

SENIORERNA

Nacka



Program Våren 2024

## Viktigt och bra att veta

### Nya anmälnings- och betalningstider

Vi gör ett nytt försök för att alla medlemmar ska få samma förutsättningar att anmäla sig.

Varje aktivitet har en särskild anmälnings- och betalningstid.

*Var därför noga med att se på varje aktivitet vad som gäller*

Du måste alltid anmäla dig till den aktivitet du vill delta i. Anmälan görs i första hand via hemsidan [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka), i andra hand via e-post [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se) eller i undantagsfall via telefon till medlemssekreterare. Du får en bekräftelse om plats finns via meddelande på webben (detta meddelande kommer omedelbart efter din anmälan där) eller om du anmäler dig via e-post får du ett bekräftelsemejl.

Betala inte innan du fått denna bekräftelse på hemsida eller mail. På hemsidan, högst upp under Aktiviteter, finns en beskrivning hur du anmäler dig via webben och hur du ser vilka aktiviteter du anmält dig till.

Om du anmäler dig via hemsidan har du störst chans att få plats på en aktivitet eftersom detta registreras omgående. På hemsidan måste var och en anmäla sig själv.

Betalar du för flera personer måste du ange namn på samtliga.

### Avbokning av aktivitet

Avbokar du en aktivitet betalar vi tillbaka avgiften om du bokar av före sista anmälningsdag.

### Försäkring

Som medlem är du försäkrad vid olycksfall när du deltar i aktivitet anordnad av föreningen eller distriktet.

### Har du flyttat, ändrat e-post adress eller telefonnummer?

Gör en anmälan i första hand på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/nacka/](http://www.spfseniorerna.se/nacka/)

Mina sidor eller till [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se) eller per telefon till medlemssekreterare.

### Årsavgiften 2024

Årsavgiften för 2024 är 270 kr och ska, såvida du inte ordnat e-faktura, betalas via den avi som förbundet skickar ut. Inbetalningsavin är personlig.

Alla som fyllt 90 år tidigare eller fyller under det första kvartalet 2024 blir hedersmedlem och har en reducerad årsavgift på 150 kr.

Våra hedersmedlemmar som fyllt 95 år tidigare eller fyller under första kvartalet 2024 betalar ingen årsavgift.

Vänmedlemmar betalar 100 kr per år i avgift.

### Föreningens adress

Vår postadress är SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3  
lgh 1303, 131 41 Nacka

## Vår, ljus och nya aktiviteter!

Härligt, nu är det snart vår och ljuset igen. Vi ser fram emot att ses på vårens aktiviteter. Välkommen redan i januari på vår första aktivitet som är en guidad visning på Millesgården. Som vanligt blir det därefter en blandning av intressanta föreläsningar, utflykter och social samvaro.

Vi seniorer är inte stöpta i samma form. Vissa är pigga både fysiskt och mentalt och känner sig fortfarande som tonåringar. Vissa har krämpor, tycker livet är ensamt och tråkigt. Alla är välkomna i SPF Seniorerna! Föreningen arbetar för att skapa bra förutsättningar i livet för alla seniorer. Vi påverkar politikerna genom arbetet i seniorrådet. Vi försöker också erbjuda aktiviteter som passar både "tonåringarna" och "ensamvargarna". Styrelsen gör sitt bästa och vår förhoppning är att du som medlem bidrar med det du kan. Om inte annat genom att vara öppen och vänlig mot andra medlemmar som deltar i aktiviteter.

Det är kul, utvecklande och inspirerande att arbeta i styrelsen. Vid årsmötet i februari behöver vi fylla på med några nya ledamöter. Hör av dig till valberedningen om du kan tänka dig att vara med i styrelsen eller bidra på något annat sätt i föreningen.

Återigen inför vi nya anmälningsregler. Varje aktivitet har en särskild anmälnings- och betalningsperiod. Läs mer på sidan 2. Vi provar detta för att alla medlemmar ska få samma förutsättningar att anmäla sig. Det underlättar också administrationen.

Vi välkomnar våren, ljuset och er alla på vårens aktiviteter!

