

### Ordföranden har ordet!

Vi är nu inne i oktober månad och därmed har jag "suttit" som ordförande i ett drygt halvår. Jag vill försäkra att vi har många ledare och funktionärer som med sitt engagemang gör oerhört mycket för att vi som medlemmar skall trivas och kunna umgås såväl ute som inne. Det är "bara" att titta i vår kalender på hemsidan, introducerad i våras av vår webbredaktör Nisse Ström, för att förstå föreningens ambitioner att det skall vara roligt och trivsamt att vara med i vår gemenskap.

Om Du själv inte har möjlighet att gå in på hemsidan, be någon bekant som har dator/surfplatta eller motsvarande och ta del av vad som hänt.

I detta sammanhang vill jag gärna berätta att jag, en härlig sensomardag, fick tillfälle att tillsammans med Hantverk och Loppis gruppen prova på bågskytte. Bilder från den aktiviteten finns på hemsidan.

När det gäller tiden fram till jul- och nyårsuppehållet jobbar styrelsen kontinuerligt med bl.a. de frågeställningar som Funktionärskonferensen diskuterade den 23 augusti på Smedsbygget. Många intressanta svar levererades av de 6 olika arbetsgrupperna. Det materialet ser vi i styrelsen som en stor utmaning inför 2024.

Björn Janhagen

Ordförande

Gemenskap, trivsel och engagemang

### Vi hälsar nya medlemmar välkomna

Göran W Andersson

Björn Jämtfot

Vanja Andersson

Lennart Andersson

Birgitta Farzaneh

### Medlemsträffar 2023

Dessa måndagar har bokats för kommande medlemsträffar

- 9 oktober

- 13 november

- 11 december

### Medlemsträff 9 okt i Sländan kl 13.00

På medlemsträffen kommer vi få lyssna på sånger från revy, film och kabaré. Odödliga klassiker från scenens och filmens värld, från Karl-Gerhard till Povel Ramel. Caroline Langenheim kommer att underhålla, sjunga och berätta.



**Anmäl dig till medlemsträffen** så snart du kan så vi kan köpa in smörgåsar till alla. Anmäl dig med knappen på hemsidan under menyn "Medlemsträffar". Om du inte kan det

får du anmäla dig genom att ringa eller SMS:a till Weine 076-823 58 15.

Pris 60 kr/medlem

### Hantverk & Loppisdag

Infaller i höst 25 november men har du några saker som skulle kunna vara vinster till lotteriet eller saker till loppis (ej kläder och skor) så kan du lämna dessa till Frivilligcentralen under deras öppettider, redan nu. Har du frågor så ring Barbro på 070-207 37 45

### Seniormässan 3-5 oktober

Seniormässan arrangeras på Stockholmsmässan.

Föreläsningar, aktiviteter, utställningar. Klicka på länken och läs mer.

[https://seniormassan.se/stockholm/hem\\_sthlm/](https://seniormassan.se/stockholm/hem_sthlm/)

### Medlemsavgifter för 2024

Du vet väl att du kan betala medlemsavgiften med e-faktura via din bank? Om du har internetbank kan du anmäla dig senast den 15 oktober 2023, för att få 2024 års avi för medlemsavgiften via e-faktura.

Kontakta din bank direkt om du behöver hjälp. Om du inte har anmält e-faktura men har Kivra-brevlåda, kommer din avi i Kivra.

Har du inget av ovanstående kommer avin för medlemsavgiften per post i november.

## Nu är det dax för höstens Trivselkvällar.

**Tjejkväll** torsdagen 5 okt. Start kl. 17.00 (Fullbokad)  
Vin med säsongsanpassat tilltugg.

**Mixed** fredagen 6 okt. Start kl. 16.00 (Fullbokad)  
Vin med säsongsanpassat tilltugg.

**Återkommer i november med datum för nya träffar.**  
Kommer då också att vara datum för tidigaste  
anmälan till kvällarna.

Gubbakväll Roger B 0730-926377

Tjejkväll Kerstin P 070-1881582

Mixed Christer F 070-6022998

## Pubkväll på Terrassen i höst 2023

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.

- Torsdag den 19 okt
- Torsdag den 23 nov
- Torsdag den 21 dec

## Resor och utflykter 2023

### *A Wonderful Christmas*

Ja, det är faktiskt redan dags att tänka på julen! Den julbordsresa som varit tradition finns inte längre kvar och vi vill därför presentera ett nytt alternativ.

