



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 - Seniorena Moringen](#)

samt under

Föreningsnytt i Nynäshamns Posten

KALENDER 2026

April	Onsdag 8	Medlemsträff. Hur står det till med våra kroppar?
Maj	Tisdag 12 Onsdag 13 18 - 22 Torsdag 28	Dagsresa Långholmen och Polismuséet Medlemsträff. Trädgårdsamatörerna STA Folkhälsoveckan Studiebesök hos Sjöräddningen
Juni	Onsdag 3 Tisdag 2	Medlemsträff. Nynäshamns kulturhistoria med Maria Landin Hemlig resa
Juli	Onsdag 1 Onsdag 8 17 - 18 Fredag 31	Sjöutflykt med Flora i Nynäshamns skärgård med avslutande förtäring i hamnen Lövhagen Dalarna. 2 dagar Dagsresa Hjälmare Kanal
Augusti	10 - 14 28 - 29	Cykling på Gotland. 5 dagar Teaterresa till Rottneros. 2 dagar
September	Onsdag 2 Onsdag 9 19 - 25	Medlemsträff. Eva Wigenheim, ABBA - till munkarna i Laos Surströmming kl 17.00 Moseldalen. 7 dagar
Oktober	Onsdag 7 Onsdag 28	Medlemsträff. Trygghetsvårdar med säkerhetschef Oktoberfest kl 17.00
November	Onsdag 4 Torsdag 12 Onsdag 18	Medlemsträff. Musikunderhållning. En glad ton... Ljusstöpning Vinprovning kl 17.00
December	Onsdag 2 6 - 7 Lördag 12	Medlemsträff. Glöggmingel Julkryssning med Birka Gotland Stjärnjul i Filadelfiakyrkan, Stockholm
2027		
Januari	Onsdag 20	Medlemsträff. Programinformation
Februari	Onsdag 17	Årsmöte

Ordförande har ordet



Återigen överlämnar vi styrelsens och programgruppens mångfald utav intressanta aktiviteter för våra medlemmar och som sträcker sig till årsmötet 17 februari 2027.

Vår intention är att våra medlemmar ska trivas hos oss och att man alltid ska känna sig välkommen in till våra aktiviteter.

Men, som sagt, det beror på dig som medlem hur du bemöter andra medlemmar vid våra olika träffar. Vi bjuder alltid in till bordet, alla ska känna sig varmt välkomna- då blir mötet alltid ett toppenmöte medlemmar emellan.

Vi är så stolta att så många medlemmar söker sig till vår fina seniorförening här i Nynäshamn. Vi ökar ständigt medlemsantalet - Nynäshamn är en inflyttningskommun och flertalet söker sig också till vår fina seniorförening.

Vi har anmälningar vid alla evenemang, då är det mycket viktigt att även avanmäla sig om man får förhinder att delta. Att inte avanmäla ställer till bekymmer för oss, därför måste vi efterdebitera.

I vårt programhäfte finns det många bra och fina erbjudanden från våra lokala butiker och företag- att handla på hemmaplan är mycket viktigt!

Vi är alltid öppna för både ris och ros- vi lär oss hela tiden och ibland blir det fel, men många gånger blir det också rätt.

Till sist så vill jag tillsammans med styrelsen, programgruppen och cirkelledare tacka alla våra medlemmar för era glada, positiva och trivsamma möten och samtal. Nu blickar vi framåt och att kommande år blir ett fredens år- nu är det dags för världens ledare att lägga ner sina stridsyxor i en gammal säck.

TILLSAMMANS ÄR VI STARKA, VI KÄNNER STOR GEMENSKAP, ÄKTA GLÄDJE OCH MED EN VÄRME SOM SPRIDS I VÅR FINA GEMENSKAP!

Nu ser vi framemot att träffa er alla
Agneta Tjärnhammar
Ordförande

Innehållsförteckning

Kalender	sid 2
Ordförande har ordet, Innehållsförteckning.....	sid 3
Om SPF Seniorena Moringen	sid 4
Kontaktuppgifter mm.....	sid 5
Förmåner för pensionärer.....	sid 6
Funktionärer – Programgrupp, Hemsida, Facebook	sid 7
Allmän information.....	sid 8
Aktiviteter.....	sid 9
Programpunkter.....	sid 12
Resor	sid 16
Galleri	sid 22
Viktiga telefonnummer.....	sid 23
Styrelsen och övriga funktionärer	sid 24

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 2026 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 2026 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 SeFoto medlemsmöteniorerna 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 7.

