



Program Hösten 2023

Kalendarium hösten 2023

Augusti

Måndag 28 augusti

Båtutflykt till Bullerö

September

Onsdag 6 september

Vandring kring Nacka ström

Torsdag 14 september

60-talets musikrevolution – del två

Tisdag 19 september

Pub-mingel på O'Learys

Onsdag 20 september

Bussutflykt – en annan del av Nacka

Tisdag 26 september

Träffa en syn- och hörselinstruktör

Oktober

Onsdag 4 oktober

Vinprovning

Fredag 6 oktober

Visning av Riksdagshuset

Torsdag 12 oktober

Djuphavsdykning i Nordsjön

Måndag 16 oktober

Höstens modevisning

Onsdag 18 oktober

Pub-mingel på O'Learys

Måndag 23 oktober

Antikrally med Peder Lamm

Fredag 27 oktober

Prova på linedance

Tisdag 31 oktober

Hemmet, min trygghet

November

Torsdag 9 nov

Volontär för fred

Onsdag 15 nov

Chokladprovning

Måndag 20 nov

Bokbytardag

Tisdag 21 november

Pub-mingel på O'Learys

Torsdag 30 november

Yrke: drottning

Torsdag 30 november

Musikalen Matilda - genrep

December

Måndag 4 december

Välkommen på jullunch!

Obs! Nya anmälningsregler, se sidan 18

Intressant, spännande och roligt!

Så hoppas vi att ni tänker då ni tar del av höstens program. Redan i augusti drar vi i gång med aktiviteterna. Bland annat en båttur till Bullerö den 28 augusti. När programmet skrivs finns det platser kvar till resan och ni som inte anmält er är välkomna att följa med.

Miss inte heller Henrik Salander som spelar och sjunger 60-talsmusik. I januari gjorde han ett uppskattat framträdande hos oss och återkommer nu efter önskemål.

Vi erbjuder teaterbesök, föredrag om djuphavsdykning, antikrally och vinprovning bland mycket annat. Vårens nystartade kör blev en succé. I höst blir det därför två köror, en på förmiddagen och en på eftermiddagen. Båda på måndagar i Sickla.

Från hösten inför vi nya anmälningsregler. Bokning till aktiviteterna öppnar vid två olika tidpunkter. Läs mer på sidan 18. Det skapar bättre möjligheter för nya medlemmar under hösten att få plats på aktiviteterna. Det underlättar också administrationen.

Föreningen arbetar oförtrutet vidare med de äldrepolitiska frågorna. Boendefrågorna är fortsatt i fokus i Nacka och vi driver även trafik- och säkerhetsfrågor. I juni har SPF Seniorernas riksförbund årskongress och där kommer det bland annat bli diskussioner om hur vi inom SPF ska driva hälso- och sjukvårdsfrågorna

Välkomna till en intressant, spännande och rolig höst!

Styrelsen
SPF Seniorerna Nacka

AUGUSTI



Följ med på en båtutflykt till Bullerö!

Turen är en heldagsutflykt med båten Sjöbris till Bullerö, längst ut i havsbandet utanför Nämndö. Vi får den erfarne Göran Sjödin både som kapten och som guide under färden.

Vi välkomnas på båten med frukostfralla och kaffe. På Bullerö kan alla som vill stiga i land och få information om Bullerö och guidad visning av Bruno Liljefors jaktstuga.

I samband med stoppet serveras lunch med både fisk och kött samt måltidsdryck. På hemresan serveras eftermiddagskaffe.

Dag	Måndag 28 augusti
Tid	Kl 08.30 – ca 17.00
Plats	Sjöbris utgår från och landar vid Nacka Strand
Anmälan	på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 15 augusti. Även namngivna icke-medlemmar är välkomna i mån av plats.
Pris	850 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 21 augusti på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

SEPTEMBER

Vandring kring Nacka Ström

Vandringen utgår från Snickerifabriken vid Nacka ströms utlopp i Järlasjön, Ältavägen 95. Vi fortsätter Ältavägen upp mot den gamla kyrkogården och gör stopp under vägen för att få höra berättelser om alla de industrier som en gång låg här. Vandringen avslutas framme vid Hellasgården, där kaffe på egen bekostnad kan intas eller så tar du med egen förtäring.



Dag Onsdag 6 september

Tid Kl 11.00 – ca 13.00

Plats Samling vid snickerifabriken, Ältavägen 95. Ta buss 401 eller 403. Kliv av vid Nacka ström.

