SENIORERNA NYKVARN

November 2026

Hemsida: www.spfseniorerna.se/nykvarn
Ordförande: Margareta Lund, 070-797 33 84
Webbredaktörer: Nisse Ström, 070-421 63 93
Eva Gruvstedt, 073-989 59 91
Medlemsbladet: Lars-Erik Aili, 070-677 62 38

Bankgiro: 5854-8975 Swish 123 651 06 14

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar

Nu har vi kommit i gång med medlemsträffarna igen och vid oktobers träff var vi nästan 150 personer, jättekul. Vi fick uppleva Ramondos magiska värld, mycket fingerfärdighet gör att man inte upptäcker hur tricken går till.
I mitten av oktober var vi också på plats vid Seniordagen i Furuborghallen, det var många som kom och ville veta mer om SPF Seniorerna Nykvarn. Under dagen kunde vi skriva in fem nya medlemmar, mycket glädjande. Kanske några av er som var på plats provade på finsk tango eller lyssnade på någon föreläsning. Tycker att detta med Seniordagen är ett mycket bra initiativ från kommunen. Man ges möjlighet att ställa frågor till olika avdelningar inom kommunen som berör seniorer men även komma i kontakt med andra föreningar.

Nu när oktober passerat och vi även övergått till vintertid så hoppas jag också att ni fått tillfälle till att njuta en del av soliga dagar och beskådat alla träd som fått de fina höstfärgerna. Tycker att det är underbart att kunna njuta av de olika årstiderna i Sverige även om det nu är mörkt på kvällarna. Göra det lite mysigt inomhus, kanske tända lite ljus. Påminner er igen om att se till att ni syns när ni är ute i mörkret, använd reflexer.

Hoppas vi ses på medlemsmötet 9 november. Då får vi gnugga geniknölarna när Nisse och Monica håller i ett Quiz.

Margareta Lund

Medlemsträffar 2026 - 2027

9 november Sländan kl. 13.00
7 december Sländan kl. 15.00
2027
11 januari Sländan kl. 12.00
8 februari Sländan kl. 12.00

Introduktionsträff för nya medlemmar

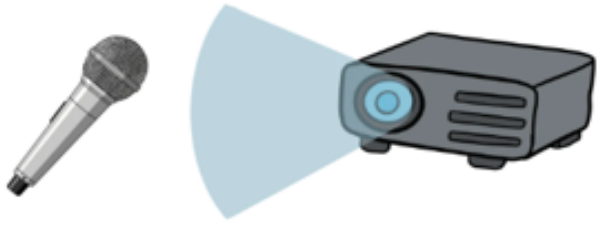
Tisdag 17 november kl. 14-15.30 kommer det att hållas en introduktionsträff för nya medlemmar i SPF Nykvarn på Träffen (Gammeltorpsvägen 3 B, Nykvarn. Ingång på framsidan vid Frivilligcentralen).

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 har skickats ut till de medlemmar som tillkommit sedan föregående introduktionsträff som var i april 2026.

Om det var någon som missade den tidigare introduktionsträffen i april 2026 så är även ni välkomna vid detta tillfälle.
För att veta hur många som kommer vänligen meddela ditt deltagande till nykvarn@spfseniorerna.se senast 12 november.

Kan du tänka dig att nån gång hjälpa till en timme vid en medlemsträff?



Vi behöver hjälp att kolla att mikrofonerna fungerar i ljudanläggningen. Kolla att projektorn fungerar med en PC. Om nåt är fel ringer man till vaktmästarna som fixar till så att det funkar igen.

Hör av dig till mig, så går vi tillsammans igenom vad jag brukar göra inför medlemsträffarna.
Nisse Ström, Tel. 070-421 63 93
nisse.strom@monis.se

2026-10-27

Våra nya medlemmar

Vi har i dagsläget 562 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar. Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:
Gunilla Söder Gun Lundin Torsten Lundin
Elisabeth Andersson Sune Andersson
Diana Frickner Lillemor Garbenius-Källström
Anita Hellqvist Kjell Hellqvist Christina Karström
Kerstin Lidström Örjan Axelsson Urban Söder
Lars Hagström

Medlemsträff 9 november kl 13.00 i Sländan



Så har tiden kommit för årets Quiz på medlemsträffen. Monica och Nisse har knepat ihop ett antal frågor med ljud, bild och film som ni tillsammans ska lösa.
Man jobbar tillsammans, bordsvis, och de tre bästa borden kan räkna med priser.

Till fikat serverar vi räksmörgås.

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 efter sista anmälningsdag.

Anmäl dig på den här sidan.

Inträde 80 kr/person.
Det är Swish eller betalkort som gäller som betalning. Du som inte har Swish, anmäler dig som vanligt men betalar med betalkort när du kommer till medlemsträffen.

Sista anmälningsdag torsdag 5 november.

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

Viner på medlemsträffens vinlotteri den 9:e November.

Tema: Fylliga röda viner till höstens köttgrytor på nöt/vilt.