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

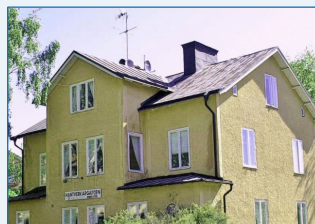
Org.nummer: 802442-1896

Swishnummer: 123 548 96 87

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

E-post: info@spfmoringen.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/moringen

Facebook: SPF - Seniorerna Moringen.



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

Medlemskortet bifogas utskicket av programhäftet

Företag	Adress	Rabatt
Friskis & Svettis	Sjötelegrafen Seniorklubben 3 ggr/v	700:-/termin + medlemsavgift 200:-/år
Maka Service	Konsul Johnssons väg 1	5% på abonnemanghemstädning
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 31/3-27) 200:- till- kommer för ögonhälsoundersök- ning. Se annons!
OCK Deli	Stadshusplatsen 4A	10% tisdag och onsdag. Gäller ej förbeställda varor och presentkort

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

www.spfseniorerna.se/moringen

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
Lotta Tietjens	070 - 215 05 93	lotta.tietjens@hotmail.com
Lars Tjärnhammar <i>sammanh.</i>	070 - 515 78 15	lars.tjarnhammar@gmail.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!

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.

Kostnaden är 100:- (gärna jämna pengar) för förtäring och underhållning.
Vi ser gärna att ni betalar kontant eller med Swish 123 548 96 87

Anmäl gärna eventuella matallergier.

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. Reservlista upprättas vid behov. Vid förhinder måste Du avanmäla detta annars debiteras avgiften. För varje aktivitet finns en kontaktperson som kan besvara eventuella frågor.

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 och akryl

Vi börjar måndagen den 12 januari kl 10.00 på Hantverkargården. Vi träffas varannan måndag 8 ggr på våren, dock inte annandag påsk. Höstterminen börjar den 31 augusti och vi träffas också då 8 gånger varannan måndag kl 10.00.

Att måla tillsammans mår vi bra av och vi får en paus från livet utanför. Alla är välkomna utan förkunskaper.

200:-/termin, inbetalning till bg 5133-7616 före kursstart.
Anmälan till Margareta Molén, 070-895 58 84
margaretamolén@gmail.com



Linedance

Linedance är bra för balansen, minnet, koordinationen och konditionen.

Nybörjare

Start 20 januari pågår varje tisdag t o m 24 mars kl. 13.00-14.00 på Hantverkargården.
300:- /termin inbetalas till bg 5133-7616

Fortsättning

Start 20 januari pågår varje tisdag t.o.m. 24 mars kl. 14.30-16.00 på Hantverkargården.
400:- /termin inbetalas till bg 5133-7616

Ledare Ingun Moback, Irene Markie
Höstterminen börjar 15/9 - 17/11

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



Bridge

Bridgespel har startat på dagtid den 12 februari för den som är nybörjare, men även för dem som behöver repetition.
Frågor/anmälan till Örjan Jonsson, 070 536 31 60.

Riksförbundets Folkhälsovecka 18 - 22 maj

Program under veckan

Måndag	Stadspromenad	Samling vid Alkärrsplan kl 10.00
Tisdag	Promenad på Örens naturreservat	Samling Alkärrsplan (Grillkiosken) kl 10.00 för samåkning
Onsdag	Vårvandring på Käringboda	Samling Alkärrsplan (Grillkiosken) kl 10.00 för samåkning
Torsdag	Promenad till Källberga/Aga-gården	Samling Alkärrsplan (Grillkiosken) kl 10.00 för samåkning
Fredag	Lövhagen korvgrillning	Samling Svandammsparken vid Boulebanorna för samåkning/cykel Start kl 10.00

Egen matsäck medtages om så önskas.

Vid frågor ring gärna:

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



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.

PROGRAMPUNKTER

APRIL

onsdag 8
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Hur står det till med våra kroppar?

Capio: sjukgymnast, arbetsterapeut
Kommunen: ansvarig över träffpunktsverksamhet
Distriktstandvården: Tandhygienist även info om nya tandvårdsreformen

Bindande anmälan senast 1 april till Inez Granström, 070 - 670 62 29,
granstrom.inez@gmail.com

MAJ

tisdag 12

Dagsresa till Långholmen. Mer info på sidan 16

onsdag 13
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Bengt Larsson från trädgårdsamatörerna STA informerar om sin verksamhet

Kontakt och bindande anmälan senast 6 maj till
Eva Karlsson, 073 - 962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

18 - 22

SPF:s Folkhälsovecka. Mer info på sidan 10

torsdag 28

Studiebesök hos Sjöräddningssällskapet RS Nynäshamn Kl. 11.00.

