

Ordföranden har ordet!

Bästa SPF medlemmar

I förra Medlemsbladet skrev jag om Maria Larssons rivstart som nyvald förbundsordförande. Hon vilar inte på lagrarna utan fortsätter genom sina möten med beslutsfattare samt nyligen gett SPF:s reflektioner kring Socialstyrelsens återkommande rikstäckande enkätundersökning "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?" som undersöker äldre personers uppfattning om hemtjänsten och särskilda boenden. Rapporten publicerades i början av oktober. Hon menar "att det är viktigt med fortsatt kompetensutveckling av personer i äldreomsorgen, bland annat i bemötande av äldre med demens och i svenska språket". Att inflytandet för de äldre minskar är en utveckling som måste brytas! För de flesta är det de sista åren i livet som man behöver mer vård och omsorg. Men också då måste man få fortsätta råda över sitt eget liv", säger Maria Larsson, förbundsordförande för SPF Seniorerna.

Det är tryggt för oss som medlemmar i en lokal förening att det finns ett stort engagemang på central nivå, men vi får inte glömma bort våra egna KPR-representanter som gör sitt bästa för att få sina röster hörda idag under Vård- och omsorgsnämnden. För att återknyta till Vård- och omsorgsnämnden hade ordföranden i PRO Turinge och jag möte den 23 oktober med kommunens tjänstemän samt ordföranden i Vård- och omsorgsnämnden Bertil Svensson (tillika mångårig SPF medlem). Politikerna är eniga om att KPR även i fortsättningen skall ligga under Vård- och omsorgsnämnden, men att vi som pensionärsorganisationer utlovas att få större inflytande än idag och större förståelse för våra frågor, dvs att bli en remissinstans. Ett exempel på att det kan gå snett, med att inte få vara med från början och tycka till, är förslaget till ny detaljplan för Hökmossbadet. Det gäller boulebanan som enligt gestaltningsplanen är både flyttad med reducerat antal banor och inrutade ytor för bänkar. Före den 7 november skall vi som organisation ha yttrat oss. Jag

kan försäkra att man nu är "på tårna" i Boulegruppen och man kommer att lägga in sina synpunkter samt se till så att vi är så många som möjligt skriver på listor (Boulegruppen återkommer hur). Fr.o.m. årsskiftet när alla beslut i kommunen tagits kommer vi bli en spelare att räkna med. Den känslan fick både Karl-Erik Johansson och jag när mötet var slut. Vi går nu in i en period med höstrusk och stundande betydligt kallare väder, men det påverkar inte oss vare sig i styrelsen eller ute i verksamheten där ledare och kontaktpersoner lägger ned stort arbete för att alla skall trivas och känna gemenskap. Om det är något Du saknar eller har någon idé om någon aktivitet som skulle passa antingen utomhus eller inomhus så är Du välkommen att kontakta oss i styrelsen. Så gjorde några medlemmar som tyckte att "det kanske finns några som tycker om att dansa". Sagt och gjort. Man presenterade en idé om hur man tänkt sig verksamheten och nu, det tredje året sedan starten, träffades ett drygt 70-tal dansanta medlemmar för en Nostalgiافتon i Sländan. Gå gärna in i vår Kalender på hemsidan eller via SPF-appen och kolla vad vi gör nu närmast under hösten/vintern.

Väl mött på Medlemsträffen den 10 november. Då blir det "Quiz med Monica och Nisse".

Björn Janhagen

Gemenskap, trivsel och engagemang.

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

Margareta Lundh Margareta.lundh@telia.com

Sonja Lind sonjalindh43@gmail.com

Medlemsträff 10 november kl 13.00 i Sländan

Det kommer att bli en hel del kniviga frågor på Quizen idag. Du kan på hemsidan träna på några bilder från tidigare Quiz som vi har haft på medlemsträffen.



Vi kommer att börja med Quizen.

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.

OBS! Nya regler då det gäller anmälan och betalning till medlemsträffarna!

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 6 november.