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 28 augusti

Pris 35 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 31 augusti på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

60-talets musikrevolution, del två

Henrik Salander har många 60-talslåtar som inte hanns med när han var hos oss i vintras. Nu skildrar han vad som hände under åren 1966 - 1970 och spelar en mängd låtar av de artister som följde i Beatles och Dylans fotspår.



Dag Torsdag 14 september

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 4 september.

Pris 55 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 8 september på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

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 19 september

Tid Kl 14.00 – 15.30

Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 14 september.

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

Bussutflykt - en annan del av Nacka

Vi gör en busstur i Boo som är en spännande del av Nacka att upptäcka. Området har en historia som sträcker sig från 1200-talet till nutid. Clas-Erik Erikson, aktiv i SPF Boo och hembygdsföreningen och Boo-bo sedan många år blir vår kunnige guide under resan. Vi gör ett uppehåll för att dricka kaffe på något trevligt ställe.



Dag Onsdag 20 september

Tid Kl 13.00 – ca 15.30

Plats Start och avslut vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15. Är du bilburen parkera i Nacka Forums parkering. Parkering vid Nacka Stadshus tillåts bara för besökare till stadshuset.

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 8 september.

Pris 115 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 12 september på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Träffa en syn- och hörselinstruktör

Nacka kommuns syn- och hörselinstruktör Frida Ambros informerar om syn- och hörselvården. Vi får veta vad en syn- och hörselinstruktör kan göra för att stötta personer över 65 år med nedsatt syn och hörsel. Du får möjlighet att ställa egna frågor och om intresse finns även göra enklare hörseltest.



Dag Tisdag 26 september

Tid Kl 14.00 – ca 15-30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 11 september.

Pris 30 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 15 september på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

OKTOBER

Vinprovning

Sommelierer Jakob Bjurström låter oss testa fem olika röda 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 Onsdag 4 oktober

Tid Kl 17.00 – ca 19.00

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 22 september.

Pris 240 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 25 september på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Välkommen till en visning av Riksdagshuset

Välkommen till en guidad visning. Vi träffas vid entrén och alla besökare behöver passera säkerhetskontrollen.

- Väskor, kepsar och ytterkläder ska av säkerhetsskäl låsas in i skåp i kapprummet.
- Mobiltelefoner ska vara satta på ljudlöst läge eller avstängda.
- Alla besökare ska kunna styrka sin identitet, ta därför med legitimation.

Inpasseringstiden via säkerhetskontroll sker kl 13 och visningen börjar kl 13.15.

Dag Fredag 6 oktober

Tid Kl 13.00 – 14.15

Plats Riksdagshuset, Riksgatan 3

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 25 september.
Ange om du behöver guidesystem (hörselslinga)

Pris 27 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 28 september på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6



Djuphavsdykning i Nordsjön

Hans Claesson levde sin dröm om havsdjupet. Han berättar nu, med foto och film, om sina upplevelser och erfarenheter som djuphavsdykare under 70-talet i den norska oljeindustrin.

Dag Torsdag 12 oktober

Tid Kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 2 oktober.

Pris 65 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 5 oktober på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6



Höstens modevisning

Micelle Mode kommer åter att visa det senaste modet, nu höstkläder från Betty Barclay, Laurie Stehmann m.fl. på seniora mannekängar. Både dam- och herrmode visas. Efter visningen är du välkommen till butiken i Orminge centrum.

T.o.m. söndag 29 oktober får du 25 % rabatt på ett helt köp



Dag Måndag 16 oktober

Tid Kl 14.00 – ca 16.00

Plats Öppen mötesplats - Smedjan, Nya Gatan 14 i det nybyggda kvarteret mittemot Nacka Forum.

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 9 oktober

Pris 32 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 11 oktober på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

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 18 oktober

Tid Kl 14.00 – 15.30

Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 13 oktober.

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

Antikrally med Peder Lamm

Peder Lamm inleder med att berätta vad som är gångbart på antikmarknaden just nu. Ta med någon gammal prygl hemifrån, en tavla, en bok, ett smycke, ett silverföremål eller vad du vill. Peder talar om föremålets historia, stil, tillverkning och värde. Det blir en eftermiddag full av kulturhistoria och humor!
OBS! från kl 12.30 bjuds det på kaffe i entréhallen.
Aktiviteten görs i samarbete med SPF Boo.



