



Program Hösten 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 till nacka@spfseniorerna.se.

Om du anmäler dig på hemsidan eller via SPF-appen kommer det direkt en mailbekräftelse att du anmält dig och fått en plats på aktiviteten.

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 när 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 mobilnummer?

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

Årsavgiften 2027

Årsavgiften är 320 kr för 2027. Avgiften för vänmedlem är 100 kr.

Intressant, stimulerande och roligt!

Ny höst 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.

Har du förslag på flera intressanta, stimulerande och roliga aktiviteter som vi kan ha med i vårens program? Kontakta de programansvariga i styrelsen och lämna tips. Du kan också lämna synpunkter på hemsidan www.spfsenioreterna.se/nacka.

Vi ser fram emot en härlig höst tillsammans!

Styrelsen
SPF Senioreterna i Nacka



Kalendarium hösten 2026

Augusti

Tisdag 18 augusti
Torsdag 27 augusti

Aktivitet

Tyresö slott
Astrid Lindgrens lgh

Anmälan öppnar

15 juli
3 augusti

September

Onsdag 2 september
Torsdag 10 september
Måndag 14 september
Onsdag 16 september
Måndag 21 september
Tisdag 29 september
Onsdag 30 september

Välkommen till Vinberget...
Stridbar kvinna
Följ med till Sigtuna
Pubträff/mingel
AI Workshop
Slussens historia
Pubträff/mingel

7 augusti
20 augusti
17 augusti
Ingen anmälan
1 september
10 september
Ingen anmälan

Oktober

Måndag 5 oktober
Onsdag 7 oktober
Onsdag 14 oktober
Torsdag 15 oktober
Tisdag 20 oktober
Fredag 23 oktober
Onsdag 28 oktober
Torsdag 29 oktober

AI Workshop
Vikingamuseet
Pubträff/mingel
Hur är det att Äldras...
Det åldrande ögat
Höstens modevisning
Pubträff/mingel
Nobelprismuseet

1 september
11 september
Ingen anmälan
28 september
1 oktober
5 oktober
Ingen anmälan
6 oktober

November

Onsdag 4 november
Torsdag 5 november
Tisdag 10 november
Tisdag 17 november
Onsdag 18 november
Torsdag 26 november

Pubträff/mingel
Journalisternas roll?
Flyttlags som Senior?
Pressbyråns museum
Pubträff/mingel
Jazzens evergreens...

Ingen anmälan
16 oktober
20 oktober
19 oktober
Ingen anmälan
2 november

December

Onsdag 2 december
Måndag 7 december
Onsdag 16 december

K.A. Almgren sidenväveri...
Jullunch
Pubträff/mingel

9 november
23 oktober
Ingen anmälan

Augusti

Följ med på en busstur till Tyresö slott

Vi startar med en guidad visning av Tyresö slott och du får en inblick i hur man levtt och arbetat här från 1600-talet till 1930. Tyresö slott med omgivningar är klassat som statligt byggnadsminne sedan 1991 och förklarad som riksintresse för kulturmiljövården. Slottsområdet med park och bebyggelse har så speciella kulturhistoriska värden att det anses vara betydelsefullt för landet i stort.

Slottet med samlingar och markområden testamenterades till Nordiska museet år 1930.



Foto: Peter Segermark

Efter visningen finns tid att vandra runt i den vackra slottsparken och/eller att ta en matbit eller fika på något av cafeerna.

Dag	Tisdag 18 augusti
Tid	Buss startar från Nacka stadshus kl 09.20 och kommer åter till Nacka ca kl 14.00
Plats	Tyresö slott
Tillgänglighet	Huset har trappor och det finns ingen hiss.
Anmälningstid	15-31 juli på www.spfsenioreterna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfsenioreterna.se .
Pris	250 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Astrid Lindgrens lägenhet

Vid visningen berättas om familjen Lindgrens vardagsliv på Dalagatan och om sakerna som betydde mycket för författaren. Hemmet är bevarat precis som det var när Astrid Lindgren levde och verkade i de fyra rummen.



Dag Torsdag 27 augusti

Tid kl 14.00-15.00

Plats Dalagatan 46

Tillgänglighet Det finns hiss men man får inte gå inne i lägenheten med rullator.

Anmälningstid 3-14 augusti, på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 75 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

September

Välkommen till Vinberget i Velamsund!

Johan Gustafson, vinbonde, kock och sommelier har sedan några år startat upp vinodlingen på Vinberget i Velamsund. Redan på 1670-talet planterades vinrankor här, odlingen förföll men togs ånyo upp i slutet av 1700-talet, men har därefter i många år legat i träda. Men nu odlas vin här igen och vi får veta hur det går till och vi får också prova på 3 viner och på öl med tilltugg.



