



Dragets kanal. Foto: Roger Fogelius

Om föreningen och vad vi planerar för våra medlemmar

Våra aktiviteter finns även på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/moringen

och på Facebook [SPF - Seniorerna Moringen](#)

samt under

Föreningsnytt i Nynäshamns Posten

2025

April	Onsdag 2	Medlemsträff.	P4-reporter och journalist Lasse Persson
	Torsdag 24		Hemlig resa
	Tisdag 29		Modevisning
Maj	6 - 12		Må bra resa till Pärnu. 7 dagar
	Onsdag 7	Medlemsträff.	Diabetikerförbundet o diabetessjuksköterska
	12 - 16		Folkhälsoveckan
	Onsdag 21		Dagsresa Polismuséet och Långholmen.
	25 - 27		Höga Kusten med Birka Gotland, 3 dagar
Juni	Onsdag 4	Medlemsträff.	Våravslutning
	Onsdag 11		Dagsresa Skultuna bruk med Mälarfärd
	Tisdag 24		Utö - Gruvan & hembygdsmuséet
Juli	8 - 14		Lofoten 7 dagar
	Onsdag 16		Lövhagen
	Onsdag 23		Nåtarö
	Lördag 26		Dagsresa Opera på Skäret.
Augusti	v 32		Gotska Sandön Inställd
	18 - 22		Cykelresa 5 dagar Gotland, södra delen
	29 - 30		Kejsarn av Portugallien, Rottneros 2 dagar
September	Onsdag 3	Medlemsträff.	Info om digitala spörsmål
	Tisdag 9		Dagsresa till Grönsö slott
	Onsdag 17		Surströmming
Oktober	Onsdag 1	Medlemsträff.	Info från Familjens Jurist om framtidsfullmakt mm samt Södertörns Överförmyndarnämnd
	Onsdag 22		Bubbelprovning
November	Onsdag 5	Medlemsträff.	Föredrag om ögats hälsa och åldrande; ärtsoppa med tillbehör
	Torsdag 6		Ljustöpning
	Onsdag 19		Pubafton
December	Onsdag 3		Julträff på Hantverkargården. Sittning 1
	Torsdag 4		Julträff på Hantverkargården. Sittning 2
	Onsdag 10		Julkonsert i Hedvig Eleonora kyrka
2026			
Januari	Onsdag 21	Medlemsträff.	Programinformation
Februari	Onsdag 18		Årsmöte

Ordförande har ordet



Vi överlämnar nu styrelsens och programgruppens mångfald utav intressanta aktiviteter och träffar som sträcker sig från årsmötet 2025 till årsmötet 18 februari 2026, som blir vårt nästa årsmöte 2026. Det är viktigt att spara detta programhäfte som gäller ett år framöver. Men, som ni alla vet, allt är inte hugget i sten det kan komma mera och det kan bli förändringar, vårt programhäfte är ett levande dokument.

Vår intention är att våra medlemmar ska trivas hos oss och att de alltid känner sig välkomna.

Men, det beror på dig som medlem hur du bemöter andra medlemmar vid våra möten- att neka en sittplats för att det är upptaget- det är inte vår vision att ta emot medlemmar till bordet! Tyvärr, så måste detta upprepas, vi passar inga platser, alla är välkomna till bordet, varför inte chansa att prata med någon annan- kan bli ett toppenmöte- eller hur!

Som ordförande för denna fina seniorförening vill jag framföra ett varmt tack till er som i ur och skur, heta sommandagar, snöstorm och slask ansluter dig till våra olika träffar och sammankomster- det är stort!

Som ni vet är vi alltid öppna för både ris och ros- vi lär oss hela tiden och ibland blir det fel, men många gånger blir det också rätt bra!

Tillsammans är vi starka, vi känner stor gemenskap- äkta glädje och med en värme som ska spridas i vår gemenskap.

Nu blickar vi alla framåt och att kommande år blir ett fredens år, för nu är det verkligen dags att världens ledare lägger sina stridsyxor i en gammal säck!

Varmt välkommen till våra evenemang och vi ser verkligen framemot att träffa er alla!

Agneta Tjärnhammar
Ordförande

Innehållsförteckning

<i>Kalender</i>	<i>sid 2</i>
<i>Ordförande har ordet, Innehållsförteckning</i>	<i>sid 3</i>
<i>Om SPF Seniorena Moringen</i>	<i>sid 4</i>
<i>Kontaktuppgifter mm</i>	<i>sid 5</i>
<i>Förmåner för pensionärer</i>	<i>sid 6</i>
<i>Funktionärer – Programgrupp, Hemsida, Facebook</i>	<i>sid 8</i>
<i>Aktiviteter</i>	<i>sid 9</i>
<i>Allmän information</i>	<i>sid 12</i>
<i>Programpunkter</i>	<i>sid 13</i>
<i>Resor</i>	<i>sid 18</i>
<i>Galleri</i>	<i>sid 25</i>
<i>Viktiga telefonnummer</i>	<i>sid 27</i>
<i>Styrelsen och övriga funktionärer</i>	<i>sid 28</i>

Om SPF Seniorerna Moringen Nynäshamn

Moringen är en ideell förening, som är partipolitiskt och religiöst obunden, där seniorer kan delta i träffar, utflykter, resor och andra aktiviteter för att livet som senior ska bli mer utvecklande och rikare.

Samtidigt är man medlem i en intresseorganisation, SPF Seniorerna, som bevakar och påverkar våra intresseområden på det kommunala och nationella planet. Föreningen har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- *informera medlemmarna i frågor som berör dem*
- *verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna*
- *tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR (Kommunala Pensionärsrådet)*
- *aktivt verka för att ansluta personer som enligt §3 i stadgarna kan erhålla medlemskap*
- *i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.*

Som medlem får du tidningen *Senioren* som utkommer med nio nummer per år. Dessutom rabatter hos utvalda företag.