- Dag Måndag 23 oktober
- Tid Kl 13.30 – ca 16.00
- Plats Boo Folkets hus, Utövågen 6, invid Orminge Centrum
- Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 15 oktober.
- Pris 90 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 18 oktober på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Prova på linedance

Linedance är en dansform som dansas på linje. Gillar du musik i olika stilar och inte vill vara beroende av en partner är linedance något för dig. Helena Schoegje och Giggi Wänqvist, båda med över 15 års erfarenhet av att vara dansinstruktörer, ger oss en introduktion i linedance.



- Dag Fredag 27 oktober
- Tid Kl 11.00 – 12.00
- Plats Öppen mötesplats - Smedjan, Nya Gatan 14 i det nybyggda kvarteret mittemot Nacka Forum.
- Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 16 oktober.
- Pris 45 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 19 oktober på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Hemmet, min trygghet

I hemmet umgås vi med familj och vänner och njuter av värme och samvaro. Det sker dock olyckor. Varje år inträffar ca 20 000 – 24 000 bostadsbränder i Sverige. Brandexperten Håkan Hedemo kommer att prata om vad du bör tänka på i hemmet för att förebygga brand och hur du ska agera om olyckan ändå är framme.



- Dag Tisdag 31 oktober
- Tid KI 14.00 – 15.30
- Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys
- Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 19 oktober.
- Pris 40 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 23 oktober på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

NOVEMBER

Volontär för fred

Andrea Bodekull kommer att berätta med ord och bild om uppdraget att arbeta som fredsobservatör. Människorättsförfvarare och andra som arbetar för ett demokratiskt och rättvist samhälle är ständigt hotade och riskerar fängelse och t.o.m. att mördas. Att arbeta som fredsobservatör och följeslagare innebär att du på plats, genom din närvaro, ger stöd till dem som är utsatta.



- Dag Torsdag 9 november
- Tid KI 13.30 – 15.00
- Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
- Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 30 oktober
- Pris 47 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 3 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Chokladprovning

En sopplunch med smör, bröd, kaffe och tårtbuffé och efter det en chokladprovning och berättelse om chokladfabriken.
"Save the world – it is the only one with chocolate"



Dag Onsdag 15 november

Tid Kl. 12.00 - 14.00

Plats Chokladfabriken, Renstiernas gata 12

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 3 november.

Pris 290 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 6 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

Bokbytdag

Bokslukare eller sällanläsare spelar ingen roll. Vi kan alla inspirera varandra att hitta spännande, roliga, lärorika eller utvecklande böcker. Ta med dig gamla eller nya böcker som du vill tipsa om eller byta.



Dag Måndag 20 november

Tid Kl 14.00 – 15:30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 10 november.

Pris 25 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 15 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

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 21 november

Tid Kl 14.00 – 15.30

Plats O'Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 16 november.

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



Yrke: drottning

Journalisten och författaren Ingrid Thörnqvist berättar om sin nya bok om drottning Silvia som fyller 80 år i december. Ingrid har som enda journalist fått följa drottningens engagerade arbete för barn, ungdomar och äldre på nära håll under ett helt år.

I spännande intervjuer berättar hennes medarbetare om sin energiska och viljestarka chef, som också själv ger sin syn på sina många år som Sveriges drottning.

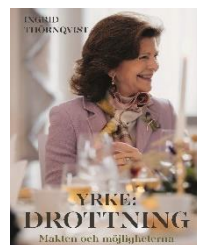
Dag Torsdag 30 november

Tid Kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingsalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

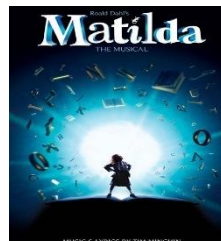
Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 17 november

Pris 60 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 20 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6



Musikalen Matilda - genrep

Matilda är den prisbelönta musikalen, som är baserad på Roald Dahls fantasifulla berättelse om flickan Matilda Wormwood, som tar ställning mot en oräddvis och kall vuxenvärld.



Dag Torsdag 30 november

Tid Kl 18.00 – ca 20.45

Plats Stadsteatern, Sergels torg

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 17 november

Pris 285 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 20 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

DECEMBER

Välkommen på jullunch!

Välkommen på jullunch på Elite Hotel Marina Tower. Vi börjar med att köpa en dryckesbiljett, därefter bjuds vi på glögg och pepparkakor. Jullunchen sker vid sittande bord, består av en kall jultallrik med sill, lax, ägg m.m. En tallrik med småvarmt, köttbullar, korv, Janssons m.m. och avslutas med en liten dessert samt kaffe.



