

SKEPPSPOSTEN

NR 2 2025



SPF
SENIORERNA

LIDINGÖSKEPPET

Innehåll

SKEPPSPOSTEN 2/2025

Styrelsen.....	2
Berit Berggren, ordf.	3
Anslagstavlan	4-5
Månadsmöten.....	6-7
Hänt sen sist.....	8-9
Studiebesök	10-11
Promenader.....	12
Friskvård.....	13
Kafé Källan + Luncher	14
Kalender.....	17
Kontaktpersoner.....	18

Styrelsen

Berit Berggren, ordförande	burit.berggren@gmail.com	076 816 86 57
Helene Carlsund, vice ordf	helene.carlsund@telia.com	070 553 21 25
Ann-Mari Hevreng, kassör	a.hevreng@gmail.com	070 876 55 71
Solveig Andrén	solveigandren@outlook.com	070 744 54 00
Ingrid Elowsson	elowsson.spf@gmail.com	070 487 42 26
Lena Malmbrand	lena.malmbrand@hotmail.com	070 243 40 66
Björn Markstedt	bjoern.markstedt@gmail.com	072 387 48 58
Anki Sandin	styrkvinnan@gmail.com	073 757 83 83
Eva Backlund, medlemsregister	lidingoskeppet@spfseniorerna.se	070 556 15 25

Adjungerade

Marie Fernulv, friskvård	marie.fernulv@gmail.com	070 844 44 07
Solveig Hållberg, friskvård	solveig.hallb@gmail.com	073 680 10 64

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Välkommen till hösten 2025 och Skeppspostens höstnummer

Efter en solig och varm sommar och ett stort engagemang i Hustegaholms kaféet återgår vi nu till den traditionella verksamheten i Föreningsgården med Månadsmöten och på andra platser med studiebesök, promenader och friskvård.

Alla aktiviteter hittar ni i detta nummer av Skeppsposten, på vår ständigt aktuella hemsida och på Facebook.

Nyhet för hösten är att vi finns också under SPF-appen, som kan laddas ner i era telefoner, där också förbundets information löpande läggs in. Med detta hoppas vi att ingen skall missa våra intressanta aktiviteter.

Arbetet med äldrefrågorna har pågått även under sommaren. Vi har fått två förslag på remisser från kommunen till KPR: "Ny avgiftsmodell 2026 för hemtjänst utifrån beviljad tid" och "Riktlinje för nybyggnation av vård- och omsorgsboende". Remissvaren från SPF och PRO gemensamt har lämnats in i augusti. Förslagen och våra remissvar kan läsas på vår hemsida under "Äldrefrågor".

Vi ser också fram till onsdagen den 1 oktober då vi inbjuder till en uppföljning av grupparbetet kring äldres boende på Lidingö. Se Affischen på sidan 4.

Gruppens dokument finns att läsa på hemsidan under "Äldrefrågor".

Samarbetet med Mötesplatserna i

Stadshuset och på Baggeby gård fortsätter även i höst. Vi deltar i vissa evenemang och rekommenderar våra medlemmar att ta del av Mötesplatsernas höstprogram. Där finns många aktiviteter som gratis bjuds äldre.

Vi hoppas på ett bra samarbete under hösten och efterlyser som vanligt fler medlemmar som engagerar sig i vår verksamhet. Styrelsen behöver rekrytera nya krafter till 2026. ■



*Berit Berggren
Ordförande i SPF Seniorerna
Lidingöskeppet*

ANSLAGSTAVLAN

Ett värdigt boende

Vi som är äldre blir allt fler! Var ska vi bo? Finns det goda alternativ? Har vi råd att flytta?



PRO och SPF har undersökt bostads-situationen för seniorer på Lidingö. Hur ser det ut, vilka behov finns och vad har andra gjort eller planerar att göra? Representanter för SPF och PRO samt inbjudna gäster förmedlar sina tankar om bra boende på äldre dar.

Plats:
Gustaf Dalénsalen
i Lidingö Stadshus

Tid:
Onsdag 1 oktober 2025
13.00-16.00.

Ingen förhandsanmälan behövs,
bara kom! Alla välkomna!

Arrangörer:
SPF Lidingöskeppet
och PRO Lidingö

SPF
SENIORERNA

PRO

VI MÖTS IGEN

Det finns nu två mötesplatser där Lidingös seniorer kan träffas, umgås och ta del av alla aktiviteter, utbildningar, föredrag mm. Det finns ett mycket stort utbud.