Läs mer om våra medlemsförmåner på www.spfseniorerna.se/moringen

Hur blir jag medlem?

Föreningen vänder sig i första hand till seniorer på södra delen av Södertörn. Medlemsavgiften för 2025 är 370:- varav 130:- går till vår förening.

Om du vill bli medlem kan du gå in på vår hemsida och fylla i dina uppgifter eller kontakta vår ordförande Agneta Tjärnhammar, tel 070 - 758 00 55, e-post info@spfmoringen.se

Lokalföreningen Moringens hemsida: www.spfseniorerna.se/moringen
Förbundet SPF Seniorernas hemsida: www.spfseniorerna.se

Medlemsavgiften för 2025 är 370:- och aviseras via förbundet

Vi har central uppbörd, vilket innebär att betalningsanvisningen skickas till varje medlem direkt från SPF- förbundet.

Du kan, om du vill, få medlemsavgiften via e-faktura. Logga in på din internetbank och läs om hur du gör för att aktivera tjänsten e-faktura och att lägga till SPF Seniorerna som betalningsmottagare.

Förbundets hemsida: www.spfseniorerna.se

Har du flyttat, ändrat e-postadress eller telefonnummer under året?

Gå till förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se, och logga in genom att fylla i uppgifterna i "Mina sidor/Medlemsinloggningen". Användarnamnet är ditt personnummer och lösenordet ditt postnummer. Klicka på "logga in". På "Mina sidor" hittar du faktauppgifter om dig och kan ändra eventuellt felaktiga uppgifter.

Kan du inte logga in kontakta vår ordförande Agneta Tjärnhammar, tel 070 - 758 00 55, e-post info@spfmoringen.se

Kontaktuppgifter till föreningens styrelse och funktionärer, finns på sista sidan i vårt programhäfte och på vår hemsida.

Kontaktuppgifter till programgruppens funktionärer finns på sidan 8.

Bankgiro: **5133-7616** för alla inbetalningar med undantag för medlemsavgiften samt vissa resor.

Org.nummer: **802442-1896**

Swishnummer: **123 548 96 87**

Klubblokal: Hantverkargården (HVG), Skolgatan 54
149 30 NYNÄSHAMN

E-post: info@spfmoringen.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/moringen



Facebook: Vi har egen Facebookgrupp som är sluten för intern information till våra medlemmar, där du begär medlemskap [SPF - Seniorerna Moringen](#)
Vi har även en öppen Facebook-sida för all slags information, som är publikt och en bra reklampelare för vår verksamhet.

Förmåner för pensionärer i Nynäshamns kommun



Gratis bad i Simhallen i Ösmo

Tisdagar 16 - 17; Fredagar 13 - 15

Fixaren Peter Andersson, kommunens egen "fixare", hjälper till med allt från gardinuppsättningar, byte av glödlampor, enklare reparationer, installation av bredband, byta proppar och batterier, ta ner saker från höga skåp, hämta och lämna saker till och från förråd, montera och kontrollera brandvarnare etc. Tjänsten är kostnadsfri.

Ring Peter, 08 - 520 739 11, om Du är 75 år eller äldre eller har en funktionsnedsättning

För SPF Moringens medlemmar gäller dessutom nedanstående lokala rabatter mot uppvisande av medlemskort

Företag	Adress	Rabatt
Friskis & Svette	Sjötelegrafan Seniorklubben 3 ggr/v	650:-/termin (ord, 900:-) + Medlemsavgift 200:-/år
Espresso House	Centralgatan 9 B	15% tisdagar
Apoteket Hjärtat	Centralgatan 16	10% på ej receptbelagda varor
Apoteket Ösmo	Centrum	10% på ej receptbelagda varor
Blomstersnäckan	Nynäsvägen 24	15% Gäller ej blomsterförmedling och blomstercheckar
Specsavers	Centralgatan 10	50% på synundersökning (ord. pris 445:- gäller tom 31/3-26) 200:- till- kommer för ögonhälsoundersök- ning. Se annons!
Quý Dining	Nynäsvägen 24A	Buffélunch kl. 11.00 - 14.00 100:- (ord. pris 130:-) 10% på à la carte menyn

På hemsidan kan Du läsa mer om de förmåner som Du som medlem har tillgång till.

www.spfseniorerna.se/moringen

Nyhet

Vår mest avancerade synunder- sökning

Ögonhälsoundersökning
inkl. OCT-skanning

645kr



Specsavers

Specsavers Nynäshamn
Centralgatan 10, 08-520 119 24

Boka tid på
specsavers.se

Om vi vid ögonhälsoundersökningen hittar något som behöver undersökas vidare hjälper vi dig med uppföljande kontroller och ser till att du hänvisas till en ögonläkare när det behövs.

FUNKTIONÄRER

Programgruppen

Inez Granström	070 - 670 62 29	granstrom.inez@gmail.com
Eva Karlsson	073 - 962 86 18	evakarlsson50@hotmail.com
Ingegerd Lindblad	070 - 757 94 15	ingegerdlindbladh@gmail.com
Anne-Marie Skiöld	070 - 315 14 06	am.skiold@gmail.com
Ingrid Thunberg	070 - 542 09 14	ingrid@ullbacken.se
Lars Tjärnhammar <i>sammank.</i>	070 - 515 78 15	lars.tjarnhammar@telia.com
Lars Widén	073 - 364 34 09	lassewiden46@gmail.com

Aktivitetsansvarig

Anne-Marie Skiöld	070 - 315 14 06	am.skiold@gmail.com
-------------------	-----------------	--

Hemsidan

Uffe Ahlsén	070 - 352 32 91	uffe.ahlsen@gmail.com
-------------	-----------------	--

Facebook

Agneta Tjärnhammar	070 - 758 00 55	agneta.tjarnhammar@gmail.com
--------------------	-----------------	--



Om du har frågor om något eller har du några idéer om förbättringar eller tips om vad vi ska ta upp, vill vi gärna att du kontaktar någon i programgruppen eller i styrelsen!



