



Program Våren 2026

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 med mail till din brevlåda att du fått plats.

Om du anmäler dig via e-post får du ett bekräftelsemail 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.

I mån av plats kan icke-medlem få delta vid aktivitet och betalar då ett högre pris.

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 2026

Årsavgiften är 300 kr för 2026. Avgiften för vänmedlem är 100kr.

Intressant, stimulerande och roligt!

Nytt år och dags att välja bland alla aktiviteter vi erbjuder er medlemmar. Vi försöker alltid ha ett varierat program som kan tilltala olika intressen. Vi hoppas att ni tycker att det är intressant, stimulerande och roligt. Att det går att hitta åtminstone några aktiviteter som passar just dig.

Även seniorer behöver ha trevligt och göra roliga saker. Som vi förstår räcker det som skäl för de flesta medlemmarna att vara med i föreningen. Och det är gott nog, även om organisationen också ägnar kraft och energi till påverkansarbete i äldrefrågor.

Locka gärna vänner och bekanta till att bli medlem och delta i vår trevliga gemenskap. Ju flera vi är desto starkare är vår röst i påverkansarbetet.

Det är även kul, utvecklande och inspirerande att arbeta i styrelsen. Vid årsmötet i början av mars 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 förslag på flera intressanta, stimulerande och roliga aktiviteter som vi kan ha med i höstens program? Kontakta de programansvariga i styrelsen och lämna tips. Du kan också lämna synpunkter på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka.

Vi ser fram emot en härlig vår tillsammans!

Styrelsen
SPF Seniorerna i Nacka



Kalendarium våren 2026

Januari

Torsdag 29 januari

Aktivitet

Fira det nya året...

Anmälan öppnar

7 januari

Februari

Torsdag 5 februari

Starka kvinnor i 1900 ...

15 januari

Tisdag 10 februari

Stadsmuseets guldkorn

19 januari

Onsdag 11 februari

Stadsmuseets guldkorn

19 januari

Tisdag 17 februari

Skriv, skriv, skriv ...

2 februari

Onsdag 25 februari

Kaffe med prat om demens...9 februari

Mars

Tisdag 3 mars

Årsmöte

17 februari

Torsdag 5 mars

Bedrägerier och AI

16 februari

Onsdag 11 mar

Liljevalchs vårsalong

13 februari

Torsdag 12 mars

Liljevalchs vårsalong

13 februari

Torsdag 19 mars

Jorden runt på 101 dagar

2 mars

Onsdag 25 mars

Medelhavsmuseets skatter

6 mars

April

Torsdag 9 april

Bland isbjörnar, lejon

16 mars....

Måndag 13 april

AI Workshop, del 1

27 mars

Måndag 20 april

AI Workshop, del 2

27 mars

Tisdag 28 april

Thielska galleriet & Elsa B

7 april

Onsdag 29 april

Thielska galleriet & Elsa B

7 april

Maj

Torsdag 7 maj

Mitt liv som Utrikes korre

20 april

Onsdag 13 maj

Örtvandring i Nyckelviken

1 maj

Onsdag 20 maj

Mingel för nya medlemmar

Särskild Inbjudan

Torsdag 21 maj

Utfrågning av Nackas
politiker

19 april

Tisdag 26 maj

Berättelsen om Monica Z

8 maj

Juni

Tisdag 2 juni

Båttur i Nynäshamn

20 april

Tisdag 9 juni

Välkommen på vårlunch!

13 maj

JANUARI

Fira det nya året i goda vänners lag!

Vi träffas över en god kopp kaffe eller te med goda kakor och får en fin start på den vår som snart ska komma i Klasse Möllbergs glada sällskap.

Klasse är artist, sångare och skådespelare, kanske mest känd som Banarne tillsammans med Lasse Åberg som Trazan och som medlem i Electric Banana Band.



Dag Torsdag 29 januari

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 7-19 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 125 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

FEBRUARI

Starka kvinnor i 1900-talets början

Ruth Kvarnström Jones är författare till de två succéböckerna "De fenomenala fruntimren på Grand Hotel" och "Väninnorna på Nordiska kompaniet". Ruth tar oss med på en resa till 1910-talets Stockholm och berättar om de verkliga händelser och människor och inte minst om det grundliga researcharbetet som ligger till grund för böckerna.