Plats: Fiskargränd 1, Hamnen Nynäshamn,
OBS! Skorna av när vi går uppför trappan till övre däck.

Efter besöket gemensam lunch som betalas av var och en.

Bindande anmälan senast 22 maj till Inez Granström,
070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

JUNI

onsdag 3
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Nynäshamns kulturhistoria från 1800-talet och framåt med Maria Landin

Bindande anmälan senast 27 maj till Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15,
ingegeerdlinndbladh@gmail.com

tisdag 2

Hemlig Resa.....nu säger vi inget mer. Mer info på sidan 17

JULI

onsdag 1

Utflykt med Flora i Nynäshamns skärgård med avslutande förtäring i hamnen. Mer info på sidan 17

17 - 18

Dalaresa 2 dagar. Mer info på sidan 18

fredag 31

Dagsresa Hjälmare kanal. Mer info sid 18

AUGUSTI

10 - 14

Cykelresa till Gotland. Mer info på sidan 19

28 - 29

Teaterresa till Rottneros. Mer info på sidan 20

SEPTEMBER

onsdag 2
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Vi har bjudit in Eva Wigenheim för att berätta om sin resa från
ABBA till munkarna i Laos.

Bindande anmälan senast 26 aug till Inez Granström,
070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

onsdag 9
kl 17.00 HVG

Alla glada surströmmingsälskare Välkomna!

I år serveras också sillbord

Kostnad 250:- betalas på plats. Begränsat antal platser.
Bindande anmälan senast den 2 september till
Lars Tjärnhammar, 070 - 515 78 15, lars.tjarnhammar@gmail.com

19 - 25

Moseldalen 7 dagar. Mer info på sidan 20

OKTOBER

onsdag 7
medlemsträff
kl 14.00 HVG

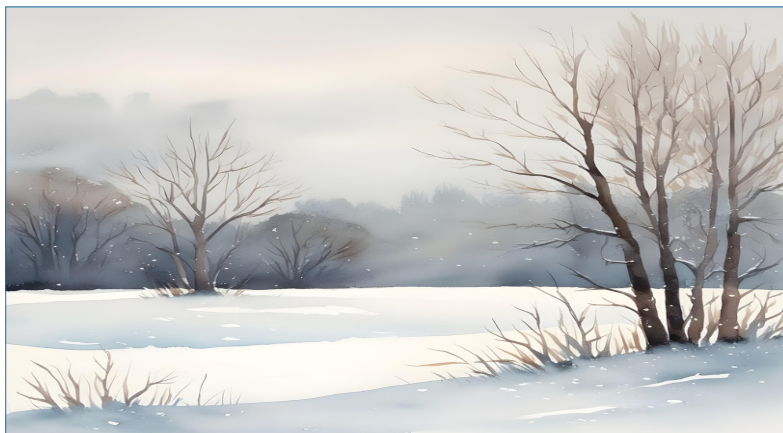
Information om säkerhet från trygghetsvårdar och säkerhetschef

Kontakt och bindande anmälan senast 1 oktober till
Agneta Tjärnhammar, 070 - 758 00 55, agneta.tjarnhammar@gmail.com

onsdag 28
kl 17.00 HVG

Välkomna till oktoberfest på Hantverkargården!

Kostnad 250:- betalas på plats. Begränsat antal platser.
Bindande anmälan senast den 21 oktober till
Lars Tjärnhammar, 070 - 515 78 15, lars.tjarnhammar@gmail.com



NOVEMBER

onsdag 4
medlemsträff
kl 14.00 HVG

En glad ton. Musikunderhållning

Kontakt och bindande anmälan senast 28 oktober till
Anne-Marie Skiöld, 070 - 315 14 06, am.skiold@gmail.com

torsdag 12
kl 10.00HVG

Ljustöpning på Hantverkargården

Begränsat antal, kostnad ca 250:- betalas efter stöpet till
SPF Moringens bg 5133-7616.

Bindande anmälan senast den 30 oktober till Inez Granström
070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

onsdag 18
kl 17.00 HVG

Vinprovning under ledning av sommelier Eva B Lundin.
Vi får denna gång prova olika röda viner och serveras därefter en
anpassad maträtt. Ta med 4 lämpliga glas till provningen.