AKTIVITETER



Måndagspromenaderna

Varje måndagsförmiddag kl.10.00 möts vi på Alkärrsplan för en inte alltför strapatsfylld promenad på några kilometer. Vi avslutar med kaffe. Startdatum: Se annons i Nynäshamns Posten

Information: Ingegerd Lindblad
070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com



Cykelturerna

På torsdagarna fortsätter cykelturerna när vädret tillåter. Tid och plats torsdagar kl.10.00, Hantverkargården

Information:
Håkan Larsson, 070 - 602 58 50
Åke Sandberg, 073 - 037 20 48, ake.s.sandberg@outlook.com



Måla i akvarell, olja eller akryl

Vi börjar måndagen den 13 januari kl 10.00 på Hantverkargården. Vi träffas varannan måndag och det blir 8 ggr på våren och 8 ggr på hösten.

Att måla tillsammans mår vi bra av och vi får en paus från livet utanför. Alla är välkomna utan förkunskaper. Vi som vill utmanar oss med olika teman varje gång.

200:-/termin, inbetalning till bg 5133-7616 före kursstart.
Anmälan till Margareta Molén, 070-8 955 884
margaretamolen@gmail.com



Alla kan sjunga!

Välkomna till allsång på Hantverkargården.

Start måndag den 20 januari kl.14.00, varannan vecka (6 ggr).

Ledare Ulla Wetterstrand, ackompanjator Sune Lindqvist

Linedance nybörjare.



Start tisdag den 11 februari pågår varje tisdag t.o.m. 18 mars kl. 13.00-14.00 på Hantverkargården.
250 kr/ termin (6 ggr) inbetalas till bg 5133-7616 före kursstart.

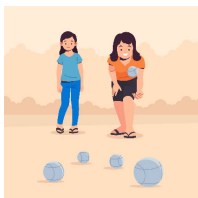
Linedance fortsättning.

Start 11 februari pågår varje tisdag t.o.m. 18 mars (6 ggr) kl. 14.30-16.00 på Hantverkargården. 300 kr/termin (6 ggr) inbetalas till bg 5133-7616 före kursstart.

Ledare Ingun Moback, Irene Markie.

Anmälan till Anne-Marie Skiöld
070 - 315 14 06, am.skiold@gmail.com

Boule



Under vår, sommar och höst spelar vi boule tisdagar och torsdagar kl 10.00 på Svandammsparkens boulebanor.

Vintertid finns möjlighet att spela inomhus till en kostnad av 30:-/tillfälle.

Betalning med Swish till 070 - 855 56 13

För närmare information kontakta

Ingrid Thunberg
070 - 542 09 14, ingrid@ullbacken.se

Intresseförfrågan ang boulespel

Om intresse finns kommer en nybörjarkurs i boule att anordnas senare i vår. Detta är ett sätt pejla intresset för en sådan.

Hör gärna av er till mig med frågor eller synpunkter.

Ingrid Thunberg, 070 - 542 09 14,

ingrid@ullbacken.se



Intresseförfrågan ang bridgespel

En kurs i bridge startade den 16/1 2025. Kursen kommer att pågå i 12 veckor i Nynäshamns Bridgeförenings lokaler på Valthornsvägen.

Ledare är Moringenmedlemmen Örjan Jonsson, som står för all information, 070 536 31 60



Riksförbundets Folkhälsovecka 12 - 16 maj

Under vecka 20 kommer alla SPF föreningar i landet att ha en extra satsning på friskvård och de aktiviteter, som vi i SPF Moringen Nynäs-hamn erbjuder, ser ni nedan.

Vår förhoppning är att du ska finna något som passar dig.



Program under veckan

Måndag	Stadspromenad med Ingegerd.	Samling vid Alkärrsplan kl 10.00
Tisdag	Exkursion vid Styran tillsammans med ornitologen Janne Olsson	Samling Alkärrsplan (grillkiosken) kl 10.00 för samåkning.
Onsdag	Vandring Sandemar	Samling Alkärrsplan (grillkiosken) kl 10.00 för samåkning.
Torsdag	Boule med instruktör från Kajutans BC	Svandammsparken kl 14.00
Fredag	Cykling/Vandring på Lövhagen/Bötet Korvgrillning	Samling Svandammsparken vid boulebanan för samåkning/cykel. Start kl 10.00

Egen matsäck medtages om så önskas.

För tisdagens exkursion är en kikare bra att ha med.

Vid frågor ring gärna:

Eva Karlsson, 073 - 962 86 18 eller Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15

ALLMÄN INFORMATION



Plats för våra medlemsträffar är:

Hantverkargården (HVG), Skolgatan 54 om inget annat anges.

Aktiviteterna annonseras även på hemsidan och Facebook samt under Föreningsnytt i Nynäshamns Posten.

Medlemsträffarna sker i regel första onsdagen i månaden kl. 14.00.
Undantag **kan** förekomma.

Entrékostnaden är 100:-, om inte annat anges.
I priset ingår kaffe med dopp.

Vi ser gärna att ni betalar kontant eller med Swish 123 548 96 87

Vi behöver bindande anmälan till alla våra aktiviteter, som bör göras i god tid till respektive kontaktperson. Se respektive aktivitet!

Observera att vi tar emot anmälningarna i turordning samt att "först till kvarn" gäller. Reservlista upprättas vid behov. Vid förhinder måste Du avanmäla detta annars debiteras avgiften.

För varje aktivitet finns en kontaktperson som kan besvara eventuella frågor.

PROGRAMPUNKTER

APRIL

onsdag 2
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Reportern Lasse Persson från radions P4 extra gästar oss denna eftermiddag. Han har många strängar på sin lyra, bl.a sportchef, ring så spelar vi och trummis i punkband.