- Dag Onsdag 2 september
- Tid kl 14.00-16.00
- Plats Velamsundsvägen 39 Saltsjö-Boo
- Anmälningstid 7-17 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
- Pris 510 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Stridbar kvinna

Jane Morén, författare och journalist, berättar om en Anna Johansson-Visborg som kom till Stockholm 1897 från en liten by i Västergötland. Hon kom att bli en makalöst stridbar pionjär för arbetarkvinnors rättigheter och bättre levnadsvillkor inom många områden.



Bland annat grundade hon semesterhemmet Visborgs minne i Nacka. Jane Morén har skrivit om hennes liv och gärningar i biografen "*Min kärlek har stannat mest hos er*", och även specifikt om semesterhemmets 100-åriga historia i "*Sommarsystrarna på Visborgs minne*". Hon har belönats med flera stipendier för sitt arbete, bland annat Elin Wägners Lilla Björka stipendium.

- Dag Torsdag 10 september
- Tid kl 13.30-15.00
- Plats Församlingsalen Nacka kyrka, Gamla Värmdövägen 14
- Anmälningstid 20-31 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
- Pris 70 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Följ med till Sigtuna!

Sigtuna är Sveriges första stad och den runstenstätaste platsen i världen! När vår buss satt av oss i Sigtuna får vi en kopp kaffe/te och smörgås och därefter gör vi en guidad stadsvandring på den tusen år gamla gågatan. Vi får möjlighet att en stund göra Sigtuna på egen hand och sedan åker vi till Sigtunastiftelsen för lunch och för en guidad visning av stiftelsen och dess verksamhet.



Dag	Måndag 14 september
Tid	Buss startar från Nacka stadshus kl 9.00 och kommer åter till Nacka kl 16.30.
Tillgänglighet	Till tornrummet i Sigtunastiftelsen finns ej hiss, i övrigt går det bra med rollator.
Anmälningstid	17-27 augusti på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	500 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 21 september, tillfälle 2: måndag 5 oktober Man anmäler sig till båda tillfällena på en gång då 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	1 september -10 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se .
Pris	400 kr betalas på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512 då bekräftelse erhållits.

Slussens historia 1300-2030

Hans Arnbom berättar om Slussens olika stadier. Området är under denna tid i ständig utveckling. Gångtrafikanter, hästar, båtar, bilar och spårvagnar ska alla samsas om denna lilla yta. Därför måste man med jämna mellanrum anpassa Slussenområdet för alla nya krav som uppstår med tiden. Fram till ca 1930 är Slussen den enda övergången mellan Uppland och Sörmland.

Många bilder och filmer illustrerar detta föredrag.

Hans Arnbom har i över 50 år arbetat på Sveriges Television. Under 20 av dessa jobbade han ihop med Hans Villius och Olle Häger. Som pensionär håller han nu föredrag över hela landet.



Dag	Tisdag 29 september
Tid	kl 13.30-15.00
Plats	Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O´Learys
Anmälningstid	10-21september på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	71 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Oktober

Vikingamuseet på Djurgården

På the Viking Museum får du en historiskt förankrad bild av vikingatiden. Du får ta del av berättelser om kvinnorna, barnen och männen som levde sina liv på gårdarna i Skandinavien, liksom om de djärva sjöfarare som reste genom Europa för plundring och handel. Genom filmer, ljudmiljöer, autentiska föremål och scenografiskt uppbyggda miljöer kliver du rakt in i vikingarnas värld.



Dag	Onsdag 7 oktober
Tid	kl 11.00- 12.00 och sedan lunch som ingår i priset.
Plats	Djurgårdsvägen 15, Wasahamnen, Båthall 1
Hitta hit	Spårvagn nr 7 avgår från T-centralen. Stig av vid Liljevalchs/Gröna Lund. Djurgårdsfärjan avgår från Slussen. Stig av vid Allmänna Gränd.
Tillgänglighet	Det finns hiss mellan våningarna, det går att ta sig runt med rullator/rullstol.
Anmälningstid	11-23 september på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	300 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Hur är det att åldras och hur blev livet?

Elisabeth Arborelius, präst, teol. dr, psykolog och docent i psykologi har i flera år gjort hembesök hos människor i åldrarna 75-98 år på östra Södermalm och haft långa och förtroliga samtal. Hon föreläser om de äldres egna berättelser och smärtsamma upplevelser, om hur nya möjligheter kan öppnas och vad som känns mest angeläget under denna senare del av livet.



