Information om vem som har de olika rollerna i den nya styrelsen finns i detta Medlemsblad men kommer även att läggas upp på SPF Nykvärns hemsida.

Nu ser jag fram emot att ta tag i verksamhetsplanen och målen för 2026 samt sätta mig in i arbetet i den lokala föreningen men även det som sker på förbunds- och distriktsnivå. Det är en del överlämningsdelar från tidigare ordföranden Björn men jag har haft den stora förmånen att kunna sitta ner med honom några gånger. SPF i Nykvärn har en bred verksamhet med många aktiva personer och den skall fortsätta och kanske kan vi locka fler till dessa aktiviteter. Är du intresserad, tveka då inte att ta kontakt med ansvariga personer som finns angivna i medlems-bladet.

Under slutet av 2025 började det hända lite med KPR (Kommunala Pensionärs Rådet) och vi hoppas nu på framsteg under 2026, dvs att SPF skall fungera som en remissinstans med en möjlighet att kunna påverka i frågor som berör äldre personer i kommunen.

Välkomna på nästa Medlemsträff som är 9 mars.

Margareta Lund

Gemenskap, trivsel och engagemang

Styrelsen 2026-2027



Från vänster på bilden: Weine Johansson, Britt Gråhns, Inger Feldt, Jan Blomgren, Gunilla Axelsson, Margareta Lund, Lars-Erik Aili.

Vid årsmötet 9 februari 2026 blev dessa personer vår styrelse efter fyllnadsval och avtackning. Margareta Lund valdes till styrelsens ordförande. Styrelsen tackar för förtroendet.

[Kontaktinformation på hemsidan](#)

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 våren 2026

9 mars

Temakonsert Just Cash. Kvartett med Kenneth Karlsson + 3 övriga

13 april

Tempofylld rockmusik. Chuck Berry Mania.

11 maj

Stallet vid Taxinge slott med "övertasknings-entertainer"

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 550 ordinarie medlemmar och 11 vänmedlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Staffan Karlsson Moni Harder
Lena Hammarström Zenitha Gullberg

Introduktionsträff för nya medlemmar

Tisdag 14 april kl.14-15:30 kommer det att hållas en Introduktionsträff på Träffen

(Gammeltorpsvägen 3 B, Nykvarn) för nya medlemmar i SPF Nykvarn.

Ordförande samt några ytterligare från styrelsen kommer då att berätta lite om oss, vad vi har för verksamhet samt hur vi är organiserade. Genom vårt möte hoppas jag att vi också få ta del av Dina intressen, önskemål och förväntningar.

Särskild inbjudan kommer att skickas ut till de medlemmar som tillkommit sedan föregående Introduktionsträff som var i november 2025.

Om det var någon som missade den tidigare Introduktionsträffen i november 2025 så är även ni välkomna vid detta tillfälle men vänligen meddela då detta till

margareta.lundh@telia.com senast 9 april.

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 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.

Medlemsträff 9 mars kl 13.00 i Sländan



Gillar ni Countrymusik och Johnny Cash? Då är det här definitivt något för er!

Vi gör en Temakonsert med historien om Johnny Cash och väver in utvalda delar av hans låtskatt. En nostalgitripp i Johnnys äventyrliga och stundom stormiga liv.

Efter det blir det kaffe/te med räksmörgås och kaka. 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. Att bara swisha duger inte som anmälan.

Inträde 80 kr/person.

(Höjt med 10 kr på grund av ökade kostnader)

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 5 mars.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

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

Trivselkvällar våren 2026

Tjejkväll fredag den 13 mars kl. 16.00
Anmälan SMS Britt 070-952 77 36
Vegetariskt, med lätta rödviner

Mixkväll onsdag den 25 mars kl.16.00
Anmälan SMS Anders 073-354 2079
Västerbottenpaj, med lätta röda viner

Gubbakväll torsdag den 26 mars kl. kl. 17.00
Anmälan SMS Roger 073-092 63 77
Rotmos och Fläsklägg med snaps och öl.

Inträde 200:-, betalas med swish vid ankomst.

Anmälan via SMS från torsdag den 5 mars kl. 09.00.
Begränsat antal deltagare. Viktigt att avanmäla om du inte kan komma

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

Kommande trivselkvällar under maj.

Mixkväll torsdag den 28 maj
Gubbakväll fredag den 22 maj
Tjejkväll fredag den 29 maj

Mer information och möjligheter till anmälan för träffarna i maj kommer i nästa medlemsblad.

Vårutflykt till Blacksta Vingård 16 april



Blacksta 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 av två viner och avrundar sen med en tvårätters lunch.

Resan är fullbokad!

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

Frossa i pelargoner 21 maj



I Prästgårdens Trädgård utanför Västerås finns över 300 olika sorters pelargoner och hundratals andra sommarblommor, perenner, fröer med mera.