Styrelsen  
SPF Seniorerna i Nacka

## Kalendarium våren 2024

### Januari

Tisdag 23 januari	Utställning Kaffe Fasset
Torsdag 25 januari	Show med Daniel Yngwe
Onsdag 31 januari	Träna! för ett godare liv

### Februari

Onsdag 7 februari	Pub-mingel på O'Learys
Tisdag 13 februari	Liljevalchs Vårsalong
Onsdag 14 februari	Liljevalchs Vårsalong
Torsdag 22 februari	Så påverkas du av AI
Måndag 26 februari	Guidad visning av Aula Medica
Tisdag 27 februari	Årsmöte med underhållning
Torsdag 29 februari	Pub-mingel på O'Learys

### Mars

Tisdag 5 mars	Guidad visning av Stadshuset
Onsdag 13 mars	Guidad visning av Ersta museum
Fredag 15 mars	Mingel hos Activage
Måndag 18 mars	Vinprovning vita viner
Torsdag 21 mars	Jolin om Jolin
Tisdag 26 mars	Pub-mingel på O'Learys

### April

Onsdag 3 april	"Sanna ögonblick"
Onsdag 10 april	Bussutflykt – en annan del av Nacka: Älta
Tisdag 16 april	Första hjälpen – hjärt/lung-räddning
Torsdag 25 april	Återskapade historiska kläder

### Maj

Torsdag 2 maj	Guidad promenad Järsla Sjö
Måndag 6 maj	Vårens modevisning
Tisdag 7 maj	Pub-mingel på O'Learys
13 - 17 maj – dag ej fastställt	Båtresa Eckerölinjen till Åland
Tisdag 21 maj	Nya Slussen – hur blir det?
Måndag 27 maj	Oceanbuss – city sightseeing

### Juni

Måndag 3 juni	Judo för balans
Onsdag 12 juni	Vårutflykt med lunch i Roslagen

# JANUARI

## Utställning Kaffe Fasset

Välj färg i bleka januari! **Välkommen till guidad visning av den färgstarka utställningen Kaffe Fasset The Power of Pattern** Kaffe Fasset är en av vår tids största textilkonstnärer, som arbetar med stickning, broderier och lapptäcken. "Färg är en livsförstärkande kraft", säger han och det visar verkligen denna utställning av verk från konstnärer från hela världen. De är handplockade av Fasset själv och visar vidden av hans inflytande. Utställningen fokuserar på den senare delen av Fassetts konstnärskap där han framför allt har arbetat med quilting och utvecklat mönstrade tyger för ändamålet. Efter visningen finns det tillfälle att på egen bekostnad inta något i Millesgårdens trevliga lanthandel/servering.



Dag Tisdag 23 januari

Tid kl 11.00 – 12.00

Plats Millesgården, Herserudsvägen 32, Lidingö

Anmälningstid 4 – 16 januari på [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka) eller i andra hand per mail [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)

Pris 140 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Välkommen till en färgsprakande show med Daniel Yngwe!

Daniel skapar glädje och gemenskap, minnesvärda upplevelser och håller tillställningen levande med sin sång och saxofon. Han bjuder på schlager, allsång, humor, rock, musikal och opera och har nyligen gjort en lyckad insats i TV-programmet "Talang". Daniel är utbildad vid musikhögskolan, har vunnit världsmästerskap i underhållning i Los Angeles, underhållit på Stockholms alla kryssningsfartyg och uppträtt på kasinon i Kina.



Dag Torsdag 25 januari

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 4 – 16 januari på [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka) eller i andra hand per mail [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)

Pris 73 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Träna! För ett godare, gladare liv som senior!

Välkomna på ett roligt och intressant föredrag, vi får veta mer om aktuell forskning och råd kring träning för seniorer, varför ska man träna och hur? Ska alla träna och om man bara vill göra den allra nödvändigaste träningen, vad ska man satsa på då?

Vi får även en kort bakgrund till hur Activage startade och hur de ser på träning och välmående i sin verksamhet. Inte minst en bild av deras engagerade medlemmar som bjuder på sig själva och bidrar med så många spännande och givande aktiviteter och träffas helt utanför träningen.



Dag                    Onsdag 31 januari

Tid                    kl 14.00 - ca 15.30

Plats                  Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 8 – 22 januari på [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka)  
eller i andra hand per mail [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)

Pris                    Ingen avgift

## FEBRUARI

### Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tilltugg. Passa på att träffa både nya och gamla medlemmar i en trevlig pubmiljö.



Dag                    Onsdag 7 februari

Tid                    kl 14.00 – 15.30

Plats                  O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Anmälningstid 17 jan – 2 febr på [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka) eller  
i andra hand per mail [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)

Pris                    Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tilltugg

## Liljevalchs Vårsalong

Kom och se årets Vårsalong. Är den bättre eller sämre än förra årets? Vi får en guddad visning av den alltid lika roliga, spännande och omtalade Vårsalongen. I vår har vi beställt tre visningar med 20 deltagare i varje grupp: Grupp 1 samlas tisdag den 13 febr, kl 11.05, grupp 2 samma dag kl 13.05. Grupp 3 samlas onsdag 14 febr kl 11.05. Samling sker i entrén. Visningen tar ca 1 timme. Därefter finns det möjlighet att på egen hand ströva runt i utställningen och även äta och dricka något gott i restaurangen Blå Porten.