Dag Torsdag 5 februari

Tid kl 13.30-15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 15-28 januari 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.

Stadsmuseets guldorn

Utvalda godbitar ur stadens och stockholmarnas historia från år 1527 till idag.

Under visningen av Stockholmsutställningen får vi möta allt från ryska handelsmän, krogmadamner och häxanklagade kvinnor till fabriksarbetare, nattsuddare och bilburen ungdom.

Vi gör nedslag i några av de 31 utställningsrummen



Foto: Mattias Ek

Dag Tisdag 10 februari och onsdag 11 februari

Tid kl 14.00-15.00

Plats Slussen, Södermalm.
Trappor och hiss leder ner från torget till
Stadsmuseets huvudentré på gården, plan 0.Slussen.

Anmälningstid 19-30 januari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se. **Ange vilken dag du vill gå.**

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

Skriv skriv skriv - C'est la vie!

Välkommen till en föreläsning om det lustfyllda, kreativa skrivandet! Du vill så gärna skriva, men hur börjar du? Under föreläsningen får du tips på hur du kan komma igång. Föreläsningen kommer också att beröra hur skrivande kan ge välbefinnande. Sanna kommer att ge en kortare presentation av biblioterapeutiskt skrivande och biblioterapi, som blivit stort i Sverige de senaste åren.

Sanna Magnusson är en litteraturläskande socionom med en vidareutbildning i biblioterapi. Hon har i samarbete med ett studieförbund tidigare haft skrivarcirklar med fokus på välbefinnande och personlig utveckling. Sanna är adopterad från Indonesien och har under flera års tid varit ledare för biblioterapeutiska bokcirklar med temat adoption. Hon bor i Stockholm med sin familj och skriver och läser så ofta hon kan!



Dag Tisdag 17 februari

Tid kl. 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O'Learys

Anmälningstid 2-10 februari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 93 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Kaffe med prat om demens, vad händer efter en diagnos?

Demenssjuksköterska Catarina Wahlberg från Nacka kommun återkommer för att fortsätta samtalet om demens från våren 2025. Vad sker efter en diagnostisering? Hur förändras livet? Hur går det att leva som anhörig med sjukdomen och finns det någon hjälp att få? Möjlighet att ställa frågor.



Dag Onsdag 25 februari

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 9-18 februari på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se.

Pris 55 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

MARS

Kallelse till Årsmöte 2026

Medlemmar i föreningen SPF Seniorerna Nacka kallas till årsmöte tisdagen den 3 mars 2026 kl. 13.30 på Romansvägen 33 snett bakom O'Learys.



Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 28 januari 2026. Motioner kan mejlas till nacka@spfseniorerna.se eller skickas till SPF Seniorerna Nacka, c/o Mona Boström, Ventilvägen 3, 131 41 Nacka.

Den 18 februari 2026 finns årsmöteshandlingarna tillgängliga på föreningens hemsida nacka@spfseniorerna.se och hos ordförande Mona Boström, Ventilvägen 3, Nacka.

För att semlorna skall räcka, är vi tacksamma för anmälan på hemsidan www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se senast den 27 februari.

Vi bjuder på kaffe med semla!

Alla medlemmar hälsas varmt välkomna till årsmötet!

Förslag till dagordning Årsmötet 3 mars kl 13.30

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. Godkännande av dagordning
9. Verksamhetsberättelse för verksamhetsåret 2025
10. Revisionsberättelse
11. Fastställande av resultat- och balansräkning
12. Beslut om hantering av årets resultat
13. Fråga om ansvarsfrihet
14. Beslut om verksamhetsplan 2026
15. Beslut om medlemsavgift för 2027
16. Ersättning till styrelse och revisorer
17. Fastställande av budget för 2026
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 16 december 2025

Styrelsen
SPF Seniorerna Nacka

Bedrägerier och AI

Detta är ett högaktuellt och viktigt ämne som hjälper oss att känna igen och skydda oss mot nya typer av bedrägerier där AI används, till exempel röstkloning, falska bilder och så kallade deepfakes. Gabriel Eliasson, digital utbildare och föreläsare med lång erfarenhet av att hjälpa seniorer förstå och använda ny teknik, har varit hos oss tidigare och rönt stor uppskattning.