Kontakt och bindande anmälan senast 24 mars till
Ingegerd Lindblad 070 - 757 94 15, ingegerdlindbladh@gmail.com

torsdag 24

Hemlig Resa går tillgissa? Säger inget. *Mer info på sidan 18*

tisdag 29

Modevisning på Skärgårdshotellet

Välkomna till en modevisning med vårens nyheter från Rappes.

Våra egna modeller från Moringen visar kläder.

Tisdagen den 29 april kl 15.00.

Snittar med ett glas bubbel ingår. Pris 200 kr

Betalning via Swish 123 548 96 87 eller
Bg 5133-7616

Kontakt och bindande anmälan till Eva Gustavsson
senast 22 april, tel 070 - 869 28 00, gustavsson.eva@outlook.com.



MAJ

6 - 12

Må bra resa till Pärnu. *Mer info på sidan 18*

onsdag 7
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Diabetikerförbundet och diabetessjuksköterska informerar

Kontakt och bindande anmälan senast den 28 april till Eva Karlsson
073 - 962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

12 - 16

SPF:s Folkhälsovecka. *Mer info på sidan 11*

onsdag 21

Dagsresa till Långholmen. *Mer info på sidan 19*

25 - 27

Höga Kusten med Birka Gotland. *Mer info på sidan 20*

JUNI

onsdag 4
medlemsträff
kl. 14.00 HVG

Våravslutning. Tema: Musik,sång och lite förtäring!

Bindande anmälan senast den 31 maj till

Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com
Kostnad 200:-. Betalas på plats.

onsdag 11

Dagsresa till Skultuna mässingsbruk och lunchkryssning på Mälaren. *Mer info på sidan 21*

tisdag 24

Utö - Guidning av gruvan och hembygds museet. *Mer info på sidan 21*

JULI

8 - 14

Lofoten 7 dagar. *Mer info på sidan 22*

onsdag 16

Fika på Lövhagen

Vi träffas för en fika i trädgården kl. 14.00

Ingen anmälan behövs.

Se kommande annons i Nynäshamns Posten

Info: Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15,

ingegerdlindbladh@gmail.com

onsdag 23

Båttutflykt till Nätarö

Vi träffas vid båten för tur ut till Nätarö, där vi valfritt äter lunch på restaurangen eller medhavd mat. Ingen anmälan behövs.

Se kommande annons i Nynäshamns Posten.

Info: Eva Karlsson, 073-962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

lördag 26

Dagsresa Opera på Skäret med SKÅJ-tåget. *Mer info på sidan 22*

AUGUSTI

v 32

Gotska Sandön. *Mer info på sidan 22* **INSTÄLLT**

18 - 22

Cykelresa 5 dagar Gotland, södra delen. *Mer info på sidan 23*

29 - 30

Kejsarn av Portugallien. *Mer info på sidan 23*

SEPTEMBER

onsdag 3

medlemsträff

kl 14.00, HVG

Höstupptakt med aktuell information om kommande program mm

Per Isaksson på Webcenter kommer och ger oss råd ,och om möjligt, försöka lära oss ett o annat om datorer,mobiler mm.

Ta med frågor! Per kan svara på det mesta! Kaffe och något gott.

Bindande anmälan senast den 29 augusti till

Lars Widén 073-3643409 epost lassewiden46@gmail.com

tisdag 9

Dagsresa till Grönsö slott. *Mer info på sidan 24*

onsdag 17

kl 18.00, HVG

Alla glada surströmmingsälskare välkomna!

Kostnad 200:- betalas på plats. Begränsat antal platser.

Bindande anmälan senast den 9 september till

Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

OKTOBER

onsdag 1
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Familjens Jurist om framtidsfullmakt mm samt Södertörns överförmyndarnämnd informerar om God Man och Förvaltare

Bindande anmälan senast den 24 september till
Agneta Tjärnhammar, 070 -758 00 55,
agneta.tjarnhammar@gmail.com

onsdag 22
kl 18.00, HVG

Bubbelprovning under ledning av sommelier Eva B Lundin

Vi får prova 4 bubbel och därefter serveras en anpassad maträtt
Ta med 4 lämpliga glas till provningen.

Välkomna till en kväll med Bubbel och Babbel!

Kostnad 300:- betalas på plats. Begränsat antal platser
Bindande anmälan senast den 14 oktober till
Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

NOVEMBER

onsdag 5
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Med ÖGAT i centrum

Per Ohlsson från Specsavers ger oss en intressant och viktig genomgång om ögats åldrande och sjukdomar.

Därefter serverar vi en mustig ärtsoppa med tillbehör.
Punsch från baren.

Kostnad 200:- Betalas på plats.
Bindande anmälan senast den 30 oktober till Ingegerd Lindblad,
070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com

onsdag 19
kl 18.00, HVG

Pubafton med riklig pubtallrik och lite underhållning.

I baren finns öl och vin till försäljning.
Begränsat antal platser.

Kostnad 200:- betalas på plats.
Bindande anmälan senast 13 november till
Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

DECEMBER

onsdag 3
torsdag 4
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Julträff på restaurang Hantverkargården

Litet julbord med 2 sittningar. Sittning 1 onsdag, sittning 2 torsdag
Begränsat antal platser.

