



Ordförande har ordet



Jag och övriga i styrelsen hoppas att ni alla har haft en fantastisk sommar och fått njuta av sol, värme och avkoppling, varhelst ni har tillbringat den. Nu när dagarna sakta blir kortare

tar vi ny sats och drar i gång höstterminen 2026 med full kraft.

Det är med stor glädje jag kan konstatera att vår förening mår fantastiskt bra. Vid vårt senaste styrelsemöte i juni kunde vi notera att vi fortsätter att växa och nu är 481 medlemmar samt 20 vänmedlemmar. Senaste 16 månaderna har vi fått 89 nya medlemmar. Under förra året uppnådde vi smått otroliga 5000 deltagartillfällen på våra sammankomster. Det är ett fantastiskt kvitto på att vår verksamhet uppskattas och skapar riktig nytta och glädje.

Höstens program är välfyllt och varierat. Vi bjuder bland annat på historisk utflykt till Grips-

holms slott och Strängnäs domkyrka, exklusiva studiebesök bakom kulisserna på SVT, vinprovning och svängig musik med Lilla Bandet. Jag vill också slå ett extra slag för månadsmötet i oktober där vi får livsviktig information om hur vi skyddar oss mot digitala brott och bedrägerier – ett tyvärr högaktuellt ämne.

Glöm heller inte våra mycket populära fasta aktiviteter! Vare sig du gillar att hålla i gång kroppen med boule, seniorträning på gym eller vårt senaste framgångsrika tillskott, *bordtennis*, eller föredrar hjärngymnastik och kreativitet i form av bridge, läsecirkel och målargrupp, så finns det något för alla.



Men SPF Seniorerna är mycket mer än bara trevlig gemenskap; vi är också en viktig röst i samhället. Genom våra representanter Östen

Gidlund och Iréne Seth i det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) bevakar vi våra medlemmars intressen gentemot kommunen. Under våren har vi bland annat drivit frågor kring hemtjänstens kvalitet och personalkontinuitet, hur den

nya socialtjänstlagen ska implementeras, samt tillgång till fri vaccination mot bältros. Vi fortsätter också att kämpa mot det digitala utanförskapet, till exempel när kommunala tjänster eller bostadsköer ställer orimliga krav på digital närvaro.

Till sist vill jag påminna om att den absolut bästa medlemsrekryteringen är "mun-till-mun-metoden". Ta gärna med en vän på någon av våra aktiviteter så de får prova på vår gemenskap. Du som värvar en ny medlem belönas med två Trisslotter (och den nya medlemmen får en).

Ladda gärna ner SPF-appen om du inte redan gjort det, så har du alltid senaste nytt direkt i telefonen.

Ett stort tack till alla er i styrelsen, och våra ovärderliga frivilliga, som gör alla våra arrangemang möjliga.

Vi i styrelsen ser fram emot en händelserik och rolig höst tillsammans med er!

Martin Normark

Övrigt

Hjälp till att värva nya medlemmar – få belöning



Vi blir gärna fler medlemmar och det bästa sättet att få nya medlemmar sägs vara mun till mun-metoden, dvs. att du som redan är

medlem påverkar släktingar, vänner eller andra bekanta som kan vara intresserade av att få tillgång till de förmåner vi har, alltifrån försäkring till aktiviteter på både kommun- distrikts- och riksnivå. Du som värvar en ny medlem får två trisslotter och den du värvat får en lott.

Gör så här: När den nye medlemmen gör sin ansökan kontakter du medlemssekreteraren via telefon 076-776 60 08 eller via mejl till **gerthy.ahlsen@telia.com** och berättar vem

medlemmen är och vem du är som har värvat. När vi ser att det nya medlemskapet har registrerats hos förbundet skickar vi lotterna till dig och till den nye medlemmen.

Ge oss din mejladress



Har du fått medlemsbladet i frankerat kuvert betyder det att vi inte har någon mejladress registrerad för dig.

Om du har en mejladress ber vi dig meddela Gerthy Ahlsén på tel. 076-776 60 08, eller per mejl till **gerthy.ahlsen@telia.com**, så kan du få mer löpande och snabbare information.

Erbjudanden från SPF Seniorernas distrikts- och riksorganisation

Det SPF Seniorerna erbjuder är inte bara det som vår förening kan ge. Som medlem kan du genom Riksförbundet och Stockholmsdistriktet även få andra typer av erbjudanden som till exempel:

Hos riksförbundet

- Tidningen Senioren ingår i medlemskapet (kostar annars 499 kr i årsprenumeration).
- Rabatt 10 % på hem-, villa- och fritidshusförsäkring hos IF samt rabatter på bil, båt och släpvagn.
- Förmånliga gruppförsäkringar hos Skandia.
- Medlemsrabatt på el hos Eon.
- Rabatt 15 % på alla vaccinationer hos Svea Vaccin.
- Dessutom rabatter på ljudböcker, ortopediprodukter, juridik- och begravnings-tjänster, digitala tidningar, trygghetssamtal och bankfack.

SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt ger dessutom fler medlemsförmåner, många reserelaterade:

- Rabatt 10 % på en stor del av Länsförsäkringar utbud samt flera andra förmåner hos LF.

- Rabatterade resor med CK:s resor till Skagen, Island, Thailand, m.m.
- Rabatter på Viking Line.
- Rabatter på kryssningar Tallink Silja Line.
- Rabatter hos reseföretaget Boka Nerja på specifika medlemsresor.
- Rabatter 5 – 10 % på asienresor hos reseföretaget Lotus Travel.
- Rabatt vissa tider på Strömma Sjöfarts båtturer.
- Rabatt hos Sankt Eriks Begravningsbyrå.