[Anmälningsknapp finns på hemsidan](#)

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

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 548 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar. Från 1 januari har vi fått 34 nya medlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Sven Holmquist	Elisabeth Brunnström
Lars Ekberg	Eva Nilsson
C-G Åberg	Håkan Andersson (Vänmedlem)
Lilian Dry	Alan Dry

Introduktionsträff

för nya SPF medlemmar äger rum tisdagen den 11 november kl. 13-00-15-00 på Träffen.

Reservera gärna detta datum i kalendern. Separat inbjudan skickas ut till nya medlemmar.

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 november 2025

Gubbakväll fredag 21/11 kl. 16.00
Julig mat med julsaps och julöl
Anmälan till Roger 073-092 63 77 (SMS)

Mixkväll torsdag 27/11 kl. 17.00
Mustig soppa och rött vin
Anmälan till Anders 073-354 20 79 (SMS)

Tjejkväll fredag 28/11 kl. 16.00
Diverse ostar med passande drycker
Anmälan till Britt Gråhns 070-952 77 36 (SMS)

Inträde 150:-, betalas kontant eller swish vid ankomst.
Anmälan endast med SMS från torsdagen den 6 nov. kl 09.00.

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

Medlemsträffar 2025 - 2026

10 november	8 december	12 januari
9 februari (Årsmöte)	9 mars	13 april

Dina synpunkter är värdefulla

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

Pubkvällar på Terrassen

Oftast tredje torsdagen i varje månad är det pubkväll på Terrassen.

Vi som vill kan träffas på restaurang Terrassen. 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.

Följande dagar är planerade.

19 nov (OBS onsdag) samt 18 dec

Roliga timmen 12 nov i Sländan

Nog kommer många ihåg roliga timmen i skolan. Nån spelade en låt på gitarr, nån trollade och nån berättade en historia.

Vi tänkte göra nåt liknande men även annorlunda.



Vi träffas i Sländan kl 16.00. Alla tar med sig något att äta och dricka samt alla tillbehör som behövs för det. Vi börjar med att äta och dricka vår skaffning (för att förhöja stämningen). Sen blir det bortplockning på borden, förutom drycken.

Därefter börjar vi tävla bordsvis. Det blir uppgifter som ska lösas inom viss tid. Varje bord försöker skaffa poäng genom att vara bäst på uppgifterna. Borden väljer två personer till varje uppgift. Inte samma två personer till mer än en uppgift. De två lärarna, Monica och Nisse, ordnar tävlingsmomenten och håller koll på poängen. Efter alla tävlingsmomenten presenteras det vinnande laget. Sen hjälps vi åt att återställa lokalen i ursprungligt skick och därefter är det hemgång.

Vi har bara sextio platser i skolsalen så det gäller att skynda sig med anmälan. När du har fått bekräftelse på din anmälan så kan du swisha betalningen.

Inträdet är 50 kronor som swishas till Nisse tel **070-421 63 93**

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Vi ses där och då!

Har du frågor ring Nisse 070 421 63 93.

"Trassel" på Oscarsteatern 14 februari 2026



Foto: Mats Bäcker

Varför inte fira Alla hjärtans dag på Oscarsteatern tillsammans med Robert Gustafsson, Peter Dalle, Hanna Dorsin, Sussie Eriksson mfl. och få uppleva årets skrattfest.

Vi har lyckats boka 50 biljetter på parkett till lördagen den 14 februari 2026 kl.15.00.

Vi reser med Björcks med avgång 12.50 från Lillhagaskolan.

Därefter upphämtning efter busslingen med start i Sandtorp 13.00.

Föreställningen avslutas ca 17.30.

Pris per person:

Vid minst 30 personer: 1199 kr

Vid minst 40 personer: 1129kr

Vid minst 50 personer: 1089 kr

Sista dag för anmälan är 12 november. Därefter är anmälan bindande.

Betalning: Efter anmälningstiden skickar Björcks en faktura till varje resenär.

Sista betalningsdag är 20 november och anges på varje resenärs faktura.

[Anmälningknapp finns på hemsidan.](#)

Kontakta gärna Sven Berg 070-622 06 77 om du har några frågor.

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.](#)

Besök på Scania-muséet



Vid två tillfällen i höst har vi möjlighet att besöka Scania-muséet, som är beläget i Marcus Wallenberghallen nära Scantias huvudkontor. Besöken äger rum

fredagen den 14 november kl. 13.00

onsdagen den 10 december Kl. 13.00

Det finns plats för 15 besökare vid varje tillfälle.

