



Nykvarn oktober 2025

Hemsida: www.spfseniorerna.se/nykvarn

Ordförande: Björn Janhagen, 070-346 00 85

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!

Bäste SPF medlem.

Det är mycket som händer under hösten på centralt håll med Förbundets påverkansarbete, för att inte tala om den rivstart som den nyvalda Förbundsordföranden Maria Larsson fått känna på. Det började med Almedagsveckan med många seminarier på temat demokrati.

SPF som organisation är efterfrågad som deltagare i olika panelsamtal, rundabordskonferenser plus förstås möten med olika makthavare och myndigheter. Ni har säkert läst om att Maria Larsson har lyft flera viktiga frågor kring äldreomsorgen. Vi önskar Maria Larsson lycka till i hennes arbete och på sikt inför nästa års riksdagsval.

Vad händer då lokalt? Medan Golfgruppen haft sin traditionella säsongsavslutning på Vidbynäs Golf den 9 september fortsätter boulespelet på Hökmossbadet så länge vädret tillåter. Även andra aktiviteter som Canasta, Singelgruppen och Engelsk konversation har kommit igång för att nämna några. Gå gärna in på Hemsidan och klicka på Kalendern. Där finns mycket intressant att läsa om tid och plats.

Jag lite besviken över att inte kommunledningen har kommit till skott beträffande ett beslut beträffande vårt önskemål om att få KPR (Kommunalt Pensionärsråd) att lyda direkt under Kommunstyrelsen. Det tål att upprepa att:

- det allmänna syftet med pensionärsrådet är att tillföra kommunal verksamhet och planering pensionärernas kunskande och erfarenhet.

- pensionärerna ges möjlighet att påverka den kommunala verksamhetens utformning och innehåll samtidigt stimulera pensionärerna till aktivitet i egna föreningar och samhällslivet i övrigt.

Avslutningsvis vill jag redan nu annonsera två datum i oktober för kommande Temadagar,

fredagen den 10 oktober "AI för seniorer" i lokal Sländan

måndagen den 27 oktober där vi bl.a. kommer att behandla områdena "Anhörigstödjarekontakt", "Arvslott, laglott, testamente, framtidsfullmakt". Fler ämnen under den dagen är under planering. Passa på att skriva in dessa datum i Din kalender.

Väl mött på Medlemsträffen den 13 oktober.

Björn Janhagen

Gemenskap, trivsel och engagemang

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 539 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar. Från 1 januari har vi fått 27 nya medlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna

Inger Hellmark

Irene Henriksson

Catarina Nord Nilsson

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 kommer lite senare.

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

Medlemsträff 13 oktober kl 13.00



Året var 1954, filmen "Vänd dem inte ryggen" med Glenn Ford i huvudrollen och Bill Haley spelade Rock around the Clock, och en ny musikstil svepte över världen.

Björn Hemstad spelar och berättar om det som blev en helt ny livsstil.

Det blir kaffe/te med smörgås och kaka. Vinsterna i vinlotteriet är utvalda av Ulf Nyström. Du kan betala lotterna med Swish via QR-kod eller kontant, vid lotteribordet.

Nya regler då det gäller anmälan och betalning till medlemsträffarna!

Alla som vill delta på medlemsträffen måste anmäla sig.

Det är Swish eller betalkort som gäller som betalning. OBS att bara betalning är ingen anmälan.

Har du Swish så swishar du betalningen i samband med anmälan. Skulle det visa sig att du senare får förhinder så kan du "AVBOKA", fram till och med sista anmälningssdag och få återbetalning via Swish. Efter sista anmälningssdag, ingen återbetalning.

Du som inte har Swish, anmäler dig som vanligt men betalar med kort när du kommer till medlemsträffen. Du är betalningsskyldig om du uteblir och inte har avbokat i tid.

Sista anmälningssdag är torsdag 9 oktober.

Information och anmälan via hemsidan

Om du inte har tillgång till hemsidan kan du anmäla dig genom att ringa eller SMS:a till Weine 076-823 58 15

Trivselkvällar november 2025

Närmare information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer **måndag den 3 november**.

Mixedkväll torsdag 20/11 kl. 17.00

Gubbakväll fredag 21/11 kl. 16.00

Tjejkväll fredag 28/11 kl. 16.00

Medlemsträffar hösten 2025

13 oktober 10 november 8 december

I november blir det Quiz med Nisse och Monica.

Pubkvällar på Terrassen

Oftast tredje torsdagen i varje månad, är det pubkväll på Terrassen. Ibland krockar det och då får vi ta en annan dag.

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.

16 okt

19 nov OBS! En onsdag

18 dec

Seniordagen 16 oktober

Arrangeras av Nykvarns kommun



Var Furuborghallen

När torsdag 16 okt 13:00 - 16:00

Kostnadsfritt

[Klicka på länken till kommunens hemsida för mer information](#)

Temadag måndag 27 oktober

Välkommen till **Oxvretenstugan** och lyssna på intressanta och nyttiga föreläsningar. Du behöver inte anmäla dig innan. Du kan vara med hela dagen eller vid det som intresserar dig.

- 10.00 – 10.45 **Anhörigstödjare**
Barbro Gripenstam, Nykvarns kommun
- 10.50 – 11.30 **Fallolyckor rehab**
Medicinskt ansvarig.
- 11.35 – 12.00 **Mina upplevelser av att haft Borrelia.**
Rolf Holm
- 12.00 – 13.00 Paus
- 12.00 – 14.00 **Arvslott, laglott, testamente och Framtidsfullmakt**
Hans Öhlén, Försäkringsförmedlare
Botros Dekson, Familjens Jurist
- 14.10 – 15.00 **Informationsfilm om första hjälpen och hjärtstartare.**

Länge Leve Radion den 23 november

Sveriges Radio firar 100 år i år. Följ med på en spektakulär och humoristisk krogshow som firar radions 100-årsjubileum den 23 november!