Dag	Tisdag 13 februari samt Onsdag 14 februari
Tid	Tisd: Grupp 1 kl 11.05, Grupp 2 kl 13.05 samt Onsd: Grupp 3 kl.11.05
Plats	Liljevalchs konstmuseum, Djurgårdsvägen 60
Anmälningstid	16 – 30 januari på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a> . <b>Ange vilken dag och grupp du vill gå.</b>
Pris	110 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Så påverkas du av AI revolutionen

Chat GPT, Dall-E 2, Bing AI, Google Bard.... Det har släppts en rad nya tjänster som använder artificiell intelligens (AI), och många pratar nu om en AI-revolution. Martin Appel, som är journalist på tidningen PC för Alla, reder ut vad det här betyder för vanliga användare - och hur man använder tjänsterna i praktiken.



Dag	Torsdag 22 februari
Tid	kl 13.30 – 15.00
Plats	Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	25 jan – 8 febr på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	50 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Kallelse till Årsmöte 2024



Medlemmar i föreningen SPF Seniorerna Nacka kallas till årsmöte tisdagen den 27 februari 2024 kl. 14.00 på Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 26 januari 2024.

Motioner kan mejlas till [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se) eller skickas till SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3 lgh 1303, 131 41 Nacka.

Den 15 februari 2024 finns årsmöteshandlingarna tillgängliga på föreningens hemsida och hos ordförande Mona Boström, Ventilvägen 3, Nacka.

Årsmöteshandlingar mailas till medlemmar som anmäler sig till mötet.

Anmäl gärna ditt deltagande till [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se) senast 20 februari 2024 så att vi kan planera för fika.

## Gunnar Wiklund i våra hjärtan

Gunnar Wiklund hade 40 melodier på Svensktoppen, var framröstad som den populäraste sångaren och den största publikmagneten i folkparkerna på 60-talet. Följ med på en spännande resa med Julian Olin som sjunger och berättar om Gunnar Wiklund.



Dag	Tisdag den 27 februari
Tid	Direkt efter årsmötet som startar kl 14.00
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.
Pris	Ingen avgift



## Förslag till dagordning Årsmötet 27 februari kl 14.00

1. Mötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande för årsmötet
4. Val av sekreterare
5. Val av två justerare tillika rösträknare
6. Fastställande av röstlängd
7. Godkännande av att kallelsen till årsmötet skett enligt stadgarna
8. God kännande av dagordning
9. Verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2023
10. Revisionsberättelse
11. Fastställande av resultat- och balansräkning
12. Fråga om ansvarsfrihet
13. Beslut om verksamhetsplan 2024
14. Beslut om medlemsavgift för 2025
15. Ersättning till styrelse och revisorer
16. Fastställande av budget för 2024
17. Fastställande av antal ledamöter i styrelsen
18. Val av ordförande
19. Val av styrelseledamöter
20. Val av representanter till Nacka Seniorråd
21. Val av revisorer och revisorsersättare
22. Val av ombud till distriktsstämman
23. Fastställande av antalet ledamöter i valberedningen
24. Val av valberedning
25. Behandling av motioner
26. Mötets avslutande

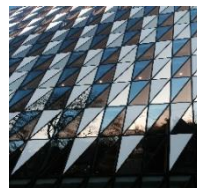
Nacka den 2 januari 2024

Styrelsen  
SPF Seniorerna Nacka

**Alla medlemmar hälsas varmt välkomna till årsmötet!**

## Guidad visning av Aula Medica

Aula Medica - En av Stockholms mest innovativa byggnader utsett till Årets Bygge 2014 är Aula Medica med sin triangulära form och fasad bestående av 6 000 glasrutor en imponerande fastighet på Campus Solna. Fasadens lutning på som mest 33 grader och överhänget på 23 meter ut över Solnavägen får den verkligen att stå ut. Under besöket ser vi både på fasaden utifrån och besöker byggnadens inre. Vi ser aulan med 1000 sittplatser. Här anordnas det Nobelföreläsningar, vetenskapliga symposier, akademiska ceremonier och konferenser. Mötesplats innanför entrén.



Dag	Måndag 26 februari
Tid	kl 14.45 – 15.45
Plats	Karolinska Institutet, Nobels väg 6, Solna
Anmälningstid	29 jan – 12 febr på <a href="http://www.spfsenioreterna.se/nacka">www.spfsenioreterna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreterna.se">nacka@spfsenioreterna.se</a>
Pris	53 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tilltugg. Passa på att träffa både nya och gamla medlemmar i en trevlig pubmiljö.