Länk till hemsidan med mer information om vinerna

1:a pris
Casa de Cambres Reserva 2021 13,5% alk 75 cl 139 kr nr:20182
Ett nyanserat o kraftfullt vin från Duorodalen i Portugal

2:a pris
Ribera 1 One 2023 14,5% alk 75cl 129 kr nr:3027
Vinet är fruktigt o fylligt o kommer från Ribera del Duero i Spanien

3:e pris
Chateau Briand 2016 13,5% alk 75 cl 119 kr nr:71020
Detta vin kommer från Bordeaux i Frankrike o har en rostad fatkaraktär, ganska typiskt för området

4:e pris
Grandicone Appassimento 15% alk 100 cl 109 kr nr:75488
Ett kryddigt o smakrikt vin från Puglia i Italien

Trivselkvällar i november

Tjejkväll med höstgryta och fylliga röda viner.
Torsdag 19 nov kl. 17.00
Anmälan till Britt 070 952 77 36

Mix kväll med höstgryta och fylliga röda viner.
Fredag 20 nov kl. 16.00
Anmälan till Anders 073 354 20 79

Gubbakväll med Jultema
Fredag 27 nov kl. 16.00
Anmälan till Roger 073 092 63 77

Inträde 200:-, betalas med swish vid ankomst.

Anmälan till Trivselkvällarna fr.o.m. måndag den 2 november kl. 09.00.

Två Pubkvällar i månaden

Från och med september har vi nu planerat in två pubkvällar i månaden. En på Terrassen och en på Ritz i Södertälje.




Dessa kvällar är bokade på Terrassen
Torsdag 12 nov Torsdag 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.

Dessa kvällar är bokade på Ritz i Södertälje
Tisdag 24 nov Tisdag 29 dec

Vi som vill tar buss 780x som går från Sandtorp kl. 14.22 och kliver av vid Södertälje centrum.

Hemresan får bli när det blir men vid första besöket tog många bussen hem vid sextiden.

Stjärnjul i Filadelfiakyrkan



Stjärnjul i Filadelfia Convention Center lördagen den 12 december kl. 13.00.
Utöver körerna Rönninge Show Chorus och The Entertainmen deltar också några fantastiska och välkända gästartister.
Anmälningstiden har gått ut
Vi åker som vanligt med Björcks buss som avgår kl.11.00 från Lillhagaskolan. Därefter upphämtning efter busslingan med start i Sandtorp.

Frågor besvaras av Sven Berg 070-622 06 77

Musikalfest med stjärnglans



Vi har fått ett specialerbjudande att söndagen den 25 april 2027 kl.17.00 på Cirkus få uppleva en musikalfest med stjärnglans till ett rabatterat pris på 975 kr inklusive transport.

Se mer information på Hemsidan.

Vi har lyckats förboka 50 biljetter på parkett. Anmälan är bindande efter den 15 december.

Betalning sker efter faktura till Björcks resor först i mitten av januari. Om vi inte har tillräckligt med anmälningar den 1 december så kommer vi att kontakta SPF Holmfast med erbjudande att följa med.

Anmälningsknapp finns på Hemsidan

Nostalgiafton – Igen

Qulturum Sländan, Nykvarn

Lördagen den 7 november 2026



Denna gång dansar vi till ”Stickanz dansband” (de kan spela bugg, foxtrot, vals och tango).

Så boka 7 november kl. 18-23, om du vill vara med och dansa.

Har du dansanta vänner som vill vara med?

Anmälningstiden är 15 oktober – 1 november
ANMÄLAN – swisha 180:-/person till Birgitta Andersson 070-796 96 78

Välkomna
Leif Karlsson, Eva Valtonen, Åke och Birgitta Andersson

2026-10-27

Boule onsdagar kl. 9.00



Fr.o.m. oktober månad så spelar vi i Boulehallen i Södertälje.
Onsdagar 9.00 - c:a 11.45. Vi samlas senast 8.50 så att vi är igång med spelet senast klockan 9.00
Kostnad 60 kr per gång. Väl mött!
Kontaktpersoner
Christer Feldt, 070-602 29 98
christer.feldt@ekonomibalans.com
Gun Roos Tel, 070-642 17 67

Golf



Resultatlista från sommarens golftävlingar finns på hemsidan
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 prövat 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
Bernhard Huitfeldt
070-625 82 45 bernhard@huitfeldt.se

Canasta



Ledig på onsdagseftermiddagarna?
Kom till oss på Träffen och spela Canasta.
Canasta är ett kortspel där du har roligt, tränar hjärnan och hittar nya vänner.
Kan du inte spelets regler och riktlinjer, så lär du dig genom att titta på en gång och redan vid nästa speltillfälle kan du vara med och spela.

I dagsläget är vi ett tjugotal spelare som träffas på Träffen varje onsdag mellan kl.12.15 och 15.15.
Gott kaffe med dopp till självkostnadspris i pausen.
Välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



I Singelgruppen erbjuder vi en träffpunkt där du och övriga medlemmar inom SPF Seniorerna Nykvarn som lever ensam kan fika, hitta på saker, delta i aktiviteter eller bara umgås.