Kostnad 350:- betalas på plats. Begränsat antal platser.
Bindande anmälan senast den 9 november till
Lars Tjärnhammar, 070 - 515 78 15, lars.tjarnhammar@gmail.com

DECEMBER

onsdag 2
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Glöggmingel

Kontakt och bindande anmälan senast 25 november till
Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com

6 - 7

Julbordskryssning med Birka Gotland *Mer info på sidan 21*

lördag 12

Stjärnjul med julshow i Filadelfiakyrkan *Mer info sidan 21*

2027

JANUARI

onsdag 20
medlemsträff
kl 14.00 HVG

Programinformation

Kontakt och bindande anmälan senast 13 januari till
Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15, ingegeerdlindbladh@gmail.com

FEBRUARI

onsdag 17

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 08 - 96 53 33

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.

POLISMUSEET OCH LÅNGHOLMEN tisdag 12 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 Säpo, den första utställningen någonsin med samlat material från säkerhetspolisen.

Långholmen är en långsmal ö med historia som sträcker sig tillbaka till 900-talet. Fynd av boplatser och en silverskatt vittnar om tidig bebyggelse. Ön omnämns första gången 1435 då Sveriges riksråd möttes här. Gustav Vasa använde också ön som bas 1523 innan han intog Stockholm. 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. I början av 1900-talet planerades en park, och vägar samt parkplanteringar anlades. 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 Ösmö station

Kl. 11.00 Guidad visning av Polismuseets nya utställning "Polisliv", därefter 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 13 april till Eva Karlsson, 073 - 962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

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

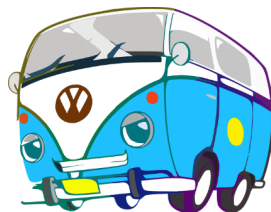
Researrangör SPF Moringen/Resekompaniet

HEMLIG RESA jaa vad tror Ni? Hemligstämplad

Åker tisdag 2 juni

Pris: 950:- inkluderar bussresa, entré med guidning, kaffe o. smörgås, lunch o. kaffe.

Avresa kl 08.00 Alkärrsplan
kl 08.10 Kullstaplan
kl 08.30 Ösmo station



Åter Nynäshamn ca kl 17.30

Bindande anmälan senast den 20 maj till

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

Betalas till SPF Moringens bg 5133-7616 senast 20 maj, märk "Hemlig resa"

Researrangör: SPF Moringen

DAGSRESA I NYNÄSHAMNS SKÄRGÅRD OCH DRAGETS KANAL onsdag 1 juli



Följ med på en härlig båttur med M/S Flora, som tar oss genom Dragets kanal och en kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter söderut, mellan Arnholmarna, där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn.

Kl. 11.00 M/S Flora avgår från hamnen i Nynäshamn. Båtturen inkl guidning tar ca 2 timmar och kaffe med smörgås serveras ombord.

Kl. 13.15 Lunch serveras på restaurang Kroken.

Pris per person: 550:-.

I priset ingår båttur inkl kaffe och smörgås ombord samt lunch inkl måltidsdryck, sallad och kaffe och kaka.

Bindande anmälan senast den 1 juni till Inez Granström, 070 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

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

Researrangör: SPF Moringen/Resekompaniet

KRYSSNING PÅ SILJAN 17 – 18 juli

Vi kommer att besöka både Carl Larson i Sundborn och Anders Zorns hem i Mora.

Vi kommer också se tillverkningen av dalahästar i Nusnäs och besöka Nittsjö Keramik, där vi även har möjlighet att handla andrahandsortering.

I Leksand stiger vi ombord på ångfartyget M/S Gustaf Vasa som tar oss på en båttur på Siljan där vi även intar en lunch.



Carl Larssongården

Middag och övernattnig på First Camp Moraparken

Avresa den 17 juli kl. 06.30 Alkärrsplan
06.40 Kullstaplan
06.55 Ösmo station



Åter Nynäshamn den 18 juli ca kl. 19.30

Pris per person i dubbelrum: 4 890:- vid minst 25 deltagare.

Tillägg för rum för eget bruk: 500:-

Bindande anmälan sker till:

Lasse Widén, 073 - 336 43 09, lassewiden46@gmail.com senast 17 april 2026.