Du hittar information om riksförbundets förmåner i SPF-appen under fliken "Länkar" där du sedan väljer Spfseniorerna.se. Har du tillgång till internet kan du också gå in på spfseniorerna.se för riksförmånerna.

För distriktets förmåner sök på "SPF stockholms-distriktet förmåner".

Lokala seniorrabatter

Många lokala handlare, restauranger, frisörer, med flera har specialerbjudanden för seniorer. Du kan spara en slant genom att fråga om seniorrabatter och när de gäller.

Välkommen i bridgegänget

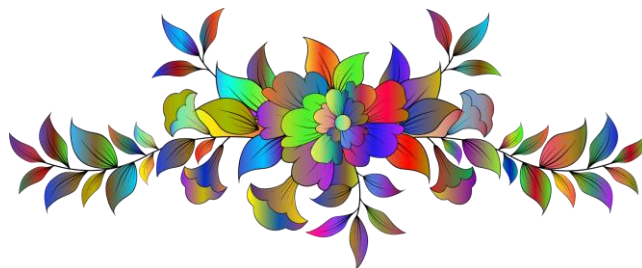
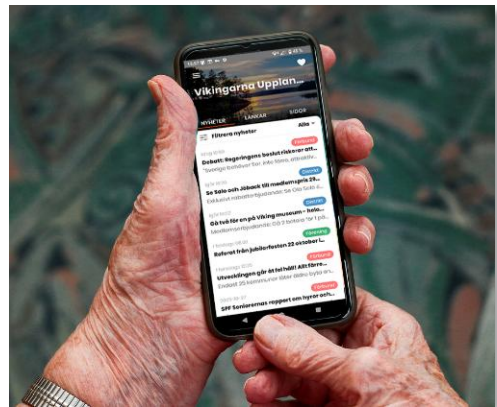
Vi samlas för bridge på tisdagar med ledorden spelglädje, gemenskap och trivsel. Vi spelar 21 eller 24 givar med en kaffepaus någonstans mitt i. Det är visserligen tävling (vi räknar ut resultat), men det viktiga är att det är roligt att spela.

Välkommen du också!

Hemsidan och appen SPF Seniorerna



Detaljerade och dagsaktuella uppgifter om våra aktiviteter hittar du på vår hemsida spf.se/vikingarnaupplandsbro som också speglas till appen SPF Seniorerna vilken går att ladda ned till smarttelefon och surfplatta.



Kontaktlista (fr.o.m. årsmötet 2026)

Styrelse

Ordförande	Martin Normark	070-529 49 03	martin.normark1@gmail.com
Vice ordförande	Östen Gidlund	076-982 26 17	ostgid@gmail.com
Sekreterare och medlemssekreterare	Gerthy Ahlsén	076-776 60 08	gerthy.ahlsen@telia.com
Kassör	Lillebil Grass	070-480 49 58	lillebil.grass@gccryom.se
Ledamot	Irène Seth	070-858 35 30	irene.seth@almare.se
Ledamot	Gerd Gustafsson	070-731 40 55	gerd.gus@telia.com
Ledamot	Marie-Louise Bernstone Eriksson	070-576 22 75	Milleberiksson@gmail.com
Ledamot	Britt-Marie Charfi	076-840 50 71	brittcharfi@gmail.com
Ledamot	Annika Friberg	070-653 20 33	annikafriberg60@gmail.com

Revisorer

Revisor, ordinarie	Birgitta Wärm	070-528 37 50	birgitta.warm@live.se
Revisor, ordinarie	Mats Högberg	070-770 96 39	boatlife.nu@gmail.com
Revisor, suppleant	Leif Söderlund	070-870 41 02	soderlund.leif@gmail.com

Valberedare

Valberedare, sammank.	Tina Teljstedt	072-888 23 73	tina.teljstedt84@gmail.com
Valberedare, ordinarie	Marianne Stigle	073-730 31 45	mariannestigle@gmail.com
Valberedare, ordinarie	Hans Dahlberg	073-687 61 22	hans.dahlberg44@gmail.com

KPR

KPR-ledamot	Östen Gidlund	076-982 26 17	ostgid@gmail.com
KPR-ersättare	Irène Seth	070-858 35 30	irene.seth@almare.se

Funktionärer

Programkommitté	Styrelsen		
Webbredaktör	Torbjörn Ahlsén	070-245 27 42	torbjorn.ahlsen@telia.com
Gratulationsansvarig	Gerthy Ahlsén	076-776 60 08	gerthy.ahlsen@telia.com
Bouleledare	Hans Dahlberg	073-687 61 22	hans.dahlberg44@gmail.com
Bridgeledare 1	Anders Eklöf	070-315 24 22	anderseklof@icloud.com
Bridgeledare 2	Johan Seth	070-842 19 82	johan.seth@almare.se
Reseombud	Styrelsen		
Läsecirkelledare	Marianne Stigle	073-730 31 45	mariannestigle@gmail.com
Målargrupp	Krister Saldenius	073-815 19 70	ksaldenius@gmail.com
Bordtennis, kontakt 1	Inger Kjerman	070-378 61 48	kjermaninger@gmail.com
Bordtennis, kontakt 2	Liliane Weinitz	073-640 96 77	liliane.weinitz@gmail.com
Bordtennis, kontakt 3	Charlotte Spits	070-813 91 45	chaspits.60@gmail.com