SENIORERNA NYKVARN

Oktober 2026

Hemsida: http://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

Hösten börjar göra sitt intåg, lite svalare vindar och kyligare på morgonen. Det har också kommit lite regn efter en lång period av torka, kanske det kan bli svampplockning den här hösten också.

För några veckor sedan var jag inbjuden till golfgruppens säsongsavslutning vid Vidbynäs Golf för att dela ut några priser, trevlig tillställning och kul att se många av de aktiva i golfgruppen.

En sak som gläder mig mycket är att medlemsantalet ökar för SPF Seniorerna Nykvarn. Det visar att vi behövs för att ha en gemenskap där vi kan vara med i olika aktiviteter som boule, canasta, resor, trivselkvällar, bara för att ge några exempel.
Hoppas att du som medlem hittar något som passar just dig.

Kommunen ordnade också aktiviteter under Beredskapsveckan, kanske några av er tog tillfället i akt och besökte några av de aktiviteter som erbjöds, bl.a. kunde man lära sig Hjärt- Lungräddning.

Seniordagen är i år 15 oktober i Furuborghallen (kl.13-16), kom gärna dit, man kan lära sig finsk tango, lyssna på föreläsningar m.m.

Nu när valet är över för den här gången så kommer vi även i gång med medlemsträffarna i Sländan igen.
Hoppas vi ses vid medlemsmötet 12 oktober.

Margareta Lund

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 558 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar.
Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:
Barbro Kearney Gullan Cannert Birgit Pajamäki
Roger Tygesen

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

2026-09-30

Medlemsträffar 2026

12 oktober Sländan
9 november Sländan
7 december Sländan

Medlemsträff 12 oktober kl 13.00 i Sländan



Nästa månadsmöte kommer ***Ramondo Magiker*** till Sländan.

Hans ”tema” på vårt möte är ***”Ett gott skratt förlänger livet 4,0 !”***

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.
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 8 oktober.

Anmälningsknapp finns på hemsidan

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

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 15 okt 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 27 okt 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.

Kostnaden är 1190 kronor, och när du fått bekräftelse på din anmälan betalas den **senast den 9 november.**
Du kan swisha betalningen till vårt swishnummer 123 651 06 14 eller betala till vårt bankgiro 5854–8975.
Kom ihåg att skriva ditt namn och märk betalningen ”Stjärnjul”.
Frågor besvaras av Sven Berg 070-622 06 77

Mat, vin och kultur på Sardinien!



Många har efterfrågat en ny utlandsresa och nu kan vi presentera en mat-, vin- och kulturresa till Sardinien 2027. Resan arrangeras av resebyrån ”Mitt i Medelhavet” (som även ordnade fjolårets resa till Toscana) och börjar bekvämt med buss från Nykvarn.

Vi flyger från Arlanda och bor hela veckan på ett hotell i staden Cagliari på södra Sardinien.
Intresset för våra utlandsresor har varit mycket stort och för att fler ska ha möjlighet att få plats kan vi denna gång erbjuda två avgångar, en 10-17 april och en 2-9 oktober. Resan kostar 18.700 kr/person. (tillägg för enkelrum 2.650 kr).
Läs beskrivning av resan på hemsidan.

Båda resorna är fullbokade. Ring Margareta om du vill komma med på reservlistan.

Eventuella frågor besvaras av Margareta Nyström på tel. 0706-987198.

Brott och straff i Stockholms historia.



En rundvandring i Gamla Stan där vi besöker brottsplatser och hör om kända fall.
Låter det spännande?
Vi får guidning av Victoria Sandels. Ta chansen och häng på!
Måndag 19 oktober.
Vi föreslår att ta tåget, som går klockan 10:36 från Nykvarns station och då är vi framme i Stockholm klockan 11:05.

Vi går direkt till T- banan och åker till mötesplatsen, som är Gamla Stans tunnelbaneuppgång, med samling klockan 11:30.

Rundvandringen är ca 90 minuter.
Max 15 deltagare.

Kostnad 150kr/ deltagare.
Anmäl dig på hemsidan.

Sista anmälningsdag onsdag 14 oktober.

När du har fått en bekräftelse på ditt deltagande, går du in och betalar på föreningens bankgiro 5854-8975.

Kontakta Monika på tel. 072 706 56 00 om du har frågor.

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 hälsningar
Leif Karlsson, Eva Valtonen, Åke och Birgitta Andersson

Trivselkvällar i november

Information kommer i nästa nummer av medlemsbladet.

Seniordagen torsdag 15 okt 13.00 – 16.00

i Furuborghallen



En dag fylld av skratt, gemenskap och nya upplevelser! Varmt välkommen!

Årets seniordag bjuder på författarbesök, föreläsare, finsk tango och utställare från kommunens verksamheter och det lokala föreningslivet.

Polisen från bedrägerisektionen kommer och föreläser på ämnet bedrägerier:
"Bedrägerier kan drabba alla och det finns flera olika tillvägagångsätt som används. Några av de sätt som används kommer vi höra om under föreläsningen, men framför allt kommer vi få veta hur och vad vi kan göra för att försvåra för bedragaren."

Kostnad: Gratis
Arrangeras av
Nykvarns kommun, Välfärd- och servicekontoret

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!
Kontaktperson. Christer Feldt, 070 602 29 98

Bussresa till musikalen Chicago 25 oktober



Söndag den 25 oktober är sommartiden slut! Vi inleder vintertiden med den färgsprakande musikalen Chicago på Oscarsteatern med start kl 15.00. Huvudrollerna spelas av Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Hedlund.