Vi gör en bussutflykt till denna ca 2.000 kvadratmeter stora plantage den 21 maj. Vi börjar med busskaffe med fralla innan vi får information om verksamheten och sedan strosar runt och botaniserar på egen hand. Naturligtvis finns det möjlighet att handla om man hittar något passande.

Efter en kort bussresa serveras lunch på Westerqvarn, en unik restaurang i Hallstahammar vid Strömsholms kanal. Ytterligare en kort bussresa senare kommer vi till friluftsområdet Åsby Skantzen, ett vackert naturområde i lantlig 1800-talsmiljö, där man kan promenera runt, titta på slussar i Strömsholms kanal eller kika in i något av de museer eller butiker som finns på området. Innan vi påbörjar hemresan bjuds det på busskaffe med bulle.

Vi startar dagen kl 8.45 och är hemma igen vid 18-tiden. Denna utflykt kostar 945 kr om vi blir 30 deltagare (875 kr om vi blir minst 40). Faktura kommer från Björcks. Du anmäler dig på hemsidan senast den 15 mars.

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Eventuella frågor besvaras av Margareta på tel. 070 698 71 98.

Dina synpunkter är värdefulla

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

Eksjö International Tattoo 24-25 juli



I år erbjuder vi också ett arrangemang under sommaren. Kanske har du sett det imponerande skotska Military Tattoo som varje år visas på TV. Nu finns chansen att uppleva ett liknande evenemang i den småländska trästaden Eksjö.

Eksjö International Tattoo arrangeras vartannat år och lockar både deltagande orkestrar från hela världen och en stor publik.

Vi åker med Björcks buss från Nykvarn kl 11. Efter ett stopp med busskaffe med fralla efter vägen anländer vi till Jönköping, där vi checkar in på Elite Stora Hotellet. Vi äter en tidig middag och fortsätter sedan med bussen till Eksjö. Där finns det lite tid att strosa omkring i den historiska staden innan vi intar våra parkettplatser för att avnjuta den spektakulära, pampiga och färgsprakande tvåtimmarsshowen, som startar kl 20. Efter showens slut återvänder vi till Jönköping för övernattnig.

Dag 2 startar med frukost på hotellet och därefter gör vi ett guidat besök på tändsticksmuséet i Jönköping. Där får vi en både teknisk och social inblick i en betydelsefull del av Sveriges industrihistoria. På hemvägen stannar vi till i Ödeshög, där det finns möjlighet att äta lunch. Vi gör också ett kort stopp vid den berömda Rökstenen, en 382 cm hög granitsten, som med sina 760 runtecken är en av de längsta runinskriftnerna i världen.

Vi beräknas vara hemma i Nykvarn omkring kl 17.

Om vi blir minst 40 deltagare kostar denna utflykt 2.995 kr (3.190 kr om vi blir 30). Vill du ha enkelrum tillkommer 550 kr.

Anmälan görs på hemsidan **senast den 20 mars**. Faktura kommer från Björcks. Om vi inte blir tillräckligt många deltagare kommer vi att bjuda in andra SPF-föreningar.

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Kontakta Margareta om du har frågor, tel. 070-698 71 98.

Nostaligidans i Sländan lördag 21 mars



Vi återkommer med ännu en Nostaligidanskväll 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.

Sista anmälningsdag 15 mars.

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

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

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



Vi i Golfgruppen har nu spikat speldatum och spelplatser för våra tävlingar 2026 och 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 övernattnig på Johannesbergs Slott. Det blir lite längre bilresa, 11 mil i stället för 9 mil som det är till Orresta, men 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 den 12 maj kl 09.00
TORSHÄLLA GK

2026-05-26 Tisdag den 26 maj kl 09.00 TROSA GK

2026-06-22 Måndag den 22 juni kl 11.00 KALLFORS GK

2026-07-14 Tisdag den 14 juli kl 09.00
KILADALEN GK

2026-07-27+28 Utflykt med PAR-tävling på
JOHANNESBERGS GK. Övernattning på
JOHANNESBERGS SLOTT

2026-08-17 Måndag den 17 augusti kl 09.00
STRANDS GK

2026-09-15 Tisdag den 15 september kl 09.00. FINAL -
KANONSTART VIDBYNÄS SOUTH

Vi återkommer med separata inbjudningar för respektive tävling, samt förutsättningar för Par-Touren !

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 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. Varmt välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



Singelgruppens mötestider för våren.
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!”

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 surplatta, 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.

Boktipset



Vi gör ett försök den 26 mars kl 10.00 på Träffen, för att se om intresse finns för att starta en grupp som gillar att läsa och få tips på bra böcker. Om intresse finns planerar vi en torsdag i månaden kl 10.00. Plats: Träffen, Gammeltorpsvägen 3.