Kostnad 300:-. Betalas vid anmälan via Swish 123548 96 87 eller
bg 5133-7616. Bindande anmälan senast den 20 november till
Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com

onsdag 10

Julkonsert. Mer info på sidan 24

2026

JANUARI

onsdag 21
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Upptakt inför det kommande året med programinformation

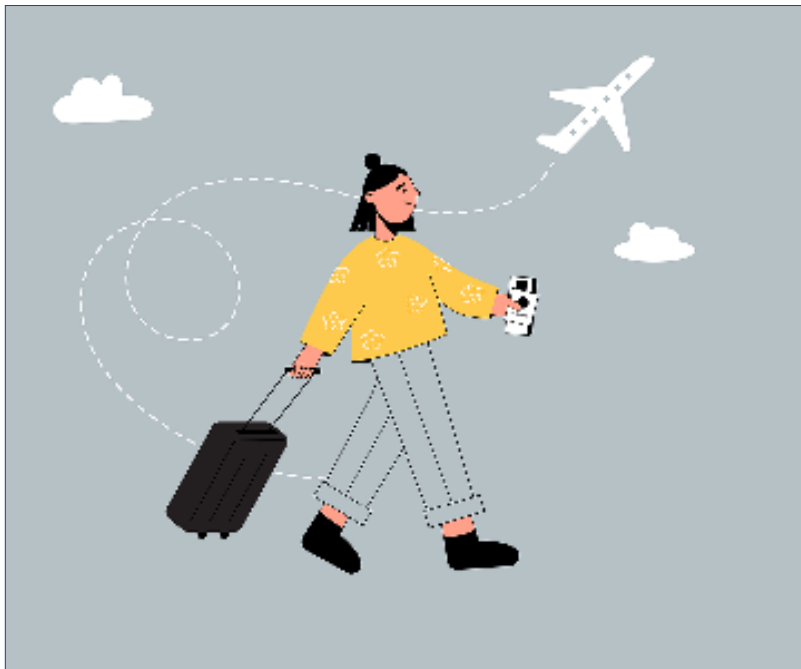
Kontakt och bindande anmälan senast 14 januari till
Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com

FEBRUARI

onsdag 18

Årsmöte på Folkets Hus kl. 14.00
Lätt förtäring, underhållning

Info: Agneta Tjärnhammar, 070-758 00 55,
agneta.tjarnhammar@gmail.com





BEHÖVER DU STÄDHJÄLP?

Vi erbjuder

- **Hemstädning**
- **Flyttstädning**
- **Fönsterputsning**

Kontakta oss 076-901 52 83

info@makaservice.se

www.makaservice.se

*Städhjälp
med miljön
i fokus!*



RESOR

För anmälningar, avanmälningar samt detaljerad information kring resorna kontakta den kontaktperson som angivits för respektive resa eller någon annan i programgruppen.

Kontaktuppgifter till programgruppens medlemmar finns på sid. 8.

HEMLIG RESA gissagår till? Säger inget. Torsdag 24 april

Pris 1095:- inkl. bussresa, entré med guidning, busskaffe med smörgås, lunch och kaffe.

Avresa kl 07.50 Alkärrsplan
kl 08.00 Kullstaplan
kl 08.15 Ösmo pendelstation

Åter Nynäshamn ca kl. 18.00 - 18.30



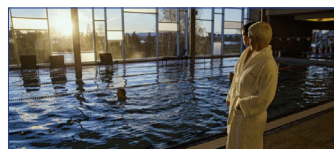
Bindande anmälan senast 24 mars till Anne-Marie Skiöld, 070 - 315 14 06
am.skiold@gmail.com

Betalas mot faktura från Resekompaniet, faktureringsavgift 25:- tillkommer vid utskick per post.

Researrangör SPF Moringen / Resekompaniet

SPA-resa till Pärnu 6 - 12 maj

Unna dig själv och din kropp en riktigt avkopplande resa!



Programmet är noga uttänkt för att just du ska må så bra som möjligt. Konsultation med svensktalande läkare inleder vistelsen och du får behandlingar rekommenderade för dig. Det ingår 12 behandlingar eller träningspass under veckan. När du inte har behandlingar har du tillgång till hotellets relax och bastuavdelning. Här finns bubbelpool och simbassäng samt tillgång till ute- och innegym.

Detta ingår i priset:

Buss t/r Nynäshamn, båtresa (inga måltider), bussresa t/r Tallin-Pärnu, 6 nätter med del i dubbelrum, helpension på hotellet, läkarbesök, totalt 12 behandlingar, entré till Relax- och bastuavdelning samt tillgång till ute- och innegym.

Pris:

Insideshytter: dubbelhytt: 5895.-; tillägg enkelhytt 500:-,
Utsideshytter: tillägg dubbelhytt: 500:- ; enkelhytt 1300:-
Enkelrum hotell 7 dagar: 1600:-

Anmälan senast 15 mars 2025 till Agneta Tjärnhammar, 070 - 758 00 55,

agneta.tjarnhammar@gmail.com

Researrangör Vida Resor

Polismuséet och Långholmen 21 maj

Polismuseet berättar om polisarbetet och polisens roll i samhället. Utställningarna berättar också om kriminaltekniska metoder och om hur polisen skildras i media och populärkultur. Missa inte den unika utställningen om Såpo, den första utställningen någonsin med samlat material från säkerhetspolisen.



Långholmen är en långsmal ö med historia som sträcker sig tillbaka till 900-talet. Fängelseverksamheten dominerade Långholmen i 250 år, och under den tiden anlades stora privatbyggnader och sjösidan förskönades. Fångarna planterade 3000 träd, vilket bidrog till att göra ön grön och lummig. 1975 stängdes fängelset, och Långholmen började leva upp till sitt rykte som den gröna ön i Stockholm.



Kl. 09.30 Alkärrsplan

Kl. 09.40 Kullstaplan

Kl. 09.55 Ösmo pendelstation

Kl. 11.00 Guidad visning av Polismuseet samt tid på egen hand

Kl. 13.00 Lunch serveras på Långholmens Wärdshus

Kl. 14.00 Guidad visning av Långholmen

Efter guidningen har man ca 45 minuter på egen hand innan avresa för att vara åter i Nynäshamn ca kl. 17.00-17.30.