Avresa med buss från Lillhagaskolan kl. 12.50. Därefter upphämtning efter busslingan med start i Sandtorp kl. 13.00. Föreställningen är ca tre timmar inklusive paus.

Pris per person:
vid minst 40 personer 1275 kr
vid minst 50 personer 1235 kr

Samtliga platser är nu bokade men du kan sätta upp dig på reservlistan om du vill.

RESERVLISTAN

Har du några frågor kontakta gärna Sven Berg på 070-622 06 77.

Golf



Nu har ännu en säsong avverkats i SPF Nykvarns Golfgrupps regi, den 16:e i följd sedan 2011. Vi började i **Torshälla** den 12 maj och 54 tappra anmälde sig och checkade ut, men p.g.a. vädret var det endast 16 tappra som genomförde omgången i storm, regn och allmänt olustigt golfväder.

Nästa anhalt var **Trosa GK** . Ogynnsam vinter som inte varit nådig mot banan men 54 SPF:are lyckades bemästra banan.

Kallfors GK var nästa anhalt och här kom hela 60 spelare till start. Gert Sahlberg lyckades göra HIO (Hole i one) på hål nr 3.

Kiladalens GK var för många en ny bekantskap som verkade passa bäst för Damerna som tog storslam i resultatlistan bland de 54 deltagande SPF:arna.

Strand GK utanför Eskilstuna blev vår femte bana att besegra, och där kom 46 spelare till start.

Avslutningen på **Vidbynäs South** som efter greenrenoveringarna bjöd på fina förutsättningar. Då det samtidigt spelades en damtävling så blev deltagandet mindre är vanligt. Bara 43 spelare kom till start. Kollisionen med annan tävling gjorde att **avslutningsmiddagen** fick färre deltagare än tidigare år. 44 personer kom dock till Brasserie Vidbynäs och åt och drack gott och ca 40 personer tog del av prisbordet.

Hela 73 SPF:are har deltagit på en eller flera av våra tävlingar inom Touren.

Vi hade även en utflykt med övernattning på **Johannesbergs Slott och GK** där vi var 44 deltagare.

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.
Vi börjar ht måndag den 24 augusti.

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



13 medlemmar från singelgruppen avslutade vårterminen på The Dock hotellet.

Höstens möten kommer att vara måndagar nedanstående datum på Träffen klockan kl. 14.00.
19/10 16/11 14/12

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

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 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 på Nykvarns IP
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. I 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

Författarbesök



Författaren Sofie Axelzon kommer för ett besök till Seniordagen i Furuborgshallen den 15/10. Hon bor i Strängnäs och skriver historiska romaner.
Läs mer på kommunens hemsida

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.)

Naturpasset 2026



Sista chansen i år
Kontrollerna hänger ute under tiden till 31 oktober. Kartpaketet kan köpas på Biblioteket (Swish) eller av Weine (Swish)
Kostnad 50 kr.
När ni hittat alla kontroller på någon eller båda kartorna lämna resultatet till Weine och var med i vinstdragningen

Vill ni ha information/instruktion eller hjälp när ni är ute i skog och mark ring 076-823 58 15 (Weine)

Boktips av Kristina Molito
Bibliotekarie Nykvarns bibliotek

Åsa Hellberg – Ske din vilja (Bokförlaget Forum)



Åsa Hellberg är känd för sina dramatiska berättelser med fängslande människoöden. Hon är uppvuxen i Fjällbacka och förlägger gärna sina berättelser till Västkusten.
”Ske din vilja” är andra delen i hennes deckarserie Kostermorden som börjar med ”Den femte dagen”.
Kosteröarna är en värld för sig; kärva, vackra och utsatta för vädrets makter. På sommaren fylls öarna med liv och rörelse då turisterna anländer i stora flockar, när säsongen är över är det bara klippor, hav och himmel för de bofasta. En journalist och en advokat hittas döda och hopbundna i en makaber omfamning på färjan mellan Strömstad och Sandefjord. Mannen och kvinnan är välkända på Kosteröarna och mordutredningen visar snart att de har ett gemensamt förflutet. Många år tidigare var de på samma konfirmationsläger, som slutade med en brand där kvinnan fick svåra brännskador. Poliskommissarie Vega Varg, som befinner sig på samma färja för att fira sin systers sextioårsdag, kallas mitt i födelsedagsmiddagen till hytten – som snart betraktas som en brottsplats. En fullsatt färja och dubbelmord ... Här gäller det att ligga lågt, så att inte panik utbryter, tänker Vega.
Eftersom kropparna hittades på norskt vatten måste norsk polis tillkallas så fort färjan anländer till Sandefjord. Vega Varg och Leopold Posse vid Oslopolisen måste således återigen samarbeta. De har inte pratat med varandra sedan mordfallen på Koster förra hösten.

SPF Nykvarn kommer i höst 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/

Digitalidag



Digitalidag är en nationell samverkansplattform som arbetar för att stärka den digitala kompetensen i hela landet.

Den 9 oktober är det den landsomfattande kampanjen ”Digitalidag”. Då bjuder SPF i samarrangemang med biblioteket på en tvåtimmars föreläsning med Ulrika Jonson om ”Användbara appar för seniorer”. Målet är att alla ska vilja och våga vara digitalt delaktiga i samhället.

Mera info om föreläsningen finns på Nykvarns hemsida:

Där nämns det att det handlar om iPhone och iPad men apparna är desamma på alla Androidtelefoner.

Dina synpunkter är värdefulla

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