



Program Våren 2025

Viktigt och bra att veta

Anmälan till aktiviteter

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, **om** inte annat anges vid aktiviteten.

Anmälan görs på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen och om detta inte fungerar kan man anmäla sig via e-post, nacka@spfseniorerna.se.

Om du anmäler dig på hemsidan eller via SPF-appen kommer det direkt en bekräftelse där att du fått plats samt ett mail till din brevlåda.

Om du anmäler dig via e-post får du ett bekräftelsemejl om du fått plats.

På hemsidan högst upp under Aktiviteter, finns en guide som visar hur du anmäler dig via hemsidan/appen och hur du ser vilka aktiviteter som du anmält dig till. På hemsidan/appen måste var och en anmäla sig själv.

Betala för aktiviteten så snart du fått bekräftelse på att du fått plats men inte innan.

Betala helst med Swish och ange vilken aktivitet det gäller, och fullständigt namn på de personer betalningen gäller för.

SPF-appen

Det finns en särskild app för dig som är medlem i SPF seniorerna. Den laddas upp där appar finns och ser ut så som här till höger.



På hemsidan under aktiviteter finns en instruktion som visar hur du kan använda appen.

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 eller telefonnummer?

Anmäl ändringar i första hand på vår hemsida www.spfseniorerna.se/nacka/Mina sidor eller till nacka@spfseniorerna.se eller per telefon till medlemssekreterare.

Årsavgiften 2025

Årsavgiften är 300 kr för 2025. Avgiften för vänmedlem är 100 kr.

Äntligen nytt år och nya aktiviteter!

Det är lätt att bli deppig när man ser allt elände i världen. Men nu är det nytt år, snart vår och förhoppningsvis ljusare tider. Och vi hoppas att vårens aktiviteter ska pigga upp. Välkommen redan i januari på vår första aktivitet som blir en julgransplundring i Träffpunkt Smedjan den 21 januari. 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.

Har du inte laddat upp SPF-appen, SPF Seniorerna, föreslår vi att du gör det. Där får du koll på nyheter från förbund, distrikt och Nackaföreningen. Och det är enkelt att anmäla sig till de olika aktiviteterna. En instruktion för appen finns på hemsidan, www.spfseniorerna.se/nacka.

Vi ser fram emot att träffa er alla vid vårens aktiviteter!

Styrelsen
SPF Seniorerna i Nacka

Kalendarium våren 2025

Januari

Tisdag 21 januari Julgransplundring

Februari

Torsdag 6 februari Kvinnliga pionjärer
Tisdag 11 februari Besök på Stockholms auktionsverk
Tisdag 18 februari Besök på Stockholms auktionsverk
Torsdag 20 februari Lär känna Sydkorea
Torsdag 27 februari Årsmöte

Mars

Torsdag 6 mars Stockholm på trekvart
Tisdag 11 mars Liljevalchs vårsalong
Onsdag 12 mars Liljevalchs vårsalong
Tisdag 18 mars Läkare utan gränser
Onsdag 26 mars Guidning på KTH

April

Torsdag 3 april Matilda – Indiskas grundare
Torsdag 10 april Besök i Carl Eldhs Atelje' museum
Måndag 14 april Ett samtal om demens
Fredag 25 april Dolda rum i Stockholm
Måndag 28 april Handtryckta tapeter

Maj

Tisdag 6 maj Saltsjöbaden & konsert med Linnéa Sallay
Torsdag 8 maj Hur blev det i USA efter valet?
Tisdag 13 maj Besök på Stora Ekholmen
Onsdag 21 maj Att ha hund som Senior!
Tisdag 27 maj Vinprovning – Roséviner

Juni

Onsdag 4 juni Asien runt på 60 dagar
Torsdag 12 juni Göta kanal
Måndag 16 juni Välkommen på vårlunch!

JANUARI

Julgransplundring

Välkommen på julgransplundring för oss vuxna. Det blir ingen dans kring granen men quiz, några lekar och tävlingar. Kanske du också vill prova på att sjunga karaoke?

Eller kom bara för att träffa trevliga människor och umgås en stund.

Du får en enkel förtäring och det finns vin och öl att köpa till självkostnadspris.



Dag Tisdag 21 januari

Tid kl 17.00 – ca 19.00

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya Gatan 12.