Pris per person: 1075:- vid minst 30 deltagare

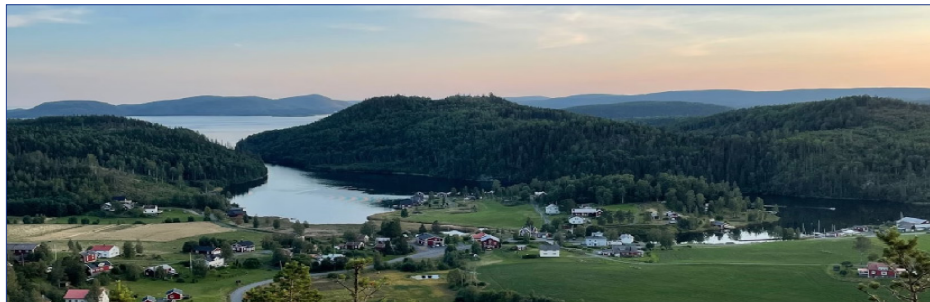
I priset ingår: bussresa, lunch inkl. sallad, bröd, smör, måltidsdryck samt kaffe och kaka, entréer och guidningar enligt programmet.

Bindande anmälan senast den 15 april till Eva Karlsson, 073 - 962 86 18,
evakarlsson50@hotmail.com

Betalas mot faktura från Resekompaniet, faktureringsavgift 25:- tillkommer vid utskick per post.

Researrangör SPF Moringen / Resekompaniet

Höga Kusten med Birka Gotland 25 - 27 maj



Höga kusten är utan tvekan en av norra Europas allra vackraste platser. Njut av Härnösands magiska natur under någon av utflykterna.

Pris: från 2.700:- – 4.400:-.

Tillkommer i priset: Buss Kerstins taxi Nynäshamn-Stadsgården t/r ca 200: -300:- samt utflykter från 250:- - 875:-

Prisex. Inside dubbelhytt inkl måltidspaket/person	2700:-
Seaside dubbelhytt inkl. måltidspaket/ person	3000:-
Inside enkelhytt inkl. måltidspaket 1 person	3700:-
Seaside enkelhytt inkl. måltidspaket 1 person	4400:-

Ingår i måltidspaketet:

1 kvällsbuffé inkl vin och öl, frukost, skaldjursbuffé exkl dryck,
grand brunch inkl bubbel.

Guidade utflykter att välja:

Skuleberget (linbana) 875:-, Stadsvandring i Härnösand 250:-, Höga kusten bron och Sandöbron, 860:- samt Ådalen 31, 799:-.

Gå in på Viking Line hemsida för mer information.

<https://www.vikingline.se/destinationer/hoga-kusten/>

Kostnadsfri busstransfer går non-stop till Härnösands centrum under stoppet.

Avresa 25 maj

Kl. 14.30 Alkärrsplan, Nynäshamn

Kl. 14.40 Kullstaplan

Kl. 14. 55 Ösmo pendelstation

Åter i Nynäshamn 27/5 kl. 15.30

Bindande anmälan senast 20 april till Ingegerd Lindblad 070 757 94 15,
ingegeerdlindbladh@gmail.com

Betalas till SPF Moringen Bg 5133-7616 senast 20 april.

Glöm ej giltig legitimation!!!!

Researrangör Viking Line /SPF Moringen

DAGSRESA TILL SKULTUNA MÄSSINGSBRUK OCH LUNCHKRYSSNING PÅ MÄLAREN onsdag 11 juni

Skultuna Messingsbruk ligger sedan mer än fyra sekler på samma ställe, i en förtrollande dalgång längs Svartån. I fabriksbutiken finns föremål från Rörstrand, Höganäs, Orrefors samt Kosta Boda.

Efter besöket i Skultuna väntar en två timmars härlig båttur med M/S Havsörnen där en god lunch serveras. Kaptenen informerar om öarnas hemligheter.

Kl. 07.45 Nynäshamn, Alkärrsplän

Kl. 07.55 Kullstaplan

Kl. 08.15 Ösmö pendelstation



Pris per person: 1.095:- vid minst 30 deltagare.

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe med smörgås och lunchkryssning på Mälaren enligt programmet

Anmälan senast den 2 maj till Lasse Widen, 0733 643409

SMS eller e-post lassewiden46@gmail.com

Betalas mot faktura från Resekompaniet, faktureringsavgift 25:- tillkommer vid utskick per post.

Researrangör SPF Moringen / Resekompaniet

DAGSUTFLYKT TILL Utö tisdag 24 juni

Vår medlem Arnold Kajerdal guidar oss till gruvbyn, hembygds museet och berättar lite om ön och egna upplevelser! Lunch på den lilla restaurangen vid hamnen eller egen medhavd matsäck.

Vi åker med båten Utö Express från fiskebryggan i Nynäs till Ålö.

Ta med egen cykel och få en fin cykeltur till Gruvbryggan Utö, ca 1 mil.

Vill man inte cykla från Ålö kan Utö Taxi beställas i förväg via Arnold, se nedan.

Kom i god tid till båten! Avg.tider mm meddelas senare.



Info om utflykten Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com och om Utö: Arnold Kajerdal 070-6384344.

LOFOTEN 8 - 14 juli

Åk med oss till Lofoten och se Norges mest fascinerande landskap med en sagolikt spännande natur!



Avresa 8/7 från Nynäshamn

Pris 15.395:- tillägg för enkelrum 4995 :-, Info om eventuella reservplatser

Lasse Widen, lassewiden46@gmail.com, mobil 073 364 34 09, SMS

Björcks Resor / SPF Moringen

OPERA PÅ SKÄRET MED SKÅJ-TÅGET lördagen 26 juli

Boka senast 14 mars 20 st biljetter reserverade.

I år ges Operan Turandot i det säregna Operahuset, ett f.d. sågverk i Kopparberg med världsberömd akustik.