Dag Måndag 4 december

Tid Kl 14.00 – ca 16.30

Plats Elite Hotel Marina Tower Stockholm, Saltsjöqvarns kaj 25

Anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller e-post nacka@spfseniorerna.se senast 22 november

Pris 350 kr sätts in då bekräftelse erhållits, dock senast 24 november på Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512, plusgiro 80 94 52-6

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. SPF's medlemmar som deltar i kören erbjuds att gratis få delta i en spännande workshop i sångteknik. Kören är öppen för alla och är blandad kvinnor och män.

Dag Måndagar med start 28 augusti

Tid kl 10.30 – 12.00 (fm-kören)
kl 12.30 – 14.00 (em-kören)

Plats Lamberts hörna, Dieselvekstadens, Marcusplatsen 16, Sickla

Pris 1550 kr för 12 ggr plus konsert i Berwaldhallen in nov.

Anmälan info@vocalhouse.se

Bridge

Välkommen att spela bridge!

Dag Torsdagar med start 7 september

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 eller tel. 073-420 71 77



Önskar ni gå fortsättningskurs i **nybörjarbridge** med Gunnar Andersson kontakta Gunnar direkt på e-post gunnar.andersson@bmgaab.se eller tel. 070-878 64 74

Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 7 september

Tid kl 11.00

Plats New Ball Center, Gullmarsplan

Pris Betalas på plats

Anmälan Marianne Lundblad,

mail: marianne48.lundblad@gmail.com eller tel. 073-156 38 35



Litteratur

Välkommen att delta i litteraturcirkel!

Dag Onsdagar med start 30 augusti (var 3:e vecka), slut 13 dec.

Tid kl 14.00 – 16.00

Plats Öppen Mötesplats – Smedjan, Nya gatan 14

Pris Ingen avgift

Anmälan Marga Hamre, mail marga.hamre@gmail.com eller tel. 070-208 47 51



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 5 september
Plats Dag och tid du kan spela får du reda på genom Centurion Padel, se nedan
Pris 50 kr/person för en speltid på 2 timmar
Anmälan Ring 08-79 67 600 eller mejla till hello@centurionpadel.se för mer information.

Golf

Du som spelar golf är välkommen att ta kontakt med Anders Englén, mail: anders.englen79@gmail.com
Då kan du vara med i tävlingar i närområdet, mer informella träffar samt förbundsmästerskapen.



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, tel. 0708-16 01 33.

Öppen Mötesplats - Smedjan

Den Öppna Mötesplatsen i Nacka Forum flyttar under sommaren och finns nu på Nya Gatan 14. Det är i det nybyggda kvarteret mitt emot Nacka Forum.
Drop-in fika och aktiviteter som 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 eller direkt till värdinnan.

Fysisk aktivitet

Sickla Seniorer

Träning för 60+are på Finntorpsvägen 5,
www.sicklaseniorer.com eller tel. 0768-715 483.

Activage

Träning för seniorer, Gamla Värmdövägen 9, Finntorp,
www.activagecenter.com eller tel. 08-684 244 24.
SPF Nackas medlemmar har rabatter på Activage.

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>



Seniorluncher i Nacka

Vissa restauranger i Nacka erbjuder rabatterade seniorluncher. Se mer om detta på kommunens hemsida www.nacka.se För att nyttja rabatten ange "seniorlunch" när du betalar vid kassan.

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.



Medlemsförmåner

If är huvudpartner till SPF Seniorerna. Samarbetet innebär att utveckling sker av olika produkter och tjänster som gynnar medlemmarna i SPF. Tel 0770-82 40 00, www.if.se/spf

Skandia – Förmånliga liv- och olycksfallsförsäkringar. Tel 0771-16 60 60

My Safety Försäkring erbjuder kostnadsfritt ID-skydd. Tel 08-50 55 30 49

E.on – Förmånligt el-avtal. Tel 0771-86 87 88. www.eon.se/spfseniorerna

Tallink/Silja Line – olika SPF-erbjudanden. Tel 08-22 21 40

Hallon.se erbjuder fördelaktiga abonnemang.

Reseskaparna erbjuder rabatt på sina resor. Se mer på <https://reseskaparna.se/erbjudanden/spf-resor>.

Mer information och fler rabatter finner du på vår hemsida under *förmåner* www.spfseniorerna.se/nacka.