Dag	Torsdag 29 februari
Tid	kl 14.00 – ca 15.30
Plats	O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39
Anmälningstid	9 – 23 februari på <a href="http://www.spfsenioreterna.se/nacka">www.spfsenioreterna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreterna.se">nacka@spfsenioreterna.se</a>
Pris	Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tilltugg

# MARS

## Guidad visning av Stadshuset

Välkommen till en guidad visning av Stadshuset. Vi träffas på stora trappan i Borgargården 10 minuter innan visningen börjar. Vi får ta del av Stadshusets festsalar och av byggnadens storslagna miljö. Guiden berättar om historia, politik arkitektur och om Nobelfesten. För mer information om vad som gäller inför ditt besök se <https://stadshuset.stockholm>



Dag	Tisdag 5 mars
Tid	kl 13.00 – 13.50
Plats	Stadshuset, Hantverkargatan 1, Borgargården
Anmälningstid	6 - 20 februari på <a href="http://www.spfsenioreterna.se/nacka">www.spfsenioreterna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreterna.se">nacka@spfsenioreterna.se</a>
Pris	120 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Guidad visning av Ersta museum

"Diakon i starka kvinnors sällskap". 1851 öppnar Marie Cederschiöld sjukhus och utbildning för kvinnor. Hon är Sveriges första sjuksköterska och diakonissa. Tillsammans med bl.a. Fredrika Bremer och Jenny Lind förändrar hon svensk sjukvård och utbildning samt kvinnors förutsättningar i samhället. Välkomna till ett av Sveriges mest kvinnohistoriska muséer.



Dag	Onsdag 13 mars
Tid	kl 12.30 – 13.30
Plats	Ersta sjukhus, Erstagatan 1M, norra porthuset
Anmälningstid	14 - 28 februari på <a href="http://www.spfsenioreterna.se/nacka">www.spfsenioreterna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreterna.se">nacka@spfsenioreterna.se</a>
Pris	45 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Mingel hos Activage

Välkomna på ett roligt, intressant och annorlunda mingel. Vi träffas på Activage center i Finntorp kl 15.30 och njuter av lite bubbel och snacks, minglar runt i lokalerna och får veta mer om varför och hur man ska träna som senior och de som vill får testa på lite enkla balansövningar. Vi avslutar kl 17 och då har vi förhoppningsvis lite glatt spritter i både kropp och knopp inför helgen.



Dag	Fredag 15 mars
Tid	kl 15.30 – 17.00
Plats	Activage Center, Gamla Värmdöv. 9
Anmälningstid	27 febr – 12 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	Ingen avgift

## Vinprovning vita viner

Sommelierer Jakob Bjurström låter oss testa fem olika vita viner för att vi ska kunna lära oss vilka druvor vi föredrar så att det blir lättare att välja när vi köper vin. Vi bjuds på lite tilltugg till vinet.



Dag	Måndag 18 mars
Tid	kl 17.00 – 19.00
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys
Anmälningstid	19 febr – 4 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	215 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Jolin om Jolin

Michaela Jolin talar om sin pappa och Matisseeleven Einar Jolin och om sin mamma sångerskan Tatiana Jolin, en gång Snövit med hela svenska folket. Michaela har en fil.kand. i konstvetenskap och har länge arbetat på SVT med bl.a. Bengt Lagerkvist i programmet "Konstfrågan".



Dag	Torsdag 21 mars
Tid	kl 13.30 – 15.00
Plats	Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	22 febr – 7 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	68 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tilltugg. Passa på att träffa både nya och gamla medlemmar i en trevlig pubmiljö.



Dag	Tisdag 26 mars
Tid	kl 14.00 – ca 15.30
Plats	O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39
Anmälningstid	5 - 20 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tilltugg

# APRIL

## Sanna ögonblick

Anders Wahlgrens bok Sanna ögonblick handlar om de filmer han gjort. De är en spegling av honom själv – varför han gjorde dem under mer än 50 års tid. Vi får följa en filmars tankar och tillvaro. Hans skildring av ämnen inom det kulturhistoriska området har varit omtalat, har berört många som "Staden i mitt hjärta" om rivningarna i Stockholms innerstad på 60-talet. Men också spelfilmer som Moa, Sigrid och Isaac m.fl. Boken "Sanna ögonblick" finns till försäljning till halva butikspriset.