**På förmiddagen lördag den 2 december** åker vi med Björcks buss från Nykvarn till Louis de Geer-hallen i Norrköping, där vi tas emot med kaffe och skinkmacka.

Kl.14.30 är det dags för julshowen "A Wonderful Christmas", en storslagen konsert signerad Peter Johansson. Showen utlovar lyx, elegans och musikalisk kvalitet utöver det vanliga med bl.a. ett niomannaband och en stor kör med på scenen.

Efter showen styr vi kosan mot Löfstad slott, strax utanför Norrköping, där ett traditionellt julbord i slottsmiljö väntar.

Beräknad hemkomst till Nykvarn ca kl 22.

Det är stor efterfrågan på biljetter till julshowen, så vi måste veta senast den 15 oktober om vi ska tacka ja till de reserverade biljetterna. Därför ber vi dig som är intresserad att snarast anmäla dig på hemsidan.

Priset är 1 885 kr om vi blir 40 deltagare.

Ring Margareta på tel.0706-987198 om du har frågor.

## Framtidskonferens den 30 okt

Förhandsinformation till Dig som är ledare/  
kontaktperson i SPF föreningen liksom dig som  
förtroendevald.

Reservera måndagen den 30 oktober kl. 09.00-15.00  
för deltagande i Framtidskonferensen på Smeds-  
bygget. I korthet att vara styrelsen behjälplig  
med verksamhetsplaneringen 2024 med bl.a.  
ekonomi, medlemsträffar och kommunikation. Hela  
programmet med diskussionspunkter och hålltider  
meddelas i god tid före konferensen.  
Styrelsen

## Om du byter E-postadress eller telefonnummer

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

## Den digitala utvecklingen inom SPF

Det är viktigt att ni som har anmält en mejladress till  
SPF kollar att ni får våra mejlutskick. Om du inte har  
anmält en mejladress så får medlemsbladet som  
utskick via "Brevduvor" (personer som delar ut post i  
Nykvarns närområde) eller så kommer det med  
PostNord till er brevlåda.

## Vad händer när hörseln blir sämre?

SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt tillsammans med  
Hörselskadades distrikt i Stockholms län anordnar en  
gemensam föreläsning i ABF-huset på Sveavägen.

Åsa Skagerstrand är forskare och audionom, verksam  
vid Audiologiskt forskningscentrum på  
universitetssjukhuset i Örebro. Hon kommer att prata  
om vad som händer när man börjar höra dåligt och  
berätta om olika metoder för att lösa  
kommunikationen i vardagen.

Både för den som hör dåligt och för anhöriga.  
Föreläsningen är gratis och öppen för alla.

### **Torsdagen den 25 oktober kl. 18:00-19:30**

Sandlersalen i ABF-huset, Sveavägen 41.

Föreläsningen kommer även att livesändas online.  
En länk till sändningen kommer att finnas på  
webbadressen nedan.

Anmäl dig via [www.hrf.se/stockholmslan](http://www.hrf.se/stockholmslan)

## IT-säkerhet

Klicka på länken nedan till en guide om nätbedrägerier  
i samarbete med SPF och Mysafety.

[https://www.mysafety.se/sites/default/files/Guide\\_N  
atbedragier\\_mySafety\\_Forsakringar.pdf](https://www.mysafety.se/sites/default/files/Guide_N_atbedragier_mySafety_Forsakringar.pdf)

## Återkommande aktiviteter

### **Bingo på Träffen kl 10.00**

Tisdag ojämfna 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, 070-6422767

### **Bowling i Bollhallen kl 10.00**

Måndagar  
Kontaktperson  
Solveig Ternner, 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

### **Kortspel på Träffen kl 12.00**

Onsdagar ojämfna veckor

### **Läsecirkel på Träffen kl 10.00**

I höst börjar vi torsdagen den 17 augusti för nya läsoplevelser och diskussioner  
Ethel Andersson, 070-226 25 94

### **Singelgruppen på Träffen kl 15.00**

19/9, 17/10, 21/11, Dec ?  
Kontaktperson  
Cheno Ecer Söderman, 073 -700 16 47

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

Onsdagar jämfna veckor  
Kontaktperson  
Ingegerd Vesterlund, 070-376 92 28

## Föreningsförmåner

### **Nykvarns blommor**

Du har 15% 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)