Zorngården

Researrangör: Larssons Resor i samarbete med SPF Moringen

HJÄLMARE KANAL OCH RADEMACHERSMEDJORNA fredag 31 juli

Vår buss tar oss till Gravudden som ligger mellan Kungsör och Arboga. Där går vi ombord på M/S Lagerbjelke för en behaglig tur på Hjälmare Kanal som är Sveriges äldsta kanal och förbinder Hjälmarens med Mälaren. Kanalen är 13 kilometer lång och invigdes redan år 1639.

Under tre timmar bjuds vi på fina naturupplevelser, kulturhistoriska platser, små sjöar och vackra jordbrukslandskap. Vid Notholmen möter vi vår buss för vidare färd till Rademachersmedjorna i Eskilstuna, en av landets bäst bevarade 1600-talsmiljöer! Här hittar du ett flertal välbevarade hus från Sveriges första smidesmanufaktur från 1650-talet. På området finns bodar med traditionella hantverk, keramiker, slöjdare, smeder och café.

Avresa 07:00 Alkärrsplan
07:10 Kullstaplan
07:25 Ösmo station

Åter i Nynäshamn omkring kl. 19.00

Pris: 1 590:-

I dagsläget har vår förening 30 platser.

Bindande anmälan sker till:

Lasse Widén, 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com senast 30 april 2026.

Researrangör: Larssons Resor i samarbete med SPF Moringen



CYKELRESA NORDÖSTRA GOTLAND 10 - 14 augusti, 5 årsjubileum

Vi har ännu inte utforskat hela Gotland. I år inkvartering på Badhotellet i Slite. Turerna går bl a till Kappelshamn, Furilden och söderut mot Åminne.

10 aug

- kl 10.40 Avresa från Nynäshamn, Gotlandsterminalen, vidare med lokalbuss mot Slite. Efter inkvartering tilldelning av 3 växlade Monarkcyklar med låg ram.
- kl 19.00 Gemensam middag på Badhotellet .

11-13 aug Cykelturer om ca 4-5 mil/dag.

14 aug Hemresa med avgång från Visby kl. 16.00 mot Nynäshamn.

Priser: Cykelhyra 3 dagar 510:-/person. Cykelkorg ingår, egen hjälm medtages.

Boende: Dubbelrum (2 gäster) eget badrum, 1695:-/natt inkl. frukost
Enkelrum (1gäst) med badrum, 1495:-/natt inkl. frukost.

Båtresan: 720:-pp/t/r, egen bil 990:- t/r.

Transport av hyrcykel t/r Visby - Slite 120:-

Vid medhavd egen cykel eller elcykel ombesörjer deltagarna transporten själva.
Visby-Slite 38 km. Tänk på packningen.

Begränsat antal platser 20 st. Bindande anmälan senast 22 juni 2026 till
Inez Granström, 070 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

Faktura kommer att sändas till varje deltagare beroende på val.
Om egen bil medtags ange bilens reg. nummer vid anmälan.

Researrangör SPF Moringen



LILJECRONAS HEM 28 - 29 augusti

Liljecronas hem, en roman av Selma Lagerlöf, där handlingen utspelar sig under åren 1800–1805, det vill säga före Gösta Berlings Saga. Flera av karaktärerna från Gösta Berlings Saga återfinns även i denna berättelse. Liljecronas hem är ett mästerverk av Selma Lagerlöf där hon briljerar i sin säregna stil och berättarförmåga.

Denna gång står inte Ekeby i centrum, utan bondgården/prästgården Lövdala vars förebild är Selmas eget Mårbacka. Här bor prosten Lysellus med sin dotter Maja Lisa och det är återigen en spännande far-dotter-relation som gestaltas.



Fredag. Färden går till Värmland. Idag ingår inte lunch då vi äter en tidig middag men vi stannar för möjlighet till kaffe/smörgås i Arbogatrakten. Strax norr om sagolika Sunne, vid sjön Fryken ligger Hotell Frykenstrand i naturskön omgivning. Området kring sjön Fryken är återkommande i böcker och berättelser av bland annat Selma Lagerlöf. Vad passar då bättre än att bo här på denna resa! En tidig middag serveras och vi beger oss sen till Berättarladan där vi intar våra parkettplatser för kvällens föreställning.