Anmälningstid 7 – 15 januari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se. Ange eventuella behov av specialkost vid anmälan.

Pris 45 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

FEBRUARI

Kvinnliga pionjärer

Sanna Evers har levt i konstens värld under många år och nu kommer hon till oss och berättar om några spännande kvinnor som har gett stora avtryck till eftervärlden. Karin Larsson, Ellen Key, Estrid Ericson och Marie Krøyer. De har mycket gemensamt men också stora olikheter beroende på vilka val de gjorde i livet. Inte minst om de gifte sig med en känd man eller valde att leva utan... Sanna kommer att ta med sig några tavlor som är målade av skagenkonstnärinnan Marie Krøyer och en målning av Carl Larsson som just föreställer Lilla Hyttnäs där Karin stod för hela inredningen som hon äntligen har fått mycket lovord för.



Dag Torsdag 6 februari

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 20 – 30 januari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 84 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Besök på Stockholms auktionsverk

Deltagarna samlas i auktionsverkets lokaler på Järnvägsgatan 35. Det kommer att finnas kaffe framställt vid ankomst ifall någon vill förse sig med en kopp när gruppen samlas. De visar sina lokaler och berättar lite kort om Stockholms Auktionsverks historia.

De berättar också om hur det går till att sälja på auktion, hur de värderar och hur man kan gå tillväga för att själv få saker värderade och inlämnade till försäljning.

Möjlighet finns att ta med ett eget föremål och få det värderat.

Visningen hålls ståendes och gåendes. Visningslokalerna är på två våningsplan, vi har hiss om någon har svårt med trappor.



Dag Tisdag 11 och Tisdag 18 februari

Tid kl 10.30 - 11.45

Plats Järnvägsgatan 35 i Sickla, Nacka

Anmälningstid 27 januari – 6 februari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 190 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Lär känna Sydkorea

Innehållet i föredraget: Vad vet du om Sydkorea?

Du kanske känner till dess läckra och hälsosamma kök, fängslade dramaserier eller K-popgruppen BTS. Ji-Hyun Hwang kommer att berätta om Sydkorea, en nation som har förvandlats från en fattig jordbruksnation till ett av världens mest innovativa länder inom bara några generationer.

Hon kommer att hålla en föreläsning om den moderna historien och kulturen i sitt hemland och populära filmer och litteratur som speglar dem.

Föreläsningen kommer att hållas i en avslappnad och interaktiv atmosfär.

Du är varmt välkommen att närvara och ställa alla frågor du kan ha om Sydkorea!



Föreläsaren Ji-Hyun Hwang (fil.doktor) brinner för att sprida glädjen av livslångt lärande. Hon är född och uppvuxen i Seoul. Hon har studerat och forskat vid toppuniversitet i Seoul, Stockholm och St. Petersburg. Ji-Hyun är en respekterad tolk, föreläsare, forskare och utbildare inom områdena kultur, samhälle, litteratur och språk. Dessutom har hon arbetat många år i stora internationella företag i Seoul och Stockholm inom ekonomi och affärsstyrning.

Dag Torsdag 20 februari

Tid kl 16.00 – 17.30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 3 – 13 februari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 87 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Kallelse till Årsmöte 2025

Medlemmar i föreningen SPF Seniorerna Nacka kallas till årsmöte torsdagen den 27 februari 2025 kl.14.00 på Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.



Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 23 januari 2025.

Motioner kan mejlas till nacka@spfseniorerna.se eller skickas till SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3, 131 41 Nacka.

Den 13 februari 2025 finns årsmöteshandlingarna tillgängliga på föreningens hemsida nacka@spfseniorerna.se och hos ordförande Mona Boström, Ventilvägen 3, Nacka

Antal platser i möteslokalen är begränsat, så vi är tacksamma för anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se senast den 24 februari.

Vi bjuder på kaffe med semla!

Alla medlemmar hälsas varmt välkomna till årsmötet!