Programblad med fasta aktiviteter och nyhetsbrev varje månad finns att hämta på mötesplatserna.

MÖTESPLATS CENTRUM

Lidingö Stadshus

Kontaktpersoner:

anne.rick@lidingo.se
tel: 08 731 31 94

anna-pia.roth@lidingo.se
tel: 070 203 42 30

TRÄFFPUNKT BAGGEBY

Baggeby Gårdsväg 5

Kontaktpersoner:

taru.tikanoja@lidingo.se
tel: 070 246 44 87

caroline.wangberg@lidingo.se
tel: 08 731 31 56

Kafé Källan har flyttat sin verksamhet från Tor till Mötesplatsen

16 september: SPF och PRO presenterar sina verksamheter, värderingar och höstprogram

22 oktober: information från bank och polis gällande bedrägerier

Kulturveckan 10 - 16/11

ANSLAGSTAVLAN

SPF-appen

Nu kan du enkelt nå vår hemsida från din smarta mobil eller surfplatta.

Många SPF-föreningar har anslutit sig till SPF-appen, nu även vi. Med en enda ”klickning” kommer du in på vår hemsida och även förbundets. SPF-appen speglar samma information som finns på hemsidan men formatet är anpassat för läsning på en smart mobil eller surfplatta.



Installationshjälp

Från en Iphone går du till App Store, från en Android går du till Play-butiken, ev Google play. Sök på SPF och välj appen som visar vår logga.

- Installera
- Klicka på ikonen
- Välj distrikt – Stockholmsdistriktet

- Sök förening – Lidingöskeppet
- Välj Sidor för att komma till vår hemsida. Nästa gång du loggar in kommer du direkt dit.
- Välj Nyheter för att se alla nyheter. Högst upp i artikeln visas en högtalariikon. Tryck på den för att få nyheten maskinuppläst!

Jullunch

Måndagen den 8 december I Ansgarskyrkan kl 13

Vi samlas inför julen och det serveras jultallrik, dryck och dessert

Anmälan senast 1/12 till Anki Sandin mob 073 757 83 83

Pris: 300:-

Betala med Swish: 123 127 98 01

eller postgiro: 91 54 45 - 1

Anmälan bindande

MÅNADSMÖTEN

Kontaktperson: Helene Carlsund mob 070 553 21 25
helene.carlsund@telia.com
Vi träffas på Föreningsgården, Larsbergstorget 9
Ingen föranmälan behövs
Kaffeservering från kl 13 Programmet börjar kl 14
Pris: Medlemmar 70 kr, övriga 90 kr

Måndagen den 8 september 2025 Sjunger litteraturen

Litteraturen sjunger! är en kombo av konsert, föreläsning och frågesport där vi tillsammans rör oss genom litteraturhistorien.

Caroline Langenheim, deltidslösning från Blackeberg utanför Stockholm, är en trägen arbetare i musikens vingård, såväl i Sverige som utomlands (Las Vegas!). Hon är verksam som sångerska, gitarrist, kompositör och textförfattare, bland annat i banden *Caroline says* (SWE) och *Små lätta moln*. ■



Måndagen den 13 oktober 2025 Besök av Johan Norberg från Lidingö Stadsbibliotek

Johan kommer att prata om Monica Zetterlunds liv och gärning. Det kommer handla om hur hon växte upp i Hagfors och bara fjorton år gammal började sjunga i sin pappas orkester i början av femtiotalet. Därifrån gick det snabbt uppåt och hon uppträdde på scener i Stockholm med de bästa svenska jazzmusikerna. Sedan tog hon sig snabbt vidare till New York, Paris och London och mötte stjärnor som Ella Fitzgerald, Miles Davis, Sammy Davis Jr och Marlon Brando. Förstås handlar det också om hennes samarbeten med Hasse & Tage, Beppe Wolgers samt filmrollerna och showerna som gjort henne till en av de största och mest älskade svenska artisterna. ■





Måndagen den 10 november 2025 - Inte bara Carl. Kvinnorna kring Milles

Vi får besök av **Helena Bargholtz**. Helena engagerar sig i historiskt intressanta Lidingökvinnor. Hon berättar om de två viktigaste kvinnorna i Carl Milles liv; hans hustru Olga och hans syster Ruth. Båda hade stor betydelse för ho-

nom och hans möjligheter att utöva sitt konstnärskap. De var också själva, var och en på sitt sätt, framstående kulturpersonligheter; Olga som porträttmålare och Ruth som författare och skulptör. ■