Dag Torsdag 5 mars

Tid kl 13.30-15.00

Plats Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 16-24 februari på www.spfsenioreterna.se/nacka eller via SPF-appen eller i andra hand per mail nacka@spfsenioreterna.se

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

Liljevalchs Vårsalong

Ingen vår utan Vårsalongen! Det är alltid lika spännande att se och jämföra, är årets bättre eller sämre än förra årets? Skrattar jag lika mycket i år som förra året? Upptäcker jag någon framtida Rembrandt?

Liksom förra året har vi beställt tre visningar med 20 deltagare i varje grupp.



Dag Onsdag 11 mars och Torsdag 12 mars

Tid Onsdag grupp 1 kl 11.15, Torsdag grupp 2 kl 11.15, Torsdag grupp 3 kl 13.00

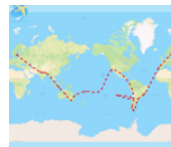
Plats Liljevalchs konstmuseum, Djurgårdsvägen 60

Anmälningstid 13-23 februari på www.spfsenioreterna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfsenioreterna.se
Ange vilken grupp du vill delta i.

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

Jorden runt på 101 dagar

Välkommen att delta när Gun Karlsson visar bilder och berättar om den jordenruntresa som hon och hennes vänner gjorde under 2025. Gun har arbetat på Sveriges Television och varit fackligt aktiv inom Sif och Unionen på alla nivåer. Hon är möbelsnickare, målar tavlor, sjunger i kör och älskar att resa och fotografera.



Dag Torsdag 19 mars

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansvägen 33 snett bakom O'Learys

Anmälningstid 2-12 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen,
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 80 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller
bankgiro 124-1512

Medelhavsmuseets skatter

Visningen innehåller de bästa bitarna ur museets alla utställningar. Vi får se några utvalda föremål från forntidens Egypten t ex det unika porträttet av farao Sesostri, och föremål som skildrar både vardag och fest. I gravkammaren utforskar vi egyptiernas tankar om livet efter detta och möter såväl mumifierade djur som människor. Från museets världsunika samling från Cypern fokuserar vi på fynden från den svenska expeditionens utgrävning av den orörda helgedom Ajia Irini, med dess okända gud och hundratals terrakottastatyetter. Från avdelningen om antikens Grekland och Rom visas någon av de karaktäristiska vackra marmorskulpturer som ännu 2000 år senare präglar västerlandets uppfattning om ideal skönhet.



Dag Onsdag 25 mars

Tid kl 14.00-15.00

Plats Medelhavsmuseet, Fredsgatan 2, Stockholm

Anmälningstid 6-16 mars på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen,
i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 225 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller
bankgiro 124-1512

APRIL

Bland isbjörnar, lejon och svenska fåglar

Anders Andersson är en välkänd ekonomijournalist som blivit naturfotograf. Sitt föredrag inleder han med några handfasta och lönande privatekonomiska råd. Sedan berättar han till sina naturbilder om spännande fotoäventyr på Svalbard, i Afrika och i svenska fågelmarker. När Anders pensionerade sig från chefredaktörstjänsterna på Privata Affärer och Driva Eget tog han upp sitt fotointresse från tonåren och har haft flera fotoutställningar. Efter föredraget går det bra att köpa hans ekonomibok och boken Isbjörnens rike. Mer om Anders på www.andersandersson.se



Dag Torsdag 9 april

Tid kl 13.30-15.00

Plats Församlingssalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 16-27 mars 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

Välkommen till AI- workshop vid två tillfällen!