Dag	Onsdag 3 april
Tid	kl 14.00 – 15.30
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.
Anmälningstid	6 – 20 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	51 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Bussutflykt – en annan del av Nacka: Älta

Dagens tur går till Älta, den kommundel som namngett själva Nacka.

Under resan berättar lokalhistorikern Susanne Carlson bl.a. om Ältas historia och vi stannar till vid Nacka gård och den gamla kyrkogården, Älta gård med Lovisedalstorpet samt Storkällan – en vacker naturupplevelse. Vi gör ett uppehåll på Bake to you, ett kafé med hög mysfaktor.



Dag	Onsdag 10 april
Tid	kl 13.00 – 15.30
Plats	Start och avslut vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15
Anmälningstid	12 - 26 mars på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	125 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Första hjälpen och hjärt/lung-räddning

Under utbildningen som tar ca 3 timmar lär sig deltagarna hur man identifierar ett plötsligt hjärtstopp, stoppar blödning och hur man gör kompressioner och inblåsningar (HLR) samt hur man känner igen symptomen vid hjärtinfarkt.



Dag	Tisdag 16 april
Tid	kl 10.00 – 13.00
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O´Learys
Anmälningstid	19 mars - 2 april på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	35 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Återskapade historiska kläder

Kläder och mode upphör aldrig att fascinera. Från Statens Historiska Museer kommer Maria Neijman och Amica Sundström och berättar vad för slags källmaterial används för att skapa sig en uppfattning om forna tiders dräkter, och hur såg egentligen kläderna ut? Möt en kavalkad av textilfragment, konst och skriftliga källor som tillsammans kan ge en utgångspunkt för återskapande av historiska dräkter – från yngre järnålder till 1600-tal.



Dag	Torsdag 25 april
Tid	kl 13.30 – 15.00
Plats	Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	28 mars - 11 april på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	62 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

# MAJ

## Guidad promenad Järla Sjö

Följ med vår guide Tom Appelgren på en promenad i vackra Järla Sjö med intressant historia och modern byggnation. Järla gård och gamla industribyggnader samsas med nya hus byggda i vattnet. Lite konst har man också fått in. Promenaden avslutas i Sickla där det finns möjlighet att fika.



Dag	Torsdag 2 maj
Tid	kl 14.00 – ca 15.30
Plats	Samling sker i korsningen Lillångsvägen – Lavalvägen.
Anmälningstid	4 - 18 april på <a href="http://www.spfsenioreerna.se/nacka">www.spfsenioreerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreerna.se">nacka@spfsenioreerna.se</a>
Pris	40 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Vårens modevisning

Ännu en gång kommer Micellemode att visa vårmodet 2024 från Betty Barclay, Laurie Stehman m.fl. med hjälp av seniora mannekänger, både dam- och herrmode visas. Efter visningen är du välkommen till butiken i Orminge centrum Under perioden 6-31 maj får du 25% rabatt på ett köp.



Dag	Måndag 6 maj
Tid	kl 14.00 – ca 16.00
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys
Anmälningstid	10 - 24 april på <a href="http://www.spfsenioreerna.se/nacka">www.spfsenioreerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfsenioreerna.se">nacka@spfsenioreerna.se</a>
Pris	28 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512



## Pubträff/Mingel

Välkommen att umgås över en öl eller ett glas vin med tilltugg. Passa på att träffa både nya och gamla medlemmar i en trevlig pubmiljö.



Dag Tisdag 7 maj

Tid kl 14.00 – ca 15.30

Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Anmälningstid 16 april – 2 maj på [www.spfsenioreterna.se/nacka](http://www.spfsenioreterna.se/nacka) eller i andra hand per mail [nacka@spfsenioreterna.se](mailto:nacka@spfsenioreterna.se)

Pris Du betalar själv för det du vill dricka. O'Learys bjuder på lite tilltugg

## Båtresa med Eckerölinjen till Åland

I vecka 20, 13 - 17 maj planerar vi en dagstur till Åland. Vi åker buss från Nacka till Grisslehamn, därefter båt till Åland. Där får vi uppleva Åland under en 5 timmars bussresa innan det är dags att vända åter till Grisslehamn och Nacka. När Eckerölinjens varturlista är klar återkommer vi med en utförlig inbjudan.

## Nya Slussen – hur blir den?

Vi får en genomgång av Slussenprojektet, hur långt det har hunnit nu och hur det kommer att se ut när den nya Slussen är färdig. Därefter kan den som vill ta en tur med den nya Katarinahissen.