Måndagen den 19 januari 2026 Besök av Marlene Stjernfeldt



HUMOR och HÄLSA-hur hänger det ihop? Vi träffas under lättsamma former och tillsammans reder vi ut sambanden. Kanske kommer vi att få helt nya insikter och idéer, vilket kan vara ett bidrag i vårt liv. Vem vet? - Kanske är det möjligt att må några procent bättre redan nu? Marlene är legitimerad läkare sedan 1998, och har sedan dess kompletterat med flera andra utbildningar. Hennes huvudintresse de senaste åren har varit att forska och fördjupa sig inom ämnet - Välmående ■



I hamn efter tur till Ingmarsö.

Under våren och sommaren har vi i vår förening fått uppleva många intressanta, lärorika, trevliga och underhållande promenader, utflykter/ studiebesök, månadsmöten, fem luncher på Pontus, tre båtutflykter i Skärgården och sommarcaféverksamheten på Hustegaholm.

Ett litet axplock månadsvis:

I februari besökte vi Nobel Prize museum i Börshuset i Gamla stan. Mycket intressant om Alfred Nobels liv och gärning och allt om nobelpriset. Hittills har 1012 priser delats ut.

I mars besökte vi Postmuseet där vi fick en händelserik guidad vandring genom postens historia från 1636 fram till idag. Om postrodden bland annat mellan Sverige och Åland

På månadsmötet svängde det rejält då vi fick besök av "New Generation" vars program var "då popen kom till Sverige" Fullsatt lokal.

I april besökte vi Norra Djurgårdssta-

den. Vi fick en introduktion till utvecklingen av Norra Djurgårdsstaden samt visning i området nära Gasverket.

På månadsmötet fick vi besök av Ewa Wigenheim – grundaren av ABBA-museet. Berättar en unik historia från att ha jobbat med ABBA till lärarjobb hos munkarna i Laos.

I maj besöktes Ekebyhovs slott på Ekerö. Presentation av slottets historia, god lunch i Wrangelska salen, vandring genom vacker bokskog och beskådande av 500-årig ek.

Sommarens fina lyckade båtutflykter gick tre tisdagar i juli till Ingmarsö, Grinda och Kymmendö.



Gemytligt på Hustegaholms sommarcafé.

På Hustegaholms sommarcafé hade SPF sin period 23 juli – 17 augusti. Vi hade öppet onsdag till söndag 12 – 16. Vi är 21 volontärer som jobbade och fördelade oss på fyra veckor. Många trevliga gäster trivdes i den vackra miljön och uppskattade både service och meny. Höjdpunkten var söndagen den 10 augusti. Det var mycket bra underhållning – Olle Eilestam spelade och sjöng härlig musik för alla smaker. Vi hade över 100 gäster och det blev mycket spring i

benen för oss som jobbade denna dag. Kaffe bryggdes och mackor breddes på löpande band bland mycket annat. Och vädret var perfekt.

På vår hemsida finns det mycket mer att läsa om aktiviteterna vi haft spfseniorerna.se/lidingoskeppet fliken "Rapporter". ■

Önskar er alla en skön höst
Lena Malmebrand



Glada miner i Skurusundet på hemväg från Kymmendö

STUDIEBESÖK HÖSTEN 2025

Kontaktpersoner:

Ingrid Elowsson • 070 487 42 26 • elowsson.spf@gmail.com

Solveig Hållberg • 073 680 10 64 • solveig.hallb@gmail.com

Bellmanhuset

Den enda av Bellmans många bostäder som ännu finns bevarad, så nära ursprungsskick man nu kan komma.



DEN 12 NOVEMBER 2025, kl 14.00, är vi från SPF Lidingöskeppet välkomna till Bellmanhuset, Urvädersgränd 3, Stockholm

Carl Michael Bellman (1740-1795) var 30 år gammal när han flyttade till huset på Urvädersgränd. Här bodde skalden under sin mest produktiva period 1770–1774 och här skrev han merparten av Fredmans Epistlar och Fredmans Sånger.

De två rum på vinden som en gång utgjorde skaldens bostad finns fortfarande kvar. De är idag omsorgsfullt och pietetsfullt restaurerade och inredda i tidens stil – för övrigt den enda av Bellmans många bostäder som ännu finns bevarad, så nära ursprungsskick man nu kan komma.