Den skoningslösa prinsessan Turandot skall traditionsenligt gifta sig, men vägrar att gå samma öde till mötes som en anmoder som mördats efter ingått äktenskap. Hon vill inte förringas till att vara underställd en man och har därför, för att förhålla ett äktenskap, kravet att en friare måste svara rätt på tre gåtor. Om friaren misslyckas avrättas han.



Puccini skrev denna opera medan han var mycket sjuk och hann aldrig slutföra sitt verk. I stället slutförde eleven Alfonso verket som hade premiär år 1926 på La Scala i Milano.

Avgångstid med tåget från Stockholms Central ca kl. 10.00

Pris. 4.100:- läktare, 4.300:- rad 1-9

Betalas till SPF Moringen bg 5133-7616

I priset ingår:

Tågresor från Stockholm – Kopparberg t/r, två rätters lunch, Operabiljett, tre rätters middag på återresan. Maten intas vid reserverade bord i restaurangvagnen med bordsservering. Ev. gemensam buss från Nynäshamn pris tillkommer.

Bindande anmälan senast 14 mars Inez Granström 070 670 62 29

granstrom.inez@gmail.com

Researrangör SPF Moringen/Operatåget

GOTSKA SANDÖN v 32

Bokningen senarelagd pga upphandling av ett nytt bokningssystem.

Vi kan därför inte fastslå något datum i nuläget.

Info: Inez Granström 070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

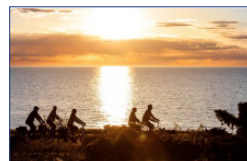
Researrangör Sandöresor/SPF Moringen

Inställt



MED CYKEL PÅ SÖDRA GOTLAND

Nu är det 4:e året i rad som Moringen anordnar cykelresor. De har varit roliga, lite jobbiga men med en stor upplevelse från cykelsadeln.



18 augusti Kl 09.00 avresa från Gotlandsterminalen Nynäshamn, ank Visby kl.12.30

Kl 15.50 buss nr 10 från Visby busstation mot Burgsvik, ank Björklunda 17.25
Inkvartering på Gåsen B & B Björklunda. Kl. 19.00 Gemensam middag.
Norrby Sport i Burgsvik levererar våra hyrcyklar till pensionatet.

19 - 21 augusti Olika cykelturer om 4-5 mil. På kvällen den 21 augusti gemensam middag.

22 augusti Hemresa avg. från Visby kl 16.00 ank. Nynäshamn kl. 19.15.

Bindande anmälan senast 14 juni 2025 till Inez Granström
070 670 6229, granstrom.inez@gmail.com

Betalning senast 1 juli till SPF Moringen bg 5133-7616.
Beroende på boendet kommer separat prisuppgift att meddelas.

Boende inkl frukost
dubbelrum 1200:- – 1340:-/natt
enkelrum 915:-/natt
Cykelhyra 120:-/dag

Researrangör SPF Moringen

KEJSARN AV PORTUGALLIEN, Rottneros 29 - 30 augusti

Kejsarn av Portugalien är ett av Selma Lagerlöfs mest älskade verk och var en av de första föreställningarna Västana Teater spelade i Berättarladan (år 2000). Den gripande föreställningen pratar många om än idag som en höjdpunkt i teaterns repertoar. Utöver föreställningarna är Berättarladan något att upptäcka i sig med bl a en kostymutställning av Inger Hallström Stinnerboms kostymer.



Fredag. Färden går mot Värmland. Idag ingår inte lunch då vi äter en tidig middag men vi stannar för möjlighet till kaffe/smörgås i Arbogatrakten. Strax innan Sunne, vid sjön Fryken ligger Hotell Frykenstrand i naturskön omgivning. En tidig middag serveras här och vi beger oss sen till Berättarladan för kvällens föreställning.

Lördag. Efter frukost tar vi farväl av denna sagolika trakt och beger oss till Wadköping. Det är ett område i Örebro som med sina trähus och gårdar skildrar Örebro's äldre bebyggelse, stadsmiljö och invånare. Här finns museéer, utställningar, caféer, träsvarvare, handelsbod och många andra spännande butiker och hantverkare. Lunch dukas fram på Gamla Örebro Café och vi beräknas vara åter i Nynäshamn omkring klockan 18.30 (vi lämnar innan dess vid Cityterminalen).

Avresa kl 08.00 Alkärrsplän
kl 08.05 Kullstaplan
kl 08.25 Ösmo pendelstation



i samarbete med
SPF Moringen, Nynäshamn

Pris per person i dubbelrum 3 890:-. Tillägg för enkelrum 350:-

Bindande anmälan sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 8 april till
Ingrid Thunberg 070 - 542 09 14 eller via epost ingrid@ullbacken.se

DAGSRESA TILL GRÖNSÖÖ SLOTT OCH HÄRKEBERGA KYRKA

Strax väster om Stockholm finns en vildmark i det orörda och leende Mälarlandskapet. Där högt på sin kulle, djärvt utskjutet mellan glittrande Mälarfjärdar ligger Grönsöö slott och slottspark, ett minnesmärke från tidig svensk stormaktstid och unik sammanhållen kulturmiljö. Idag är det familjen von Ehrenheims hem. Hemmet som representerar svensk historia och konsthantverkstradition genom tre sekler.

TISDAGEN 9 SEPTEMBER

Kl. 07.45 Avresa från Nynäshamn, Alkärrsplan

Kl. 07.55 Avresa från Kullstaplan

Kl. 08.15 Avresa från Ösmo pendelstation



Vi startar vår resa till Grönsöö slott och vid ankomst börjar vi med kaffe och smörgås. Efter det får vi en guidad visning samt har tid att besöka de aktuella utställningarna samt att flanera i den vackra Slottsparken. Vidare resa till Restaurang Park Astoria i Enköping för lunch och vi avslutar dagen med besök och guidning av Härkeberga kyrka. Kyrkan ligger ett par mil norr om Enköping och är känd för sina vackra kalkmålnings som är de främsta verken av Albertus Pictors målade på 1400-talet.