Tillfälle 1 – Kom igång med AI i vardagen

Vi lär oss hur man på ett enkelt och tryggt sätt kan använda AI i vardagen. Fokus ligger på att förstå grunderna: vad AI är, hur man ställer bra frågor (så kallade "prompter") och hur man kan använda verktygen **ChatGPT** och **Google Gemini** för att få hjälp med allt från att skriva texter till att söka information eller planera resor.

Vi testar tillsammans och deltagarna får prova själva med vägledning.



Tillfälle 2 – Skapa med AI: bilder, texter och smarta idéer

Välkommen till ett inspirerande tillfälle som helt ägnas åt att **skapa bilder med AI!** Här får du på ett enkelt och roligt sätt lära dig hur du kan använda olika AI-verktyg för att skapa egna bilder, illustrationer och idéer – steg för steg.

Vi går igenom hur du formulerar bra bildprompter, hur du sparar dina bilder och hur du kan använda dem i exempelvis presentationer, sociala medier eller utskrivbart material. Fokus ligger på kreativitet, glädje och upptäckarlust – AI som ett verktyg för att skapa, leka och inspireras.

Gabriel Eliasson, digital utbildare och föreläsare med lång erfarenhet av att hjälpa seniorer att förstå och använda ny teknik, leder dessa workshops.

Dag	tillfälle 1: måndag 13 april, tillfälle 2: måndag 20 april Man kan anmäla sig till ett eller båda tillfällena, men det är rekommenderat att vara med på båda för att få helheten.
Tid	kl 10.00-12.30, båda tillfällena
Plats	Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O'Learys
Anmälningstid	27 mars-7 april på www.spfsenioreterna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfsenioreterna.se Ange vilken dag du vill gå eller om du vill gå båda.
Pris	200 kr/tillfälle kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512

Thielska Galleriet och Elsa Beskow

Thielska Galleriet var familjen Thiels hem fram till 1924 och är i stort sett bevarat i sitt ursprungliga skick. Museets fantastiska konstsamling från förra sekelskiftet innehåller främst verk av välkända nordiska konstnärer som Bruno Liljefors, Edvard Munch, Eugène Jansson, Carl Larsson, August Strindberg och Anders Zorn, men även av samtida europeiska mästare som Paul Gauguin och Henri de Toulouse-Lautrec. Vid vårt besök får vi en visning av samlingarna på Thielska Galleriet och dessutom en visning av den pågående utställningen med Elsa Beskow.



Dag	Tisdag 28 april och Onsdag 29 april
Tid	Tisdag kl 13:00, Onsdag kl 14.00
Plats	Sjötullsbacken 8, Kungliga Djurgården.
Med buss	Ta buss 67 mot Blockhusudden och gå av på hållplats Thielska Galleriet. Busslinje 67 har sträckningen Odenplan-Blockhusudden.
Med båt	Ta pendelbåt 80 från Nacka Strand till hållplats Blockhusudden som ligger några minuters promenad från museet. OBS att inte alla turer anlöper hållplatsen vid Blockhusudden.
Tillgänglighet	Huset har trappor men ingen hiss.
Anmälningstid	7-18 april på www.spfsenioreterna.se/nacka eller via SPF-appen i andra hand per mail nacka@spfsenioreterna.se Ange vilken dag du vill gå.
Pris	195 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

MAJ

Mitt liv som utrikeskorrespondent, Alice Petrén berättar

Alice Petrén har varit Sveriges Radios korrespondent med uppdrag att bevaka frågor om migration, flykt och befolkning. Tidigare har Alice varit Sveriges Radios Paris- och Sydeuropakorrespondent och även arbetat som sådan i Asien, Östeuropa och i New York.



Dag Torsdag 7 maj

Tid Kl 13.30-15.00

Plats Församlingssalen, Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14

Anmälningstid 20-28 april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, 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.

Örtvandring i Nyckelviken – Upptäck naturens skafferi runt hörnet

Följ med på en inspirerande guidad tur där vi utforskar vilda ätliga växter och träd som växer i vår närmiljö. Lär dig hur du kan använda dem i matlagning och dryck samt hur de kan främja vår hälsa. Våra vilda läkeväxter bär på en rik historia – de har använts av kloka gummor och gubbar, i folkmedicinska traditioner, fram till än i dag. Charlotte Axelsson är vår guide. Hon är diplomerad läkeörtspedagog via Eklöfs Inspira som drivs av en av Sveriges främsta läkeörtskännare. Om somrarna arrangerar hon matvandringar i naturen på Öland.