Vi kommer att bli väl omhändertagna av en guide som visar och berättar om

Stockholm på 1700-talet, Bellmans liv och karriär, husets historia och slutligen även något om ordenssällskapet Par Bricole. Under visningen framför en trubadur några av Fredmans epistlar och sånger.

Anmälan till Ingrid Elowsson, elowsson.spf@gmail.com, senast 3 november. Begränsat antal platser. Kostnad 135 kr. Betalning till plusgiro 915445-1 efter besked från Ingrid

Tag T-banan till station Slussen, utgång Hökens gata, därifrån en kort promenad nedför Götgatan och uppför trappan till Urvädersgränd.

Kollektiv resa till Bellmanhuset ordnas på begäran! Obs! vi kommer att gå i många trappor! ■

Välkomna
Ingrid Elowsson

Livrustkammaren

DEN 15 OKTOBER 2025, kl 11.00 besöker vi Livrustkammaren, Kungliga slottet, där vi får en visning som berättar om Sveriges Historia genom monarkin och personer kopplade till den, från Gustav Vasa till nutid.

Samlingarna består framför allt av praktföremål, dräkter och paradrustningar från kungliga ceremonier, som ingått i kungafamiljernas samlingar. Dessutom finns kröningsvagnar och praktkarosser från hovstallet.

Anmälan till Ingrid Elowsson, elowsson.spf@gmail.com senast 1 oktober. Begränsat antal.

Kostnad: 210 kr, som efter besked från Ingrid, sätts in på plusgiro 915445-1. Det är viktigt att ni anger Livrustkammaren samt ert namn på talongen.



Gemensam resa till Livrustkammaren kan ordnas efter anmälan. ■

Välkomna till en historisk visning.
Ingrid Elowsson



Onsdagsvandringar med Friluftsförbundet

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Under hösten arrangerar vi vandringar på Lidingö för vardagslediga dessa datum:

27 aug, 24 sep, 29 okt, 26 nov, 17 dec
Samling 10:00 vid Lidingövallens entré.
Håller på max 3 timmar.

Gratis för medlemmar, 40 kr för övriga.
Ingen anmälan behövs.

Mer info på vår hemsida:

www.friluftsfremjandet.se/lidingo/ ■

Välkomna!

NATUR- OCH KULTURPROMENADER HÖSTEN 2025



I REGI AV SPF LIDINGÖSKEPPET LIDINGÖ

Dag	Datum	Samling	Område	Anmärkning
Torsdag	18 sep	Ropsten kl 10	Judarns Naturstig	Matsäck
Torsdag	2 okt	Ropsten kl 10	Ulriksdal	Servering
Torsdag	16 okt	Ropsten kl 10	Södra Södermalm	Servering
Torsdag	30 okt	Ropsten kl 10	Lötsjön & Råstasjön	Matsäck / Servering
Torsdag	13 nov	Ropsten kl 10	Fleminggatan	Servering
Torsdag	27 nov	Lidingö Stadshus kl 10	Avslutning Lidingö Fören.gården	Servering

VÄLKOMMEN till fina utflykter med trevliga promenadkamrater!

OBS!

Om programmet ändras med kort varsel, sänds medlemsmail ut om detta!
Undrar du över något eller inte har mail, ring då till någon av oss nedan.

Marie Fernulv 0708-44 44 07

Solveig Hållberg 0736-80 10 64

Friskvårdsaktiviteter

Kontaktperson:

Solveig Hållberg, Tel: 073 680 10 64
Mail: solveig.hallb@gmail.com



Bordtennis

Tisdagar och torsdagar kl 9.00-11.00.
Plats: Brandmännens motionslokal,
Vasavägen 62-72.
Kostnad: 550 kr per termin.
Enstaka gång 30 kr.
Kontaktperson: Gerda Woxén,
Tel: 070 549 02 77.



Sittgymnastik

Måndag kl 14.00.
Plats: Ansgarskyrkan
Kostnad: 400 kr
Kontaktperson: Anders Gustafson
Tel: 073 926 13 08.

Linedance

Plats: Ansgarskyrkans motionshall
Torsdagar kl 14.30-15.30
Fredagar kl 10.30-11.30
Kostnad: 450 kr per termin
Ledare: Ann-Mari Hevrenge,
Tel: 070 876 55 71



Golvgymnastik

Måndag kl 10.00.
Plats: Gångsätra sporthall
Kostnad: 400 kr per termin
Kontaktperson: Anders Gustafson
Tel: 073 926 13 08.