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 2024
10. Revisionsberättelse
11. Fastställande av resultat- och balansräkning
12. Beslut om hantering av årets resultat
13. Fråga om ansvarsfrihet
14. Beslut om verksamhetsplan 2025
15. Beslut om medlemsavgift för 2026
16. Ersättning till styrelse och revisorer
17. Fastställande av budget för 2025
18. Fastställande av antal ledamöter i styrelsen
19. Val av ordförande
20. Val av styrelseledamöter
21. Val av representanter till Nacka Seniorråd
22. Val av revisorer och revisorsersättare
23. Val av ombud till distriktsstämman
24. Fastställande av antalet ledamöter i valberedningen
25. Val av valberedning
26. Behandling av motioner
27. Mötets avslutande

Nacka den 12 december 2024

Styrelsen
SPF Seniorerna Nacka

MARS

Stockholm på trekvart

Eva-Karin Gyllenberg, signaturen EKG, mångårig journalist på Dagens Nyheter, kåserar under rubriken "Stockholm på trekvart" om konst och konstheter i huvudstaden. Hör henne berätta om mötena med två älskade kulturpersoner, men också om namnförvirringen vid Globens invigning, om påkördkonst och om bokstäver som hamnat snett, kort sagt: lite på trekvart, men föredraget är något längre än så. Det tar en timme. Många skratt utlovas.



Dag Torsdag 6 mars

Tid kl 13.30 – 15.00

Plats Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 17 feb – 27 febr på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 95 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Liljevalchs Vårsalong

Kom och se årets Vårsalong. Är den bättre eller sämre än förra årets? Vi har beställt en guidad visning av den alltid lika roliga, spännande och omtalade Vårsalongen. Liksom förra året har vi beställt tre visningar med 20 deltagare i varje grupp.



Dag Tisdag 11 mars och Onsdag 12 mars

Tid Tisdag grupp 1 kl 11.05, Onsdag grupp 2 kl 11.05, Onsdag grupp 3 kl 13.00

Plats Liljevalchskonstmuseum, Djurgårdsvägen 60

Anmälningstid 24 februari – 5 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Ange vilken grupp du vill delta i.

Pris 130 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Läkare utan gränser

Föreläsare Eva Heikki, jobbar som intensivvårdssjuksköterska på Karolinska, Solna. Hon har jobbat med läkare utan gränser i Tajikistan, Sydsudan, Bangladesh, Gaza och Uganda, främst med olika sjukdomsutbrott, covid, difteri, ebola osv. Hon ser mycket fram emot att träffa er och dela med sig av sina erfarenheter från fält.



Dag Tisdag 18 mars

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 1 – 11 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 89 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Guidning på KTH

Upplev KTH:s verksamhet och tidsanda genom en guidad visning av konst, arkitektur och historia på KTH Campus.



Dag Onsdag 26 mars

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats KTH Kungliga Tekniska Högskolan Samling vid entrén, Drottning Kristinas väg 4

Anmälningstid 11 – 20 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

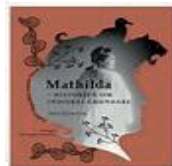
Pris 20 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

APRIL

Matilda – Indiskas grundare

Mathilda Hamilton var missionären i Indien som blev entreprenör i Stockholm och 1901 öppnade butiken "Indiska Utställningen", ursprunget till butikskedjan Indiska – och som till sist tvångsintogs på Beckomberga mentalsjukhus. Etnologen Sara Sjöström berättar hennes fascinerande historia för oss och i boken "Mathilda – historien om Indiskas grundare", ny från Förlaget Näringslivshistoria.

Matilda är utbildad journalist och etnolog på Södertörns högskola. Hon arbetar numera som skrivhandledare på Högskolan i Skövde och skriver på en ny bok om kvinnliga äventyrerskor.



Dag Torsdag 3 april

Tid kl 13.30 – 15.00

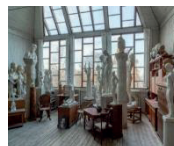
Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 17 – 27 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 88 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Besök i Carl Eldhs ateljémuseum

Carl Eldh (1873–1954) var verksam som skulptör i Stockholm 1904–1954. Han utbildade sig i Stockholm och Paris. Under sin livstid fick Eldh många uppdrag bland annat som porträttör och utförare av monument. Hans verk finns i stadsmiljöer, parker, på fasader och i privata och offentliga samlingar. Vi besöker hans museum och guidas runt både inomhus och utomhus.