Vi kommer att vara utomhus så det är kläder efter väder som gäller och bra skor på fötterna. Vi gör en paus i vandringen, så ta gärna med matsäck!

Dag Onsdag 13 maj

Tid Kl 13-ca 14.30

Plats Samling vid Nyckelvikens första parkering, alldeles efter infarten från Skönviksvägen

Anmälningstid 1-8 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.

Mingel för nya medlemmar

Varje år bjuder vi in nya medlemmar till ett mingel under våren. De nya medlemmarna får tillfälle att bekanta sig med andra nya medlemmar. Vi berättar om SPF Seniorerna och vår verksamhet hösten 2026. Och vi vill gärna höra vilka önskemål och förväntningar som finns på verksamheten.



Dag Onsdagen den 20 maj

Tid Kl 15.00- ca 17.00

Plats Romansvägen 33, snett bakom O'Learys

Anmälningstid Nya medlemmar får en särskild inbjudan med anmälningstid.

Utfrågning av Nackas politiker

Den 13 september är det val i Sverige. Vi seniorer har all anledning att ta reda på vad våra Nackapolitiker har tänkt göra under kommande mandatperiod. På vilket sätt tar de hänsyn till seniorernas behov och önskemål? Hur möter de att det blir allt fler äldre i Nackas befolkning? Vilka planer finns för seniorbostäder? Hur tänker de kring trafik och tillgänglighet? Hur skapar de förutsättningar för en äldreomsorg med god kvalitet? Det här är några av de frågor vi vill ställa till kommunens politiska partier.



Foto: Nacka kommun

Nackas fyra SPF Seniorföreningar inbjuder tillsammans till en politikerutfrågning inför valet. Välkomna att lyssna och vara med och ställa frågor.

Dag Torsdagen den 21 maj

Tid Kl 13.30-15.00

Plats Boo Folkets Hus, Utövägen 6, i anslutning till Orminge Centrum

Anmälningstid 19 april – 13 maj april på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris Ingen avgift. Kaffe kan köpas på plats, från kl 13.00.

Den sista jätan – berättelsen om Monica Zetterlund

Monica Zetterlund är en av Sveriges största och mest mytomspunna sångerskor genom tiderna. Från en blygsam början hemma i Hagfors på 50-talet till 60- och 70-talens samarbeten med Povel Ramel, Hasse & Tage och många andra, blev hon en av de artister som definierade en epok i svensk underhållningshistoria. I föredraget



Den sista jätan – berättelsen om Monica Zetterlund berättar Carl Magnus Palm om hur en sångerska från en småstad i Värmland blev, med Tage Danielssons ord, ett lingonris satt i cocktailglas. Carl Magnus Palm är medförfattare till boken Monica Zetterlund – En diskografi (1992) ; under arbetet med denna hade han tillfälle att träffa och intervju sångerskan i hennes hem. Han har också hjälpt till med återutgivningar av Zetterlunds musik på CD.

Dag Tisdag 26 maj

Tid Kl. 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O'Learys

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

Pris 115 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller
bankgiro 124-1512.

JUNI

Följ med på båttur i Nynäshamns skärgård och Dragets kanal!

M/S Flora tar oss med genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Under den ca 2 timmar långa båtfärden får vi kaffe och smörgås ombord. Åter i Nynäshamn äter vi lunch på restaurang Kroken i Nynäshamns hamn. Därefter gör vi ett besök på Nynäs rökeri, där vi får se hur man förädlar fisk och där det också går att köpa fisk, färsk, rökt eller inlagd. För chokladälskare finns det också möjlighet att handla i Chokladhuset i Nynäshamn, en av Sveriges äldsta småskaliga chokladtillverkare.



Det går bra att ha med rollator, dock är det inte möjligt att delta med rullstol.