Vattengymnastik

Plats: Lidingö simhall Brostugevägen 4
Tid: Måndagar 12.15, 13.05 eller 14.10
Torsdagar kl 15
Kostnad 700:-/termin + medlemskap i
Hjärt-och Lungföreningen 200:-/år
Kontaktperson: Anders Gustafsson
073 926 13 08

Stavgång

Tisdagar med samling kl 10.00
Plats: Föreningsgården,
Larsbergstorget 9.
Alla välkomna. Ingen avgift.
Ta med egna stavar.
Information ledaren:
Gun Wallner,
Tel: 073 758 94 63



I broschyren "Pigg och vital" som Lidingö stad har givit ut finns ett mycket rikt utbud av aktiviteter för seniorer. Finns att hämta på Mötesplats Centrum eller i digital form www.lidingo.se/pigg&vital

UNDERHÅLLNING KAFÉ KÄLLAN

HÖSTEN 2025 KL 13.00

CAFETERIAN - MÖTESPLATS CENTRUM I STADSHUSET
INGÅNG - MITTEMOT RESTAURANG POCKET

SEP 24 BJÖRN HOLMSTEN OCH LARS-GÖRAN REIJNER

Underhåller med blandad musik

OKT 22 "MITT LIV"

Sickan Nyman kåserar

NOV 19 FILMVISNING

DEC 10 HYPEGIRLS AND A MAN - SJUNGER IN JULEN

Lidingö Stads egna trio

Katarina Ahlén, Jonas Rindeskog, Elin Larsson



Kaffe och kaka kostar 30:-
Endast kaffe kostar 15:-
Betalas med KORT
i Mötesplatsens kassa

Programgruppen:

Karin Mårtensson 070-683 18 09
(sammankallande)
Eivor Dahlstedt 073-158 82 40
Christina Larsson 073-693 86 74

Välkommen till trevliga luncher på

RESTAURANG "PONTUS"

i Lidingö stadshus

Vi samlas kl 13 och äter lunch,
samtalar och umgås

Måndag 22 september Tisdag 25 november
Tisdag 21 oktober Onsdag 21 januari





Ett urval från våra senaste bokproduktioner.

Är det dags att förverkliga drömmen om en egen bok?

Har du eller någon i din närhet underlag mer eller mindre färdigt för en släktkrönika, biografi eller något annat spännande projekt – men funderar på hur du ska gå tillväga? Vi på SLG erbjuder en helhetslösning som hjälper dig att förverkliga din dröm. Från formgivning och originalarbete till färdigtryckt upplaga – vi tar hand om hela processen.

Läs mer på vår hemsida eller slå oss gärna en signal på 08-753 11 88.

SLG
STOCKHOLMS LITO GRAFISKA

Enebybergsvägen 14
182 36 Danderyd
Tel: 08-753 11 88
danderyd@slg.nu
www.slg.nu

Scanna QR-koden
och läs mer hur din bok
kan bli verklighet.



LUNCH, MIDDAG & EVENT I HJÄRTAT AV LIDINGÖ CENTRUM

BIBLIOTHEK



RESTAURANG

LUNCH - MÅNDAG-FREDAG - 11.30-14.30

MIDDAG - TISDAG-LÖRDAG - FRÅN 17.00

LÖRDAGAR - KVÄLLSMENY FRÅN 12.00

LÄS MER & BOKA BORD

www.bibliotek.nu

073-742 84 48

+ MUSIKQUIZ, CATERING, TAKE AWAY, BACKGAMMON & MYCKET MER!

HÖSTEN 2025

LIDINGÖ HEMBYGDSFÖRENINGSGRAM



SEPTEMBER:

14 Elfviksgårdsdagen, kl. 11-15
Marknad, Ponnyridning, Strömmingsmacka.
(Med reservation för ändringar.)

24 Lidingöbanans stationshus, kl. 19
Plats: Lidingö museum.
Anmälan till kansliet.



LIDINGÖ
MUSEUM
HEMBYGD
FÖRENING

OKTOBER:

1 Henrik Waldenström, kl. 19
Berättar om Nationalstadsparken 30 år.
Anmälan till kansliet.

8 Birgitta Stubbing. Sveriges äldsta modell
Berättar om sitt arbete som modell.

19 Höstmarknad på kl. 12.15 - 15.00
S:ta Annagården. Lotterier, loppis, tombola.
Kafé med hembakat. m.m.



Scanna QR-koden för mer information
om oss och våra program
www.hembygd.se/lidingo