Då och då besöker vi någon restaurang, gör utflykter och ibland hittar vi lämpliga resmål som man kan anmäla sig till.
Singelgruppen träffas på en måndag en gång i månaden på Träffen, Gammeltorpsvägen 3.

Möten är nedanstående datum kl. 14.00.
19/10 16/11 14/12

Kontaktperson:
Cheno Ecer Söderman,
073-700 16 47 cheno.soderman@telia.com

2026-10-27

KPR Kommunalt Pensionärsråd

KPR ska vara 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 har som uppgift att bevaka samt lämna synpunkter i ärenden som påverkar äldre i ett tidigt skede i samband med olika beredningar.
Syftet är att stärka äldres delaktighet och inflytande.

Det är särskilt frågor inom Kultur och Fritid, Vård och Omsorg samt Bygg och Miljö som berör äldre där vi också bör vara remissinstans. Än så länge får vi endast information i efterhand.

Viktigt att arbetsordningen ses över och uppdateras så att KPR och det stora antal äldre i kommunen används som en effektiv resurs.

Kontaktpersoner
Ingemar Wall ingemar.wall@telia.com
Thommy Ljungqvist thommysjjk@outlook.com
Lennart Söderman lennartsoderman21@gmail.com
Christina Hägglöf Christina.hagglof@telia.com

Gåfotboll



Gåfotboll för dig som är pensionär.
Onsdagar kl. 13.00 – 14.00 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.

Bokcirkel / Läsegruppen



Vi har bokat in träffar i gruppen under hösten på Träffen då vi tipsar varandra om läsvärda böcker.

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

Föreningsförmåner

Vi har förmåner / rabatter från ett antal lokala företag. Dessutom rabatter på försäkringar och mycket annat.
Länk till hemsidan.

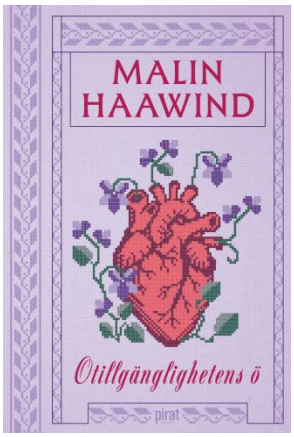
Tipspromenader i mobilen



Vi har förenklat lite grann då det gäller tipspromenaderna. Dels ligger informationen på hemsidans startsida i det som kallas snurran. 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.)

Boktips av Kristina Molito
Bibliotekarie Nykvarns bibliotek

Malin Haawind – Otillgänglihetens ö



År 1897: Ingenjör S.A. Andrée och hans män ger sig av från Spetsbergen mot Nordpolen i vätgas-ballongen Örnen. Kvar i Stockholm lämnas två kvinnor kvar i ovisshet; **Gurli Linder**, en skarpsynt kulturpersonlighet fångad i ett kärlekslöst äktenskap, bär på en farlig hemlighet: hennes hjärta tillhör expeditionsledaren Salomon August Andrée**.** **Anna Charlier,** ung och lovande pianist, har just förlovat sig med expeditionens yngste medlem Nils Strindberg. När linorna kapas och ballongen stiger mot skyn inleds en väntan som ska vara i över trettio år.

Det har skrivits många böcker om herrarna Andrée och Strindberg som tillsammans med Knut Fraenkel försöker nå Nordpolen med vätgasballong, men denna gång är det inte fokus på själva expeditionen, och inte om människorna som gav sig i väg för att aldrig komma tillbaka. Det handlar om de som blev kvar. Anna Charlier tänker att hon borde gett sig till honom, till sin trolovade Nils. Hon ville ju inget annat. Då skulle kanske något ha börjat växa inom henne som fått honom att stanna Nu går Anna genom dagarna med handen för hjärtat. Som för att hålla det kvar. Hålla det varmt. Hon fryser ständigt vid tanken på isen. Det stora vita. Hon vet inte att Nils kommer uppkalla en glaciär på Vitön efter henne. Att hon finns i hans tankar ända till slutet.

Kvar i Stockholm finns också Gurli Linder. Hon hatar sin make lite mer för varje dag; den trettio år äldre läraren hon var dum nog att gifta sig med.

Malin Haawind har letat mycket efter material om sina huvudpersoner till sin nya roman i olika arkiv: Det finns ojämnt mycket material om dem. Efter Gurli Linder finns det mycket bevarat, även om materialet är utspritt i olika arkiv. Om Anna Charlier finns det inte lika mycket, men hon levde sina sista år i England. Anna Charlier ligger begravd bredvid sin brittiske man, men det kremerade hjärtat finns inte där. Det forslades till Sverige i ett silverskrin för att placeras i Andréegraven, där Nils Strindbergs återfunna kvarlevor fanns.

SPF Nykvarn kommer 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.

Bluff-SMS

Sveriges teleoperatörer har ett gemensamt kortnummer 7726 dit man kan vidarebefordra alla misstänkta bedrägliga SMS. Om du 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 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.

SPF Studiematerial

SPF har massor av användbart studiematerial på webben om bland annat digitalisering! https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/studiematerial-smartphone-surfplatta-dator/

Dina synpunkter är värdefulla

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