Dag Tisdag 21 maj

Tid Grupp 1 kl 11.00-12.30, Grupp 2 kl 13.00-14.30

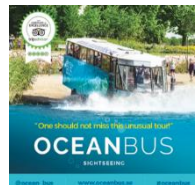
Plats Södermalmstorg 4

Anmälningstid 23 april – 7 maj på [www.spfsenioreterna.se/nacka](http://www.spfsenioreterna.se/nacka) eller i andra hand per mail [nacka@spfsenioreterna.se](mailto:nacka@spfsenioreterna.se). Ange vilken grupp du vill gå i.

Pris Ingen avgift

## Ocean Bus – city sightseeing med amfibiebuss

Kom med på en rolig upplevelse och upplev Stockholm på ett annorlunda sätt både från land och vatten i samma fordon. Vi startar vid Strömgatan 10 mitt emot Operaterrassen och avslutar vid samma ställe efter en timmes tur med guide.



Dag	Måndag 27 maj
Tid	kl 13.00 – 14.00
Plats	Strömgatan 10 mitt emot Operaterrassen
Anmälningstid	29 april – 12 maj på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	225 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## JUNI

### Judo för balans

Ett tillfälle att lära sig mer om falltrygghet som Svenska Judoförbundet tar initiativ till genom projektet Judo4Balance. Falltrygghetsprogrammet består av balans- och styrketräning samt övningar som förbättrar kroppsuppfattningen och den fallteknik som lärs ut i judo. Utbildningen tar ca 1 timme. För mer information se [judo.se/fallprevention](http://judo.se/fallprevention).



Dag	Måndag 3 juni
Tid	kl 14.00 – 15.00
Plats	Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12, nya området mitt emot Forum
Anmälningstid	6 - 20 maj på <a href="http://www.spfseniorerna.se/nacka">www.spfseniorerna.se/nacka</a> eller i andra hand per mail <a href="mailto:nacka@spfseniorerna.se">nacka@spfseniorerna.se</a>
Pris	48 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

## Vårutflykt med lunch i Roslagen

Välkomna till en nostalgitripp och viltsafari.

Vi kör mot Bröderna Andersson nostalgi, ett stenkast från Kapellskär. Förmiddagskaffe vid ankomst.

Vi besöker ett nostalgimuseum, ser hur tidigare lanthandel såg ut, en Formel 1 utställning med originalföremål som tillhört Ronnie Peterson med mera.

Resan går vidare mot Samstorp gård, här finns en safaripark med vildsvin, hjort, mufflon, visenter samt kron- och dovhjort. Gårdsbutik finns med lokalt producerade varor.

Lunch serveras, varmrätt, smör, bröd samt kaffe och kaka. Restaurangen har fullständiga rättigheter.

Dagen avslutas med egen tid, där ni kan spela minigolf, handla, eller ta ett glas vin i rofylld miljö.



Dag                      Onsdag 12 juni

Tid                        kl 08.15 – ca 17.00

Plats                     Buss från Planiavägen 3 utanför gamla Sängjätten, Sickla

Anmälningstid 3 - 17 maj på [www.spfseniorerna.se/nacka](http://www.spfseniorerna.se/nacka) eller  
i andra hand per mail [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)

Pris                        680 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller  
bankgiro 124-1512

## Körsång – Vocal Senior Nacka

Välkommen att sjunga svängiga pop- och rocklåtar i en kör med härlig stämning! Du får jobba med sångteknik, stämsång och uttryck. Körledare är Björn Ende, som är utbildad på Kungl. Musikhögskolan, verksam bl.a. som kördirigent och pianist. SPF´s medlemmar som deltar i kören erbjuds att gratis få delta i en spännande workshop om sångrösten.

Dag Måndagar med start 29 januari

Tid kl 10.30 – 12.00 (fm-kören)

kl 12.30 – 14.00 (em-kören)

Plats Lamberts hörna, Dieselverkstaden, Marcusplatsen 16, Sickla

Pris 1550 kr för 12 ggr plus konsert

Anmälan via hemsidan [www.vocalhouse.se](http://www.vocalhouse.se). För frågor maila [info@vocalhouse.se](mailto:info@vocalhouse.se)

## Bridge

Välkommen att spela bridge!

Dag Torsdagar med start 11 januari, slut 16 maj

Tid kl 10.00 – ca 13.00

Plats Skurustugan, Värmdövägen 339

Pris 15 ggr, 300 kr på plats

Anmälan Lennart Skiöld, mail [lennart.skiold@gmail.com](mailto:lennart.skiold@gmail.com) eller tel. 073-420 71 77



## Nybörjarbridge

Välkommen till termin 3 i nybörjarbridge. Förutsättningen för en ny kurs är minst 16 st anmälningar. Kursen innehåller föreläsningar plus övningsspel med assistent. Även de med lite bridgevana, som inte deltagit i termin 1 och 2, är välkomna.