LIDINGÖSKEPPETS KALENDER

höst/vinter 2025

8/9	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Caroline Langenheim litteraturen sjunger
18/9	Promenad	Judarns naturstig se sid 12
22/9	Lunch	På "Pontus" Stadshuset kl 13
24/9	Kafé Källan	Mötesplatsen Stadshuset kl 13
1/10	Möte Stadshuset	Gustav Dahlénsalen kl 13 Ett värdigt boende se sid 4
2/10	Promenad	Ulriksdal se sid 12
13/10	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Johan Norberg om Monica Zetterlund
15/10	Studiebesök	Livrustkammaren föransmälan senast 1/10
16/10	Promenad	Södra Södermalm
21/10	Lunch	På "Pontus" Stadshuset kl 13
22/10	Kafé Källan	Mötesplatsen Stadshuset kl 13
30/10	Promenad	Lötsjön&Råstasjön se sid 12
10/11	Månadsmöte	Föreningsgården kl 13 Helena Bargholtz "Kvinnorna kring Milles"
12/11	Studiebesök	Bellmanhuset föransmälan senast 3/11
13/11	Promenad	Fleminggatan se sid 12
19/11	Kafé Källan	Mötesplatsen Stadshuset kl 13
25/11	Lunch	På "Pontus" Stadshuset kl 13
27/11	Promenad	Säsongsavslutning se sid 12
8/12	Jullunch	Ansgarskyrkan Odenvägen 3 Lidingö centrum kl 13 föransmälan senast 1/12
10/12	Kafé Källan	Mötesplatsen Stadshuset kl 13
2026		
19/1	Månadsmöte	Föreningsgården kl. 13.00 Humor&hälsa Marlene Stjernfeldt
21/1	Lunch	På "Pontus" Stadshuset kl 13

Adress:	Föreningsgården, Larsbergstorget 9
E-postadress:	lidingoskeppet@spfseniorerna.se
Hemsida:	www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet
Årsavgift:	330 kr
Medlem i annan SPF-förening:	100 kr
Plusgiro	91 54 45-1
Swish	123 127 98 01
E-post SPF- distriktet:	info@spfsthlm.se
E-post SPF-förbundet:	info@spfseniorerna.se
Försäkringsregler:	SPF Stockholmsdistriktet 08 720 77 30
Försäkringsfrågor:	0771-55 55 00 eller 0771-1606060

Kontaktpersoner

Annonser	Lena Malmebrand	070 24 34 066	lena.malmebrand@hotmail.com
Boule	Bernt Flodmark	070 939 18 14	bernt.flodmark@hotmail.com
Bridge	Åke Otterström	070 796 47 53	akeotterstrom@live.se
Båttutflykter	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Friskvård	Solveig Hållberg	073 680 10 64	solveig.hallb@gmail.com
Hustegaholm	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
Klubbmästare	Anki Sandin	073 757 83 83	styrkvinnan@gmail.com
KPR	Berit Berggren	076 816 86 57	burit.berggren@gmail.com
KPR +projektled.	Björn Markstedt	072 387 48 58	bjoern.markstedt@gmail.com
Kulturanvarig	Ingrid Elowsson	070 487 42 26	elowsson.spf@gmail.com
Medlemsregister	Eva Backlund	070 556 15 25	lidingoskeppet@spfseniorerna.se
Månadsmöten	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
Promenader	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Skeppsposten	Lena Malmebrand	070 24 34 066	lena.malmebrand@hotmail.com
Webbansvarig	Eva Backlund	070 556 15 25	eva.backlund2@gmail.com

*Billigaste ICA Kvantum i Stockholm!

Vi är stolta över att vara den
billigaste ICA Kvantum butiken
i Stockholms län *enligt PRO:s
senaste prisundersökning.

Varmt välkomna in till oss!

*Frida och Per
med personal*



ICA Kvantum Lidingö erbjuder alla SPF-medlemmar 5 % rabatt på allt i butiken vid ett köptillfälle.
Gäller 10/9 – 29/9 2025. Gäller ej spel, lotter, tobak och receptfria läkemedel. Kan ej kombineras med andra rabatter.
Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.

5% rabatt

Namn

Personnummer



Vi finns även
på Facebook

ICA
KVANTUM
Lidingö

B

PP

Sverige, Port Payé

Avs: SLG | Box 67 | 182 11 Danderyd



Härlig gemenskap på sommarcaféet i den vackra miljön på Hustegabholm.