Föreställningen ges i Vingåkers Folkets Park och arrangeras av gruppen Widén-Strand-Poppe, som i många år gjort bejublade krogshower och konserter.

Anmälan senast 8 oktober.

[Information och Anmälan](#) görs på hemsidan.

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

Besök på Himmerfjärdsverket i Grödinge måndag 20 oktober



Vart tar vårt avloppsvatten vägen och vad händer med det?

Följ med till Himmerfjärdsverket så får du svaret.

Besöket varar mellan 10 och 12 och kostar ingenting. För den som vill tänker vi avsluta med en lättare lunch på Eldtomta i Grödinge.

Denna gång tänker vi åka med egna bilar. Ange vid anmälan om du kan köra och hur många passagerare du kan ta, eller om du behöver skjuts.

Vi samlas framför GeJärnet 8:45 för gemensam avfärd.

Anmälan senast 9 oktober. Max 30 deltagare.

Om du har frågor kontakta Bernt på tel. 072-730 27 70
[Information och anmälan på hemsidan.](#)

Nostalgiافتon i Qulturum Sländan, lördagen den 18 oktober

Vi dansar till Curt-Görans orkester från Eskilstuna.

Vi startar kl 18:00 med att äta vår medhavda måltid och börjar dansa kl 19:00.

Dansen pågår fram till kl 23.00, som också är slutet på nostalgiaftenen.

I Din "Picknick-korg" bör Du ha med Dig mat, dryck, tallrik, bestick, glas, mugg, servetter, samt kaffe/te i termos.

För att kunna förvissa oss om att intresset för detta är tillräckligt stort, så vill vi att Du som ANMÄLAN swishar kr 150:-/person till
Birgitta Andersson 070-796 96 78
senast den 12 oktober 2025.

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.](#)

Återkommande aktiviteter

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
21 oktober
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

SPF Nykvarns Golf Tour 2025



Finalen avgjordes traditionsenligt med 52 deltagare på Vidbynäs South tisdagen den 9 september i strålande sensommarväder. På kvällen kunde vi träffas över en välkomstdrink på en soldränk altan vid Brasserie Vidbynäs. Avslutningsmiddag med prisutdelning därefter inne i Brassieriet.

Ronny Strömberg upprepade fjolårets bragd att vinna Order of Merit, då han i sista tävlingen passerade **Roger Karlsson**.

Makarna **Ilse och Bengt Johansson** förärades vandringspriset för Partouren som avgjordes på Orresta GK i augusti, och det var för fjärde gången som de vann det priset.

Lena Karlsson, Leif Karlsson och Ulf Nyström tackades för ett jättefint arbete under golfsäsongen 2025.

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.

Bowling i Bollhallen kl 10.00

Måndagar

Kontaktperson
Solveig Turner, 070-673 76 55

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 startar höstens träffar onsdagen den 27 augusti kl 14:30 - 16:00 i Furuborghallen / Mötesrum 211. Sedan träffas vi varje onsdag samma tid och plats till och med onsdag 10 december.

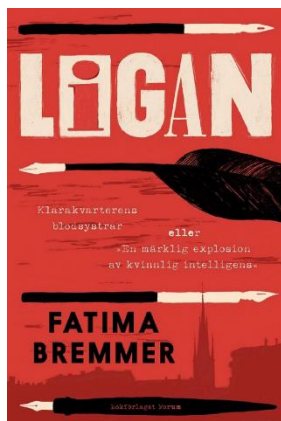
Vill Du veta mer om upplägg är Du välkommen att kontakta Mike antingen på mejl wilesmike64@gmail.com eller tfn 070-650 70 50.

[Information finns även på hemsidan](#)

Boktips av Ethel Andersson

Ligan

av Fatima Bremmer



Jag har börjat läsa "Ligan" av Fatima Bremer som skrev biografen om Ester Blenda Nordström "Ett jävla solsken".

Den handlar om ett gäng modiga och smarta kvinnor som är redo att bryta tidningarnas mansdominans på redaktionerna i början av 1900-talet och framåt. Dom

stöttar varandra även i kärlek, svek, sjukdom och fattigdom. En mycket intressant berättelse som jag varmt kan rekommendera.

Hälsar Ethel

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.

Föreläsning om AI för seniorer

Varmt välkommen till Qulturum Sländan på Nykvarns bibliotek, **fredag den 10 oktober 2025, kl. 10.00–12.00.**

SPF Seniorerna Nykvarn, i samarbete med Nykvarns bibliotek, bjuder in till inspirerande föreläsningar om AI med Tomas Lipton Wahlgren och Jonas Jaatinen.

Föreläsningarna vänder sig särskilt till seniorer och syftar till att göra digital teknik mer begriplig, tillgänglig – och mindre skrämmande. Tomas Lipton Wahlgren kommer dessutom att presentera en studie som visar att användning av digital teknik kan minska risken för kognitiv försämring med hela 58 %!

Lär dig mer om AI och digitalt välmående tillsammans med oss i SPF Seniorerna Nykvarn!

[Läs mer på kommunens hemsida.](#)

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 innan ut förväg innan det startar.

[SPF Publika Webinarier](#)

Dina synpunkter är värdefulla

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