

Ordföranden har ordet

Bästa SPF-medlemmar,

För några veckor sedan hade vi SPF-dagen i Folkparken, fantastiskt kul att ungefär 200 medlemmar kom dit.

Där fick medlemmarna lyssna på lite musik, prova på lite olika aktiviteter, fika och äta lunch. Men viktigast av allt var att få en trevlig dag och umgås med andra medlemmar i föreningen. När dagen närmade sig slutet så fick styrelsen också höra många positiva ord om dagen, det värmer att höra detta från medlemmarna.

Snart är det val i Sverige och jag hoppas att ni haft möjlighet att läsa igenom svaren från våra politiker i kommunfullmäktige och att det är till hjälp för er i kommunvalet.

För egen del så kommer jag vara med på Stockholmsdistriktets ordförandekonferens i slutet av september. Som ny ordförande så blir det första gången. Det här året kommer generalsekreteraren Peter Sikström vara med och hålla i en del av punkterna. Det är också värdefullt att få träffa andra ordföranden och höra vad de gör i sina föreningar samt byta erfarenheter med varandra.

Tiden går fort och när vi nu är inne i den första höstmånaden och kvällarna blir mörkare så nu får man se till att skapa lite mysigt inomhus i stället. Aktiviteterna rullar på i föreningen så läs medlemsbladet noga, kanske finns det något som passar just dig.

Nu när det börjar bli mörkare på kvällarna så uppmanar jag er till att plocka fram reflexerna igen, det är viktigt att synas i mörkret.

Margareta Lund

Våra medlemmar

Vi har i dagsläget 558 ordinarie medlemmar och 12 vänmedlemmar.

Vi hälsar våra nyaste medlemmar välkomna:

Ann-Britt Müller Kenneth Andersson

Gun-Britt Ljung Thor Karlsson

Birgitta Wikström Birgitta Kearney

Anita Hultquist (vänmedlem)

Introduktionsträff för nya medlemmar

Tisdag 17 november kl.14.00-15.30 kommer det att hållas en Introduktionsträff på Träffen (Gammeltorpsvägen 3 B, Nykvärn) för nya medlemmar i SPF Nykvärn.

Mer information kommer i medlemsbladet i oktober.

Vi skulle behöva en person till som kan förbereda, och kolla tekniken innan medlemsträffarna.

Kan du hantera en Windows PC?

Kan du ansluta en PC till projektor och spela upp en

PowerPoint-eller video-fil?

Kan du starta upp en projektor och kolla att det blir bild?

Kan du kolla några mikrofoner att de är laddade och fungerar?

Kan du tänka dig att hjälpa till

lite innan våra medlemsträffar?



Hör då av dig till mig, så berättar jag vad jag brukar göra inför medlemsträffarna.

Nisse Ström

Tel. 070-421 63 93

nisse.strom@monis.se

Medlemsträffar 2026

7 september	Inställd (lokal inte ledig pga valet)
12 oktober	Sländan
9 november	Sländan
7 december	Sländan

Pubkvällar på Terrassen

En torsdag runt mitten på varje månad är det pubkväll på Terrassen, men ibland krockar det med annat och då får vi välja en annan dag.

Dessa kvällar är bokade för 2026

17 sep 15 okt 12 nov 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 fyrtiden

Stjärnjul i Filadelfiakyrkan



Upplev 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 gäststartister.

Vi åker som vanligt med Björcks buss som avgår kl.11.00 från Lillhagaskolan. Därefter upphämtning efter busslingen med start i Sandtorp.

Kostnaden är 1190 kronor, och när du fått bekräftelse på din anmälan betalas den till föreningen **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".

Sista anmälningsdag är 28 september.

Här kan du anmäla dig till Stjärnjul.

Har ni några frågor om evenemanget kontakta gärna 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 resebyrå "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](#) och fundera på när du kan och vill åka.

[Anmäl dig här från och med den 14 september](#) kl.9.00.

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

Besök på Hembygdsgården, Smedsbygget 7 september kl 13.00



Månadsmötet i Sländan den 7:e september är inställt på grund av valet.

Passa på att i stället besöka Turlinge-Taxinge Hembygdsförening.

Vi ses i Hembygdsgården, Smedsbygget kl 13.00.

Hembygdsföreningens Börje Larsson, Lennart Söderman, Birgitta och Åke Andersson informerar om Nykvarns historia som bruksort samt om föreningens verksamhet och olika aktiviteter.

För 50 kr kan vi köpa kaffe+kakor.

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 tillvägagångssätt 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, Valfärd- och servicekontoret

Trivselkvällar i oktober

Gubbakväll fredag den 2 oktober kl. 16.00

Oktoberfest med tillbehör.

Anmälan till Roger 0730-926377

Tjejkväll torsdag den 8 oktober kl. 17.00

Oktoberfest med vita tyska viner och tillbehör

Anmälan till Kerstin 070-1881582

Mixkväll fredag den 9 oktober kl. 16.00

Oktoberfest med vita tyska viner och tillbehör.

Anmälan till Christer 070-6022998

Inträde 200:- betalas med Swish vid ankomst.

Anmälan sker med SMS från den 8 september kl. 09.00

Begränsat antal platser

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



Strand GK den 17/8 2026

Måndagen den 17 augusti intog 42 pensionärer från SPF Nykvarn, Strand GK i Barva utanför Eskilstuna, och fick strålande golfvädreförutsättningar:

Allra bäst spelade Kjell Mossberg som gick runt på 60 slag netto, hela 9 slag bättre än sitt eget hcp.

Bland damerna blev Ann Lengmo bäst med 62 slag, 7 bättre än sitt eget hcp.