Dag Tisdag 2 juni

Tid Buss startar från Nacka stadshus kl 09.45 och kommer åter till Nacka ca kl 16.30

Plats Nynäshamns skärgård och Nynäshamns stad

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

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

Välkommen på vårlunch!

Årets vårlunch serveras i Sjöstaden Skybar. Vi flyttar oss lite utanför Nackas gränser och provar något nytt och spännande. Högst upp i Stockholms nya landmärke, skyskrapan Sthlm 01, ligger Sjöstaden Skybar på 102 meters höjd med milsvid utsikt över Årstaviken och Stockholm.

Utsikten är magisk!

Vi serveras förrätt, varmrätt, fisk eller vegetariskt, och kaffe. Dryck till maten köper du på plats.

Det är ca 10 minuters promenad från tvärbanan, hållplats Mårtensdal och ungefär lika lång väg från Gullmarsplan. Parkering finns i området.



Dag Tisdag den 9 juni

Tid Kl 13.00

Plats Sjöstaden Skybar, Hammarby Allé 12 B

Anmälningstid 13–27 maj på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Ange eventuella krav på specialkost vid anmälan.

Pris 290 kr betalas då bekräftelse erhållits på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

ÖVRIGT

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 21 januari tom 10 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



Bowling

Välkommen att spela bowling!

Dag Torsdagar med start 15 januari 2026

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 7 januari för grupp 1 och 21 januari för grupp 2 och därefter

grupp 1: 4 februari, 4 mars, 1 april, 13 maj samt 4 juni.

grupp 2: 18 februari, 18 mars, 15 april, 27 maj samt 17 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.



Pop & Rock-kör, Vocal Senior

Välkommen att sjunga i en kör med härlig stämning. Ledare är Björn Endre, utbildad vid Kungl. Musikhögskolan, verksam som kördirigent och pianist.

Arrangör är Vocal House, <https://www.vocalhouse.se>

SPF:s medlemmar erbjuds att gratis få delta i en spännande workshop i sångteknik och hur man håller rösten i trim, specialsydd för mogna röster.

Kören är öppen för alla, både sångvana och nybörjare. Notkunskap krävs ej.

Dag Måndagar, med start 26 januari

Tid kl 9.40-11.10

Plats Lamberts hörna, Dieselverkstan, Sickla

Pris 1675 kr för 12 gånger+konsert.

Anmälan info@vocalhouse.se Du kan också skriva på den adressen om du har några frågor.



Akvarellmålning

Välkommen att delta i vår akvarellgrupp!

Vi är 10 deltagare som mest. Du kan vara nybörjare eller van målare.

Dag Tisdagar med start 20 januari och därefter 3 februari, 17 februari,
3 mars, 17 mars, 31 mars, 14 april och 28 april.

Tid kl 13.00 – 15.30

Plats Träffpunkt Smedjan, Nya gatan 12

Pris 840 kr, betalas då bekräftelse av plats erhållits. Eget material tas med.

Anmälan Ann Johansson, annjo46@gmail.com

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 – 16.30.

Anmälan till aktiviteter görs på marlen.wedin@blomsterfonden.se eller direkt till värdinnan Marlen Wedin.tel 08-555 94 550..

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>



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

Agneta Gatu Rehnberg
Bitr. programsekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-606 53 67

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

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

Anette Erdner
Bitr. ekonomiansvarig

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-888 94 46

Peter Augustsson
Webb-redaktör

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

Louise Skoglund Nobel
Sekreterare

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

Mall Kriisa
Medlemssekreterare

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

Marika Jenstav
Bitr. medlemssekreterare

mail: nacka@spfseniorerna.se
tel. 070-356 57 77

Revisorer

Birger Berggren
Revisor

mail: birger@berggren.com

Lennart Skiöld
Bitr. revisor

mail: lennart.skiold@gmail.com

Valberedning

Ylva Bernrup
sammankallande

mail: YBernrup@gmail.com
tel. 070-860 60 52

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 3 mars 2026. 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 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

**Varmt välkomna till en fin
gemenskap!**



Föreningens adress

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