Dag Torsdag 10 april

Tid kl 14.00 – 15.00

Plats Lögebodvägen 10, (inte långt från Wennergren Center)

Anmälningstid 24 mars – 3 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 90 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Ett samtal om demens

Vad vet du om demens och hur kan du i tidigt stadium upptäcka den?
Hur kännetecknas olika symtom och vad ska jag som anhörig göra om jag känner mig orolig för någon i min närhet?

Demenssjuksköterskan i Nacka kommun, Catarina Wahlberg, kommer och pratar om just vad demenssjukdom är, hur den upptäcks och hur jag som anhörig kan agera utifrån det. Möjlighet att ställa frågor om allt som berör sjukdomen.



Dag Måndag 14 april

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.

Anmälningstid 1 – 9 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 92 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Dolda rum i Stockholm

Hur ser det ut inne i olika hus, utrymmen och på olika innergårdar i Stockholm. Vi får blicka in i bl a Anckarströms fängelsehålor, Storkyrkotornet, Gamla Riksarkivet, Riddarhuset, apotek med gammal inredning kvar, Bellmanshuset på Urvädersgränd och Riksdagsbiblioteket. Sedan flera år håller Anders Allard stadsvandringar och bildföreläsningar i både Stockholm och Uppsala. Han vänder sig huvudsakligen till personer som känner till Stockholm respektive Uppsala. Min ambition är att mina vandringar och bildföreläsningar ska vara lättsamma, intressanta och ge många glada skratt.



Dag Fredag 25 april

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 8 - 18 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 85 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Handtryckta tapeter

Handtryckta Tapeter Långholmen AB är ett litet familjeföretag som startade sin verksamhet 1980 i Råneå. Efter några år i Norrbotten flyttade tapetmakeriet till Stene Gård, Järvsö, och sedan 1989 finns de i en före detta fångvaktarbostad, Lilla Knapersta, på Långholmen. De har i 30 år rekonstruerat och nytryckt historiska tapeter, bårder och rullgardiner till hembygdsgårdar och slott, torp och herrgårdar, lägenheter och museer i hela Norden. Ofta är det institutioner som beställt men minst lika ofta privatpersoner. Nu är det dags för oss att få en guidad visning av denna verksamhet.



Dag Måndag 28 april

Tid kl 15.30 – 17.00

Plats Långholmen, Knaperstavägen 7A

Anmälningstid 11 - 22 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 120 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

MAJ

Saltsjöbaden & konsert med Linnéa Sallay

Linnéa är inte bara professionell sångerska och violinist utan även auktoriserad Stockholmsguide. Idag guidar hon oss i sin hembygd på ett personligt sätt. Vi får lära oss allt om Knut Wallenbergs pärla från 1889 och följa samhällets spännande historia fram till idag. Vi åker även ut till Älgö, Solsidan och stiftar bekantskap med kända Saltsjöbadsbor från förr och nu. Vid vackert väder tar vi en promenad ut på Restaurangholmen. I det mysiga Stationshuset mitt emot Grand Hotel äter vi en god sopplunch inkl sallad, bröd, kaffe/kaka. Vi avrundar dagen med ett besök i den vackra Uppenbarelsekyrkan där Linnéa bjuder in till konsert med sång & fiol. Varmt välkomna till en härlig dagsutflykt!



Dag Tisdag 6 maj

Tid kl 09.30 – 15.00

Plats Start och avslut vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15

Anmälningstid 4 - 19 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Ange eventuella behov av specialkost vid anmälan.

Pris 500 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Hur blev det i USA efter valet?

Behöver vi bry oss om vad som händer i USA? Påverkar det oss i Europa och Sverige? Vi ställer frågorna och Cecilia Khavar svarar. Cecilia är USA-expert, har bevakat USA och den amerikanska politiken i 10 år. Som producent var hon med och startade den populära USA-podden i P1 och åren 2020–2023 var hon Sveriges Radios Washingtonkorrespondent. Ni har också sett henne i Politikbyrå på TV. Mona Boström, ordförande för SPF Seniorerna Nacka, modererar mötet.