Dag Onsdagar med start 14 februari, 2,5 tim per tillfälle

Tid kl 09.30 – 12.00, 11 ggr – uppehåll v. 9, 13, 14

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Pris 1100 kr inkl kursbok

Anmälan till [gunnar.andersson@bmgaaab.se](mailto:gunnar.andersson@bmgaaab.se), märk "Nybörjarbridge SPF Nacka termin 3"

## Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 11 januari

Tid kl 11.00

Plats New Ball Center, Gullmarsplan

Pris Betalas på plats

Anmälan Marianne Lundblad,

mail: [marianne48.lundblad@gmail.com](mailto:marianne48.lundblad@gmail.com) eller tel. 073-156 38 35



## Golf

Du som spelar golf är välkommen att ta kontakt med

Anders Englén, mail: [anders.englen79@gmail.com](mailto:anders.englen79@gmail.com)

Då kan du vara med i tävlingar i närområdet, mer informella träffar samt förbundsmästerskapen.



## Litteratur

Välkommen att delta i litteraturcirkell!

Dag Onsdagar med start 10 januari var tredje vecka

Tid kl 14.00 – 16.00

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Pris Ingen avgift

Anmälan Marga Hamre, mail [marga.hamre@gmail.com](mailto:marga.hamre@gmail.com)



## Boule

Välkommen att fortsätta eller börja spela inomhusboule hos Centurion Padel, i Sickla.

Subventionerat pris för SPF medlemmar. I lokalen finns cafeteria så man kan stanna och ta en kopp kaffe eller ett glas vin i sofforna och umgås en stund.

Dag Boulen startar efter 8 januari

Plats Dag och tid du kan spela får du reda på genom Centurion Padel, se nedan

Pris 75 kr/person för en speltid på 2 timmar

Anmälan Ring 08-79 67 600 eller mejla till [hello@centurionpadel.se](mailto:hello@centurionpadel.se) för mer information.

## Teater

För dig som är intresserad av teater men har svårt att komma igång att skaffa biljett finns det möjlighet att anmäla deltagande i en "teatergrupp". Den leds av teaterombud vid Stockholms stadsteater. Du får erbjudande om biljett till förmånligt pris till både genrep och ordinarie föreställningar i Stadsteaterns repertoar.

Anmäl ditt intresse till Anita Österlund, [anita-osterlund@telia.com](mailto:anita-osterlund@telia.com), tel. 0708-16 01 33.

## Träffpunkt Smedjan

Den öppna mötesplatsen finns på Nya Gatan 12. Det är i det nybyggda kvarteret mitt emot Nacka Forum. Drop-in fika och aktiviteter såsom inomhusboule och stickcafé.

Öppettider månd – fred mellan kl 10.00 – 12.00 och 12.30 – 16.00.

Anmälan till aktiviteter görs på [marlen.wedin@blomsterfonden.se](mailto:marlen.wedin@blomsterfonden.se) eller direkt till värdinnan.

## Data / IT

Välkommen att lära dig mer om datorer, surfplattor och smarta mobiltelefoner. SeniorNet Nacka ordnar kurser, informationsträffar och IT-hjälp på alla biblioteken i Nacka.

Mer information finns på <https://nacka.seniornet.se>



## Fysisk aktivitet

### Activage

Exklusivt träningscenter för seniorer. Hit kan du komma oavsett tidigare träningsvana och få en säker men ändå rolig och utmanande träningsstund, Tränarna är specialistutbildade för att kunna ge seniorer den bästa träningen oavsett status i kroppen.

SPF Nackas medlemmar har rabatter på Activage. Gamla Värmdövägen 9, Finntorp, [www.activagecenter.com](http://www.activagecenter.com) eller tel. 08-684 244 24

### Sickla Seniorer

Träning för 60+are. Allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla äldre. Genom enkla och lättillgängliga möjligheter till motion verkar föreningen för att äldre ska ha en god hälsa, välbefinnande, ingå i en gemenskap. Yoga på Finntorpsvägen 5. Utegympa i Finntorp. Balansgympa på Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan. Promenader. För mer info [www.sicklaseniorer.com](http://www.sicklaseniorer.com) eller ring Eva 0708-433 900

### Tryggve - Fixartjänst

Behöver du som är över 70 år hjälp med att göra ditt hem tryggt och säkert? Då kan du ta hjälp av Tryggve, Nacka kommuns fixartjänst som är en avgiftsfri service som syftar till att förebygga fallskador och erbjuda hjälp med sådant som kan vara riskfyllt för många äldre att utföra själva.