Samarbete med vänföreningarna

Vi samarbetar med våra vänföreningar i Nacka och Värmdö.

SPF Seniorerna Boo, www.spfseniorerna.se/boo

SPF Seniorerna Saltsjöbaden, www.spfseniorerna.se/saltsjobaden

SPF Seniorerna Svanen Älta, www.spfsvanen.se

SPF Seniorerna Värmdö, www.spfseniorerna.se/varmdo

Viktigt och bra att veta

Anmälan till aktiviteter

Du måste alltid anmäla dig till den aktivitet du vill delta i. Anmälan görs i första hand via hemsidan www.spfsenioreterna.se/nacka, eller via e-post nacka@spfsenioreterna.se eller i undantagsfall via telefon till medlemssekreterare. Du får en bekräftelse om plats finns via meddelande på webben eller via e-post. Betala inte innan du fått denna bekräftelse. På hemsidan, högst upp under Aktiviteter, finns en beskrivning hur du anmäler dig där.

I höst finns det två anmälningstidperioder till aktiviteterna.

Period 1 öppnar den 10 augusti kl 9.00, då kan anmälan göras till aktiviteterna 28 augusti-12 oktober.

Period 2 öppnar 14 september kl 9.00, då kan anmälan göras till aktiviteterna 16 oktober- 4 december.

Anmälningar innan 10 augusti kl 09.00 kommer inte att registreras. Anmälningar gällande aktiviteter från 16 oktober accepteras inte innan den 14 september.

Betalning av aktivitet

När du fått bekräftelse på att du får plats, betala senast sista betalningsdag som anges efter varje aktivitet till Swish 123 614 58 17, bankgiro 124-1512 eller plusgiro 80 94 52-6. Ange ditt namn och aktivitet/aktiviteter.

Avser betalningen för flera personer vill vi ha fullständiga namn på samtliga.

Avbokning av aktivitet

Om du blir förhindrad att delta i en aktivitet, som du anmält dig till, är vi tacksamma om du avbokar snarast. Har du betalat avgiften kan den återbetalas om avbokning gjorts före sista betalningsdag.

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.spfsenioreterna.se/nacka/

Mina sidor eller till nacka@spfsenioreterna.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.

Kontaktuppgifter

Styrelse:

Mona Boström
Ordförande

mail: bostrom.mona@gmail.com
Tel. 070-371 55 59

Margareta Andersson Hartwig
Vice ordförande/sekreterare

mail: ethaandersson@gmail.com
Tel. 070-415 53 59

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

mail: cat.ost@telia.com
Tel. 073-248 45 75

Birgitta Jansson
Bitr. ekonomiansvaig

mail: erbirjan@gmail.com
Tel. 073-962 41 45

Ann Johansson
Medlemssekr./webb-redaktör

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 0763 13 22 93

Johan Särnquist
Bitr medlemssekr/webb-redaktör

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-397 96 29

Anita Österlund
Programsekreterare

mail: anita-osterlund@telia.com
tel. 070-816 01 33

Anna-Karin Bruttini
Bitr programsekreterare

mail: annakarin56@hotmail.com
tel. 070-663 94 79

Revisorer

Birger Berggren
Revisor

mail: birger@berggren.com

Lennart Skiöld
Bitr. revisor

mail: lennart.skiold@gmail.com

Valberedning

Lena Rehnberg
sammankallande

mail: lena.rehnberg@gmail.com
tel. 070-687 18 25

Gunilla Engström
ledamot

mail: gunillaengstrom41@hotmail.com
tel 070-728 09 05

Birgit Hemberg,
ledamot

mail: birgit.hemberg@telia.com
tel. 070-633 53 70

Föreningens adress

Vår postadress är SPF Seniorerna Nacka, c/o Brf Rådet, Romansvägen 33,
131 40 Nacka

Avsändare:
Tingsryds Tryckeri AB
Lokgatan 19
362 31 Tingsryd

B PP Sverige, Port Payé

Returadress:
Anita Österlund
c/o SPF Seniorerna Nacka
Gränsvägen 10
131 41 Nacka
Mobil: 0708-16 01 33

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
- Kvaliteten 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 Mona Boström och vice ordförande Margareta Andersson Hartwig som är våra representanter.

The logo for SPF Seniorerna features the letters 'SPF' in a stylized, blue, outlined font. Below 'SPF', the word 'SENIORERNA' is written in a solid orange, sans-serif font.

SENIORERNA

Nacka