Dag Torsdag 8 maj

Tid kl 13,30-15.00

Plats Församlingshemmet, Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 16 – 29 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 110 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Besök på Stora Ekholmen

Ett besök på Stora Ekholmen är ett besök mitt emellan historia och framtid. Med de tydliga spåren från en svunnen tid och med lite fantasi kan man se framför sig hur livet gestaltade sig på ön för över hundra år sedan. Men man kan också se framför sig hur Stora Ekholmen vaknar ur sin törnrosasömn och får en ny blomstrand framtid. Ett besök i denna brytpunkt är både inspirerande och stimulerande. Vi guidas runt av vår guide Gunnar Haglund under ca 2 timmar. Möjlighet att äta medhavd matsäck under tak finns



Dag Tisdag 13 maj

Tid Beroende på Waxholmsbolagets sommartidtabell, meddelas så snart den kommit.

Plats Från Nacka Strand till Stora Ekholmen med Waxholmsbolaget

Anmälningstid 23 april - 5 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 105 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512
OBS: Båtresan betalas av medlemmen själv.

Att ha hund som Senior!

Hur hittar jag rätt hund för just mig? Vad kan jag och min hund aktivera oss med? Vad tycker hundar är roligt? Har hundar olika personligheter? Hur kan jag lära mig mer om min hund? Jenny Linder är instruktör och lärare inom Svenska Brukshundklubben, beskrivare för BPH, beteende och personlighets beskrivning hund och arbetar i Svenska Kennelklubbens Mentalpool. Till vardags arbetar hon inom hemtjänsten tillsammans med två av sina utbildade besökshundar.



Dag	Onsdag 21 maj
Tid	kl 14.00 – ca 15.30
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys
Anmälningstid	5 - 14 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	100 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Vinprovning – Roséviner

Sommelierer Jakob Bjurström kommer tillbaka för att låta oss testa vårens roséviner med varierande ursprung och gjorda på olika druvor så att det ska bli lättare att välja. Vi bjuds på ett litet tilltugg till vinet.



Dag	Tisdag 27 maj
Tid	kl 17.00-19.00
Plats	Romansvägen 33 snett bakom O'Learys
Anmälningstid	9 - 20 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se . Ange eventuella behov av specialkost vid anmälan.
Pris	230 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

JUNI

Asien runt på 60 dagar

Lars & Marianne Egnell berättar och visar bilder från sin åtta veckor långa resa våren 2024 till nio olika länder i Asien. Med start i Kina och Mongoliet fortsätter resan genom hela östra Kina med höghastighetståg och vidare till Taiwan, Filippinerna, Brunei, Malaysia, Bangladesh, Kuwait och Jordanien. Under visningen kommer de att berätta om de olika länderna med avseende på historia, transporter, bostäder, dagspolitik och religioner m.m.



Lars & Marianne har en nästan 60-årig erfarenhet av långresor och har under tiden besökt 100 länder. De har mestadels ordnat resorna själva och med täta förflyttningar varit på många platser under sammantaget flera år.

Dag Onsdag 4 juni

Tid kl 14.00 – 15.30

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 16 – 27 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 94 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Göta kanal

Följ med på en dagstur med M/S Wasa Lejon från Bergs slussar till Borensberg. Här får du uppleva en av de absolut vackraste delarna av Göta kanal och slussa genom nio slussar. Turen tar ca 3 ½ tim och vi avnjuter en lunch under färden. När vi når Borensberg har du ca 45 min tills bussen avgår mot Nacka för hemfärd.



Dag Torsdag 12 juni

Tid kl 07.20 – 18.00

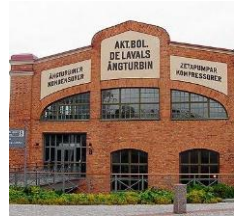
Plats Samling vid Nacka Stadshus, Granitvägen 15, buss till Berg. Hemresa från Borensberg ca 14.30.

Anmälningstid 16 – 27 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Ange eventuella behov av specialkost vid anmälan.

Pris 900 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Välkommen på vårlunch!

Årets vårlunch serveras i Lavalhallen som ligger i Järla Sjö. Vi får äta i en vacker miljö som är en del av Nackas industrihistoria. Ett tillfälle för dig som bara sett byggnaderna utifrån att nu få kliva in i huset. Vi serveras förrätt, varmrätt och kaffe. Dryck till maten köper du på plats.