Vi guidas av Perry Johansson (medlem i SPF Nykvarn). Guidningen varar ungefär en timme och sedan kan man strosa runt på egen hand. På Scaniarestaurangen Sydkringlan, som ligger alldeles intill muséet, kan den som vill äta lunch före besöket.

Du tar dig till muséet på egen hand med bil eller SL-buss.

Du anmäler ditt intresse för besöket, som inte kostar något, på hemsidan.

[Anmälningknapp finns på hemsidan](#)

Eventuella frågor besvaras av Margareta på telefon 070-698 71 98.

Besök på Himmerfjärdens reningsverk



Den 20 oktober besökte vi reningsverket och fick en mycket intressant genomgång av reningsprocessen och vad som krävs av oss alla för att det ska fungera så bra som möjligt.

[Läs mer på hemsidan.](#)

Länge Leve Radion den 23 november

Sveriges Radio firar 100 år i år. En spektakulär och humoristisk krogshow som firar radions 100-årsjubileum. Föreställningen ges i Vingåkers Folkets Park och arrangeras av gruppen Widén-Strand-Poppe, som i många år gjort bejublade krogshower och konserter. Anmälningstiden har gått ut, men kontakta Margareta på tel. 070 698 71 98 om du är intresserad av eventuella återbud.

Återkommande aktiviteter



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

Gåfotboll

Gåfotboll för dig som är pensionär.

Måndagar kl 10.00 -ca 11.00, Furuborghallen

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.

Canasta

Canasta är kul! Välkommen till vår grupp och prova på! Vi spelar:

Tisdagar kl 10.00 – 13.00 jämna veckor.

Onsdagar kl 12.15 – 15.15 ojämna veckor.

Träffpunkt Träffen, som serverar fantastiskt goda mackor i halvtid. Vi spelar i 3 timmar. Du behöver inga förkunskaper. Vi ser till att du får lära dig grunderna genom att vara "bisittare" i början och redan efter första träffen kan du vara med och spela.

Välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen

Schema för hösten 2025 kl. 14.00 på Träffen

18 november

16 december

Vi hälsar gamla som nya medlemmar välkomna!

Kontaktperson:

Cheno Ecer Söderman,

073-700 16 47 cheno.soderman@telia.com

Boule onsdagar kl. 9.00.

Fr.o.m 1:a oktober håller vi till i Boulehallen i Södertälje.

Onsdagar 9.00 – 12.00

Kostnaden är 60 kr per speltillfälle.

Kontaktpersoner

Christer Feldt, 070-602 29 98

Ingemar Wall, 070-566 98 87

Gun Roos, 070-642 17 67

Golf

Klicka på [Aktiviteter/Golf](#) för mer information på hemsidan om kommande aktiviteter nästa säsong och vilka som är kontaktpersoner.

Enkät kring årets verksamhet kommer att skickas ut under hösten.

Golfgruppen kan också nås via mail

till golfgruppen.spfnykvarn@telia.com.

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 / Mötesrum 211 fram till och med onsdag 10 december.

Vill Du veta mer om upplägget är Du välkommen att kontakta Mike antingen på

mejl wilesmike64@gmail.com eller tfn 070-650 70 50.

[Information finns även 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.

Boktips av Ethel Andersson

Den som följer en stjärna vänder inte om

av Malin Haawind



Vinnare av Årets bok 2025! Priset delas ut av Bonniers Bokklubbar och det är läsarna som röstat fram romanen till årets bästa bok.

Den som följer en stjärna vänder inte om är en gripande roman om hushållerskan Malin Blomsterberg som levde bredvid den världsberömda Ellen

Key, men som inom sig bar en helt egen värld. Det är en berättelse om arbetets och psykets gränser, om klass och längtan efter tillhörighet i en tid då allt är på väg att förändras.

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.

Hälsar i@

Webbinarier hösten 2025

Här hittar du SPF:s kostnadsfria webinarier som kommer nu i höst. Observera att vissa webinarier kräver att man anmäler sig i förväg.

[SPF Publika Webinarier](#)

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.](#)