Lördag. Efter frukost går resan till Alfred Nobels sista hem Björkborn. En guide möter oss och berättar om Nobel och hans fascinerande liv. Lunch serveras och vi beräknas vara åter i Ösmo/Nynäshamn omkring klockan 19.00

Avresa kl 08.30 Alkärrsplan
kl 08.40 Kullstaplan
kl 08.55 Ösmo station

Pris per person i dubbelrum: 4 590:- Tillägg för rum för eget bruk: 400:-

I dagsläget har vår förening 30 platser fördelat på 10 dubbelrum och 10 enkelrum.

Bindande anmälan sker till:

Ingrid Thunberg ingrid@ullbacken.se eller tel 070 - 542 09 14 senast 30 april 2026.

Rsearrangör. Larssons Resor i samarbete med SPF Moringen

MOSELDALEN 19 - 25 september

Moseldalen är ett av Europas vackraste områden med gamla borgar och stora vinfält längs slutningarna. Vi njuter av det vackra landskapet och gör utflykter med buss samt en båtture på Rhen. I staden Rüdesheim med sin genuina atmosfär och sitt vackra läge vid Rhen bor vi på Hotel Altdeutsche Weinstube i fyra nätter. Naturligtvis provar vi traktens kända viner och från uteserveringarna hörs kända sånger av duktiga musiker!

Avresa 07:00 Alkärrsplan
07:10 Kullstaplan
07:25 Ösmo station
08.30 Cityterminalen



Pris per person i dubbelrum/insideshytt: 12 790: -

Priset gäller för minst 24 deltagare.

Tillägg för rum/insideshytt för eget bruk: 600:- per natt

Önskas utsideshytt tillkommer 700: - / person i dubbelhytt, 1 000: - / enkelhytt

Bindande anmälan sker till:

Lasse Widén, 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com senast 27 mars

Researrangör. Larssons Resor i samarbete med SPF Moringen

JULBORDSKRYSSNING med Birka Gotland 6 - 7 december

Dag 1

kl 15.00 Avresa från Nynäshamn
kl 17.30 Birka Gotland avgår från Stockholm

kl 18.00 Julbord inkl dryck serveras

Dag 2

kl 08.00 Frukost serveras

kl 14.30 Ankomst Stockholm
Buss åter till Nynäshamn

Pris per person vid 40 deltagare: del i utsideshytt ca 925:-.
tillägg för enkelhytt ?
Buss t/r Nynäshamn-Stockholm tillkommer med ca 200:-

Betalas in senast 15/10 till bg 5133-7616
Glöm inte att ta med giltig legitimation (ID-kort, körkort, pass).

Bindande anmälan senast den 6 oktober till Ingegerd Lindblad 070 75 79 415 eller via e-post
ingegeerdlindblad@gmail.com

Mer detaljerad information kommer senare

Researrangör: SPF Moringen/Viking Line



STJÄRNJUL I FILADELFIKYRKAN lördag 12 december (resrvation för dag och tid)

Stjärnjul är en av Stockholms mest älskade julshower - en storslagen julkonsert på Filadelfia Convention Center med stor orkester, maffig körsång samt gäststartister.

Avresa kl 15.00 Alkärrsplan
kl 15.10 Kullstaplan
kl 15.30 Ösmo station

Konserten börjar kl 17.00 och är ca 2 timmar lång.

Pris ca 1250:-. I priset ingår bussresa tor Nynäshamn/Stockholm, entrébiljett till en 2 timmars lång julshow samt matig smörgås med dryck efter föreställningen. Bussen stannar vid lämplig hållplats där det blir bussfika.

Bindande anmälan senast den 10 november till
Inez Granström, 070 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

Researrangör SPF Moringen/Resekompaniet

GALLERI

Glimtar från året som gick



Mannekångar på Skärgårdshotellet



Vår lunch på Hantverkargården



Bubbel & babbel



Årsmöte



Med cykel på Gotland



Lasse Åbergs Muséum



Opera på Skäret



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 2026 - 27

Styrelsemöten:
24/3, 28/4, 26/5, 24/8 , 29/9, 27/10, 24/11, 12/1 2027
Samtliga möten kl 10.00 förutom 24/8 kl 14.00

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 <i>repr. KPR</i>	Anneli Sjödin	076 - 160 81 46 anneli46sjodin@gmail.com
ledamot	Britt Wireland Sorpola	070 382 1224 sorpolabritt@gmail.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@gmail.com

valberedning	Lotta Tietjens	070 - 215 05 93 lotta.tietjens@hotmail.com
valberedning	Leif Jansson	070 - 371 63 52 leif.e.jansson1@gmail.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