Kristina Molitor från Nykvarns bibliotek kommer och tipsar om böcker som kan vara av intresse för oss seniorer att läsa. Alla medlemmar välkomna. Ingen föränmälan behövs. Kontaktperson utses senare

Boktips av Kristina Molitor, bibliotekarie Nykvarns bibliotek



Katt på recept är upplagd som en novellsamling där fem noveller tillsammans bildar en helhet där katten som en helande kraft, löper som en röd tråd genom berättelserna. På femte våningen i ett gammalt hus i slutet av en gränd ligger Kokorokliniken, en mottagning för vilsna själar. Vägen dit är bara öppen för

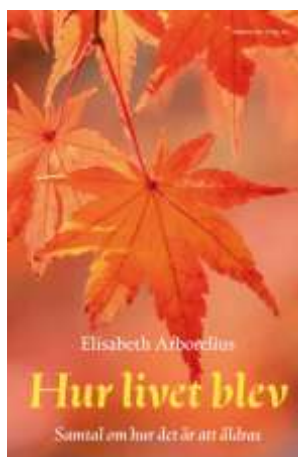
dem som verkligen behöver hjälp. Den mystiska kliniken erbjuder en särskild behandling: de skriver ut katter på recept. Patienterna blir oftast förvånade, men om de följer receptet så genomgår de omvälvande förändringar i livet vägleda av de lekfulla, empatiska och ibland något utmanande katterna.

Det blir både skratt och tårar när du läser om den nedslagne kontorsarbetaren som hittar glädjen i fysiskt arbete, den medelålders mannen som känner sig överflödig på jobbet och hemma, den unga flickan som navigerar grundskolans sociala minerade mark, en cynisk säljare som vill hitta en känslomässig balans

och en ensamstående mamma som får lära sig gå vidare efter en förlust. En spinnande katt kan läka trasiga själar men inte alltid på det sätt du tror. Bokens karaktär är lågmäld och mysig och är typisk för japansk feelgood-litteratur. Syou Ishida föddes i Kyoto 1975. Hon började skriva skönlitterärt när hon jobbade på ett telekombolag. Katt på recept har blivit en enorm försäljningssuccé i Japan och har översatts till nästan tjugo språk

Boktips

Hur är det att åldras och bli gammal? Av Elisabeth Arborelius



Det ville prästen och psykologen Elisabeth Arborelius ta reda på genom att tillfråga – de gamla själva.

Under flera års tid gjorde hon hembesök hos äldre på Södermalm i Stockholm för att samtala om åldrandets villkor.

I [Hur livet blev](#) får vi möta över 50 äldre människor

som är allt mellan 75 och 98 år. De berättar om hur deras liv har varit, vad som upptar deras tankar, hur de ser på de kvarvarande dagarna och det avslut som närmar sig allt snabbare.

[Hur livet blev](#) är en bok för alla som funderar över vad åldrande och ålderdom innebär. Den riktar sig såväl till dem som själva är äldre eller har äldre anhöriga, som till dem som arbetar med äldre eller har behov av att reflektera mera över livets mening.

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. Vill Du veta mer om upplägget, tid och plats är Du välkommen att kontakta Mike antingen på mejl wilesmike64@gmail.com eller tfn 0-650 70 50.

[Information finns även på hemsidan](#)

ÄR DU 65+ OCH SUGEN PÅ ATT TESTA DET HÄR MED TEATER?

Kulturinge revy & teater tänker skapa en grupp för er med målet att sätta upp en fars i Nykvarns folkets park sommaren 2026.

Vi behöver alla!

- Stå på scen
- Bygga scen
- Spela instrument
- Sy scenkläder
- Sälja fika



Allt sker så klart ideellt och vi kan lova att ni kommer att ha roligt. Låter det som något för dig?

Kontaktuppgifter 070- 557 75 32

infokulturinge@gmail.com

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.](#)

Vintips



Priser på medlemsträffens vinlotteri den 9 mars
Tema: Sicilianska viner till påskens måltider

1:a pris

Carusu Terrazze dell Etna 2022 14,5 % alk 75 cl 189 kr nr 92623

Ett rött kraftfullt vin på druvan Nerello Mascalese som är odlat på sluttningen av vulkanen Etna. Det passar till påsklammet o kraftigare köträtter.

2:a pris

Crudo Zibibbio Catarratto org 2024 12,5 % alk 75 cl 99 kr nr 4993

Detta vita vin med en liten sötma, passar bra till till fisk o skaldjursrätter som är kryddstarka eller har en markerad sälta.

3:e pris

Inycon Chardonnay 2024 12,5 % alk 75 cl 95 kr nr 12418

Ett vitt vin med många olika karaktärer. Det passar utmärkt som buffevin på påskbordet, både till fisk o skaldjur, men även till lite ljusare kött.

4:e pris

Manifesto Nero d Avola 2024 14 % alk 75 cl 89 kr nr 268001

Rött vin som även det passar till påsklammet, men även lite lättare köträtter. Ett vin som fungerar till det som kräver rött vin på påskbordet, en viss karaktär av buffévin.

[Mer information på hemsidan.](#)