Dag Måndag 16 juni

Tid kl 13.00

Plats Lavalhallen, Gustaf De Lavals torg 8, Nacka

Anmälningstid 19 maj – 2 juni på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Ange eventuella behov av specialkost vid anmälan.

Pris 300 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 gamla och nya medlemmar i en trevlig pubmiljö.

Dag Onsdagar jämna veckor med start den 22 januari tom 11 juni.
Tid Drop-in mellan kl 14.00-15.30
Plats O´Learys vid torget Nacka Forum, Forumvägen 39
Pris Du betalar själv för det du vill dricka. O´Learys bjuder på lite tilltugg
Anmälan Ingen anmälan behövs



Bridge

Välkommen att spela bridge!
Du behöver ha baskunskaper i spelet, det är ingen kurs.

Dag Torsdagar med start 9 januari, slut 15 maj
Tid kl 10.00 – ca 13.00
Plats Skurustugan, Värmdövägen 339
Pris 15 ggr, 300 kr betalas på plats
Anmälan Lennart Skiöld, mail lennart.skiold@gmail.com, eller tel. 073-420 71 77.



Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 9 januari
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 en av våra två litteraturcirklar!

Dag Onsdagar med start 8 januari för grupp 1 och 15 januari för grupp 2 och därefter
grupp 1: 29 januari, 19 februari, 12 mars, 2 och 23 april, 14 maj samt 4 juni.
grupp 2: 5 och 26 februari, 19 mars, 9 och 30 april, 21 maj samt 11 juni.
Tid Kl. 14.00-16.00
Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12
Pris Ingen avgift
Anmälan Marga Hamre, mail marga.hamre@gmail.com
eller tel. 070–208 47 51.



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.



Boule

Välkommen att fortsätta eller börja spela inomhusboule hos Centurion Stockholm, 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 50 kr/person för en speltid på 2 timmar

Anmälan Ring 08-79 67 600 eller mejla till hej@centurionstockholm.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, 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 08.30 – 12.00 och 12.30 – 16.00.

Anmälan till aktiviteter görs på 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 gratis IT-hjälp på alla biblioteken i Nacka. Mer information finns på <https://nacka.seniornet.se>



Fysisk aktivitet

Activage - träning och social gemenskap för seniorer

Activage center erbjuder träning och social gemenskap i en miljö endast för seniorer. Som medlem i SPF Seniorerna Nacka får du 30% rabatt på 8-veckors startpaket, 15 % rabatt på bas-paketet, båda innehåller funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans. Du får även 10% på löpande medlemskap.

Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna.

Adress: Gamla Värmdövägen 9. Telefon: 08-684 244 22.

Epost: finntorp@activage.com.

Läs mer på activagecenter.com.



Sickla Seniorer

Träning för 60+are. Allsidig, rolig, utmanande och utvecklande fysisk träning för alla äldre. Yoga på Finntorpsvägen 5. Utegympa i Duschparken Finntorp. Balans- och sittgympa på Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12. Promenader med tema. Sickla Seniorer verkar för att äldre ska ha en god hälsa, välbefinnande och ingå i en gemenskap.

Epost: eva.sandler12@gmail.com, tel nr 070-842 29 00.

Läs mer på www.sicklaseniorer.com.

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

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: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-371 55 59

Anita Österlund
Vice ordförande/programansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-816 01 33

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 073-248 45 75

Anette Erdner
Bitr. ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 073-962 41 45

Peter Augustsson
Webb-redaktör

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-519 97 00

Ylva Bernrup
Sekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-860 60 52

Mall Kriisa
Medlemssekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 073-962 55 70

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

Gäller fram till Årsmötet 27 februari 2025. Information om eventuella förändringar kommer via e-post och på hemsidan efter årsmötet.

Föreningens adress

Vår postadress är SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3
lgh 1303, 13144 Nacka.

Tillsammans har vi trevligt!



Så här kan det se ut när vi ses i Romansen. Ett glatt gäng som ses i oktober 2024 och lyssnar på ett föredrag.

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 äldreomsorgen
- 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

SPF Seniorerna Saltsjöbaden, www.spfseniorerna.se/saltsjobaden

SPF Seniorerna Svanen Älta, www.spfsvanen.se

SPF Seniorerna Värmdö, www.spfseniorerna.se/varmdo