Hemresa för att vara åter i Nynäshamn ca kl. 18.00.

Pris per person: 995:-. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch från buffé inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka samt entré och guidade visningar enl. programmet.

Bindande anmälan senast 6 augusti till Anne-Marie Skiöld 070 315 14 06, am.skiold@gmail.com

Betalas mot faktura från Resekompaniet, 25 kronor tillkommer vid utskick per post.
Researrangör SPF Moringen / Resekompan

JULKONSERT i Hedvig Eleonora kyrka

En stämningsfull konsert med högklassig körsång. Den timslånga konserten består av tre delar. Först Lucia med tärnor och stjärngossar med levande ljus. Därefter en avdelning med framstående unga sångare och slutligen en julkonsert med kända julsånger.

ONSDAG 10 DECEMBER

Pris 895:-. I priset ingår buss t o r Nynäshamn till Stockholm, entrébiljett till konserten, matig smörgås och dryck på hemresan.

Kl.12.30 Avresa från Nynäshamn, Alkärrsplan

Kl.12.40 Avresa från Kullstaplan

Kl.13.00 Avresa från Ösmo pendelstation

Bindande anmälan senast den 31 oktober till
Inez Granström, 070 670 6229, granstrom.inez@gmail.com

Betalas mot faktura från Högbergs Resor.
Researrangör SPF Moringen / Högbergs Resor



GALLERI

Fika efter måndagspromenad*Åland**Gotska Sandön**Opera på Skäret*

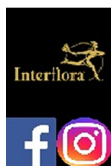


**Välkommen till den personliga
blomsterbutiken i Nynäshamn!**

*Kom-ihåg
din käresta...
vi har
buketten!*

Hos oss hittar ni snittblommor, krukväxter, presenter mm.
Vi hjälper dig gärna med blommor / arrangemang till fest, bröllop,
dop, begravning mm
Här kan du även skicka blommor över hela Sverige och ut i världen.

På det du handlar i butiken erbjuder vi dig 15%
(gäller ej presentkort eller blomsterförmedlingar utanför kommunen)



BlomsterSnackan

Öppettider
Månd 15-16
Tis-Fre 10-18
Lör 10-14
Sön STÄNGT

Nynäsvägen 24 • Tel. 520 218 50

epost: blomstersnackan@telia.com
Hemsida: www.blomstersnackan.com



Viktiga telefonnummer

Larm SOS.....	112
Anmälan om brott (polisen.se).....	114 14
Jourhavande präst kl. 21.00 – 06.00	112
Sjukvårdsupplysningen – Vårdguiden	1177
Äldremottagningen telefontid 13.00 -14.00.....	08-120 665 55
Capio Vårdcentral Nynäshamn	08-120 664 00
Meliva Vårdcentral Nynäshamn.....	08-520 607 00
Sorunda Vårdcentral.....	08-120 665 66
Ösmo Vårdcentral.....	08-120 665 00
Apoteket Hjärtat	0771- 405 405
Apoteket Kronan.....	077-161 26 12
Apoteket Ösmo.....	08-520 393 19
Audio Nova hörselmottagning	08-559 311 03
Evidia Röntgen Nynäshamn	08-120 671 00
Färdtjänstansökan	08-520 680 00
Riksfärdtjänstansökan	08-520 680 00
Fixaren.....	08-520 739 11
Bibliotek, Nynäshamn	08-520 683 10
Bibliotek, Ösmo	08-520 735 52
Bibliotek, Sorunda	08-531 970 38
Folkets Hus / Bio Vågen	08-520 180 50
Brottsofferjouren	08-777 85 00
Försäkringskassan	0771-524 524
Nynäshamns kommun.....	08-520 680 00
Äldre- och funktionshinderombud.....	08-520 680 00

SPF MORINGENS STYRELSE 2025 - 26

Styrelsemöten: 18/3, 22/4, 20/5, 26/8, 23/9, 28/10, 25/11, 13/1, 10/2.

Samtliga möten kl. 10.00 på Hantverkargården

ordförande <i>medlemsansvarig</i>	Agneta Tjärnhammar	070 - 758 00 55 agneta.tjarnhammar@gmail.com
v. ordförande	Inez Granström	070 - 670 62 29 granstrom.inez@gmail.com
kassör	Harriet Palm	073 - 993 87 72 harrietpalm@hotmail.com
sekreterare	Eva Gustavsson	070 - 869 28 00 gustavsson.eva@outlook.com
ledamot <i>repr. KPR</i>	Monica Andersson	070 - 222 24 65 64moanders@gmail.com
ledamot	Anneli Sjödin	076 - 160 81 46 anneli46sjodin@gmail.com
ledamot	Mari Englund	070 - 732 75 37 mari.englund@outlook.com
ledamot	Ingegerd Lindblad	070 - 757 94 15 ingegerdlindbladh@gmail.com
ledamot	Anne-Marie Skiöld	070 - 315 14 06 am.skiold@gmail.com
adjungerad	Lars Tjärnhammar	070 -515 78 15 lars.tjarnhammar@telia.com
valberedning	Leif Jansson	070 - 371 63 52 leif.e.jansson1@gmail.com
valberedning	Ann-Charlotte Tietjens	070 - 215 05 93 lotta.tietjens@hotmail.com
valberedning	Elisabeth Sjögren-Bohlin	070 - 956 50 06 bettanbohlin50@gmail.com
revisorer	Barbro Hjalmer	070 - 368 68 15 hjalmer.b@gmail.com
	Birgitta Åhfeldt	070 - 324 34 04 birgitta.afeldt@gmail.com
revisors- suppleant	Yvonne Lewén	070 - 735 81 66 lewred2@gmail.com