Ring Nacka kommun, tel 08-718 80 00 och be att få kontakt med Tryggve. Du blir sedan kontaktad av Röda Korsets volontärer.



### Seniorluncher i Nacka

Vissa restauranger i Nacka erbjuder rabatterade seniorluncher.

Se mer om detta på kommunens hemsida [www.nacka.se](http://www.nacka.se)

För att nyttja rabatten ange "seniorlunch" när du betalar vid kassan.

### Medlemsförmåner

SPF Seniorerna erbjuder rabatt hos flera företag. Information

finner du på vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/nacka> under förmåner.

## **Kontaktuppgifter**

### **Styrelse:**

Mona Boström  
Ordförande

mail: [bostrom.mona@gmail.com](mailto:bostrom.mona@gmail.com)  
Tel. 070-371 55 59

Margareta Andersson Hartwig  
Vice ordförande/sekreterare

mail: [ethaandersson@gmail.com](mailto:ethaandersson@gmail.com)  
Tel. 070-415 53 59

Catharina Österman  
Ekonomiansvarig

mail: [cat.ost@telia.com](mailto:cat.ost@telia.com)  
Tel. 073-248 45 75

Birgitta Jansson  
Bitr. ekonomiansvaig

mail: [erbirjan@gmail.com](mailto:erbirjan@gmail.com)  
Tel. 073-962 41 45

Ann Johansson  
Medlemssekr./webb-redaktör

mail: [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)  
Tel. 0763 13 22 93

Johan Särnquist  
Bitr medlemssekr/webb-redaktör

mail: [nacka@spfseniorerna.se](mailto:nacka@spfseniorerna.se)  
Tel. 070-397 96 29

Anita Österlund  
Programsekreterare

mail: [anita-osterlund@telia.com](mailto:anita-osterlund@telia.com)  
tel. 070-816 01 33

Anna-Karin Bruttini  
Bitr programsekreterare

mail: [annakarin56@hotmail.com](mailto:annakarin56@hotmail.com)  
tel. 070-663 94 79

### **Revisorer**

Birger Berggren  
Revisor

mail: [birger@berggren.com](mailto:birger@berggren.com)

Lennart Skiöld  
Bitr. revisor

mail: [lennart.skiold@gmail.com](mailto:lennart.skiold@gmail.com)

### **Valberedning**

Lena Rehnberg  
sammankallande

mail: [lena.rehnberg@gmail.com](mailto:lena.rehnberg@gmail.com)  
tel. 070-687 18 25

Gunilla Engström  
ledamot

mail: [gunillaengstrom41@hotmail.com](mailto:gunillaengstrom41@hotmail.com)  
tel 070-728 09 05

Birgit Hemberg,  
ledamot

mail: [birgit.hemberg@telia.com](mailto:birgit.hemberg@telia.com)  
tel. 070-633 53 70

Gäller fram till Årsmötet 27 februari 2024. Information om eventuella förändringar kommer via e-post och på hemsidan efter årsmötet.

## Seniorrådet – vad är det?

### Samverkan med kommunen

Seniorrådet är ett samverkansråd med kommunen. De övriga SPF-föreningarna i Nacka, PRO-föreningarna och SeniorNet är också med. Rådet är ett rådgivande organ där frågor som rör pensionärernas situation i Nacka diskuteras. Avsikten är att seniorernas behov och synpunkter ska bli kända för tjänstemän och politiker i kommunen, så att de vägs in i kommunens beslut. Föreningarna får kännedom om vad som händer i kommunen och kan vidarebefordra den informationen till medlemmarna.

### Många frågor diskuteras

Frågor som varit på dagordningen i rådet

- Bostäder för seniorer
- Kvalitén inom äldreården
- Kompetens och språkkunskap hos vårdpersonalen
- Kommunens friskvårdsinsatser för seniorer

### Kom gärna med synpunkter

Kontakta gärna föreningens representanter i seniorrådet om du har frågor eller synpunkter. Det är ordförande som är vår ordinarie representant i rådet.

### Samarbete med vänföreningarna

Vi samarbetar med våra vänföreningar i Nacka och Värmdö.

SPF Seniorerna Boo, [www.spfseniorerna.se/boo](http://www.spfseniorerna.se/boo)

SPF Seniorerna Saltsjöbaden, [www.spfseniorerna.se/saltsjobaden](http://www.spfseniorerna.se/saltsjobaden)

SPF Seniorerna Svanen Älta, [www.spfsvanen.se](http://www.spfsvanen.se)

SPF Seniorerna Värmdö, [www.spfseniorerna.se/varmdo](http://www.spfseniorerna.se/varmdo)