På bilden Kjell Mossberg och Maggan Skeppström (2a i damklassen)



Kommande golftävling

2026-09-15 Tisdag kl 09.00. FINAL - KANONSTART
VIDBYNÄS SOUTH

Separat inbjudning har skickats ut.

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

Boule onsdagar kl. 9.00.



Boulegruppen håller till vid Hökmossbadet september månad ut (om vädret tillåter).

Från och med oktober månad så spelar vi i boulehallen i Södertälje.

Samling senast 8:50 så att vi kan vara igång med spelet klockan 9:00.

Vi håller som vanligt på till c:a klockan 11:45.

Kostnad 60 kr per gång.

Välkomna!

Kontaktperson Christer Feldt, 070-602 29

Canasta

Canasta! Kom och spela!



Alldeles gratis! Hjärn-gympa och massor av glada tillrop!

Nu har vi spelat Canasta i två år inom SPF:s regi och vi tänker fortsätta! Alla är välkomna, såväl nybörjare som redan "etablerade" spelare. Du som är nybörjare sitter bredvid och lär dig första gången och redan nästa gång kan du vara med och spela.

Vi spelar varje onsdag kl 12.15 till 15.15, med avbrott för kaffepaus. Vi håller till på Träffen, där du också köper kaffe och smörgås/kaffebröd till ett väldigt förmånligt pris. Underhållning och glada skratt på köpet. Välkommen!

Kontaktperson är Kerstin Pettersson 070-188 15 82.

Singelgruppen



13 medlemmar från singelgruppen avslutade vårterminen på The Dock hotellet.

Höstens möte kommer att vara måndagar på Träffen klockan kl. 14.00.

14/9 19/10 16/11 14/12

Kontaktperson:

Cheno Ecer Söderman,

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

Bokcirkel / Läsgruppen



Vi har bokat in träffar i gruppen under hösten på Träffen.

Torsdag 10 september kl 10.00

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

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.

Tipspromenader i mobilen



Vi har förenklat lite grann då det gäller tipspromenaderna. Dels ligger informationen på hemsidans startside i det som kallas snurrän. 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



Förra årets uppskattade letande av kontroller i centrum och i skogen har vanligt två kartor:

Centrumkartan 20 kontroller

Nykvarn västra 20 kontroller

Kontrollerna hänger ute under tiden 1 maj till 31 oktober.

Kartpaketet kan köpas på Biblioteket (Swish) eller av Weine (Swish)

Kostnad 50 kr.

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

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 thommysijk@outlook.com

Lennart Söderman lennartsoderman21@gmail.com

Christina Hägglöf Christina.hagglof@telia.com

Nytt verktyg för att kryssa seniorer i valet

Nu lanserar SPF Seniorerna kryssaenssenior.se – ett lättanvänt verktyg som hjälper väljare att hitta kandidater över 65 år i höstens val. Målet är att bidra till en mer representativ demokrati.



Färre än 4 procent av riksdagskandidaterna på valbar plats är 65 år eller äldre, totalt 13 personer. Samtidigt utgör gruppen 29 procent av väljarkåren, vilket skulle motsvara 101 riksdagsledamöter. Det

visar [tidningen Senioren](http://tidningenSenioren.se)s beräkningar.

På kryssaenssenior.se finns samtliga kandidater över 65 år som ställer upp i val till kommunfullmäktige, regionfullmäktige och riksdagen. Webbplatsen är partipolitiskt obunden och hjälper väljare att hitta kandidater som är 65 år eller äldre inför valet

Föreningsförmåner

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

[Klicka på den här länken så kommer du direkt till hemsidan.](#)

Boktips av Matilda Backholm, kultursamordnare Nykvarns bibliotek

Frankie – J. M. Gutsch

(Wahlström & Widstrand)



En både lättläst och lättsmält roman av författaren J. M. Gutsch. Boken har en varm, humoristisk och berörande ton och behandlar ämnen som sorg, vänskap och livets oväntade vändningar. Med en udda katt i centrum skildrar han hur även de minsta möten kan få stor betydelse och ge hopp när tillvaron känns som mörkast.

Sedan hustruns död har Richard Gold dragit sig undan omvärlden och lever ett ensamt liv. När den egensinniga katten Frankie en dag dyker upp utanför hans hus förändras allt. Motvilligt börjar Richard ta hand om katten. Genom Frankie öppnas dörren till ett liv han trodde var förlorat, där både glädje och gemenskap åter blir möjliga. Genom kattens ärliga reflektioner ställs mycket av det mänskliga beteendet på sin spets.

Frankie är en charmig och eftertänksam roman om kärlek, förlust och modet att börja om – en berättelse som stannar kvar länge efter sista sidan. En perfekt bok (som inte är för tjock) att ta med på resan.

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](https://www.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/aktivitet/er/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 2-timmars 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:

<https://nykvarn.se/uppleva-och-gora/evenemang/evenemangskalendern/evenemang/2026-06-08-digitalidag---upptack-mojligheter-na-med-din-iphone>

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

Tillvägagångssätt för dig som vill ha SPF:s kalenderhändelser i din egen kalender:

1. Öppna SPF-appen - Se till så att du är på Nykvarn ifall du har flera SPF-föreningar inlagda
2. Klicka på Sidor
3. Scrolla ner till Kalender och klicka på den.
4. Scrolla längst ner i kalendern – aningen ser du ett plustecken längst till höger, eller står det med blå text "Lägg till i Google Kalender" - Klicka på plustecknet eller på länken och svara ja på frågan och wops så har du SPF-kalendern i din egen kalender.
Detta är under förutsättning att du har Googles kalender!