Dag	Torsdag 15 oktober
Tid	kl 13.30-15.00
Plats	Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	28 september-8 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	73 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Det åldrande ögat

Ögonläkaren Jan Ygge berättar vad som sker med ögat och synen med en stigande ålder och vad man ska vara vaksam på. Han kommer att tala om de vanligaste ögonsjukdomarna vid ökande ålder, som katarakt (grå starr), glaukom (tid. grön starr) och makuladegeneration ("gula-fläcken sjukan"). Jan Ygge är professor emeritus i Oftalmologi (ögonsjukdomar) vid Karolinska institutet/S:t Eriks ögonsjukhus. Han har arbetat som ögonläkare i 35 år och forskat inom samspelet mellan syn och hjärna.
Samarrangemang med SPF Seniorerna Boo.



Dag	Tisdag 20 oktober
Tid	kl 13.00-15.00
Plats	Boo Folkets Hus, Utövägen 6, Saltsjö-Boo
Anmälningstid	1-12 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	Ingen avgift.

Höstens modevisning

Micelle Mode har visat det senaste modet för oss några gånger och nu är det dags igen. Vi får se kläder från Betty Barclay, Laurie Stehmann m. fl på seniora mannekånger. Både dam- och herrmode visas. Efter visningen är du välkommen till butiken i Orminge centrum. Tom söndag 8 november får du 25% på ett helt köp.



Dag Fredag 23 oktober

Tid kl 13.30-15.00

Plats Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O'Learys

Anmälningstid 5-15 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 25 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Nobelprismuseet

Nobelpris som förändrat världen. I sitt testamente skrev Alfred Nobel att Nobelpriset skulle gå till dem som "gjort mänskligheten den största nyttan". Vad betyder det och hur väljs pristagarna? I denna visning får vi veta mer om Alfred Nobel, hur Nobelpristagare väljs, Nobelpriser som förändrat världen och personerna bakom dem. Finns det något som förenar dem?

Det finns en trevlig Bistro där man kan äta lunch före visningen eller ta en fika efteråt, öppet kl 11.00 - 17:00.



Foto:
Clement Morin

Dag Torsdag 29 oktober

Tid kl 14.00- 15.00

Plats Börshuset, Stortorget 2

Tillgänglighet Det finns hiss på baksidan. Vi hjälper er att hitta den.

Anmälningstid 6-16 oktober 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.

November

Vad ska vi med journalister till?

Tonen i det offentliga samtalet hårdnar, falska nyheter sprids på nätet som svämmas över av AI-genererade filmklipp. I det läget behövs riktig och trovärdig journalistik mer än någonsin. Propagandan och lögnerna blir allt svårare att avslöja. Journalisten Erik Fichtelius med mer än 50 års arbete inom radio och tv talar om sin senaste bok *”Därför journalistik – äkta nyheter i lögnens tid”*.



Dag	Torsdag 5 november
Tid	kl 13.30-15.00
Plats	Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	16-27 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	76 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Flytt dags? – hur går det att flytta som senior?

Visst går det att flytta sent i livet från en villa eller stor lägenhet, men det är en del att tänka på. När ska jag ta kontakt med en mäklare och vilken hjälp kan jag få i planeringen? Köpa eller sälja först? Hur påverkas min ekonomi och hur ser banken på pension som inkomst? Lösa, flytta eller ändra nuvarande bolån?



Hur går en försäljning till och hur lång tid tar det totalt? Dessa och andra frågor ger företrädare från Bjurfors och SEB svar och råd om.

Dag	Tisdag 10 november
Tid	kl 13.30-15.00
Plats	Romansen, Romansvägen 33, snett bakom O'Learys
Anmälningstid	20-30 oktober på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se
Pris	26 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Pressbyråns museum

Pressbyråns museum är ett privat arbetslivsmuseum med begränsat tillträde, som ägs och drivs av Pressbyrå och är förlagt till dess huvudkontor på Kungsholmen i Stockholm. Det ligger i nuvarande lokaler sedan omkring 2021. Museet förevisar Pressbyråns historia.



Dag	Tisdag 17 november
Tid	kl 09.45 – 11.30
Plats	Strandsbergsgatan 55, 6 trappor. Vi samlas utanför vid Pressbyråns kiosk.
Hitta hit	T-bana Akalla/Hjulsta till Stadshagen (ligger under Essingeleden)
Tillgänglighet	Det finns hiss.
Anmälningstid	19-30 oktober på www.spfsenioreerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfsenioreerna.se
Pris	55 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

Jazzens evergreens – fast på svenska

Vill du bli påmind om musiken och artisterna från 60- och 70-talet?

Då får du inte missa detta! Här är hitlåtar från storheter som Monica Z, Cornelis Vreeswijk, Robert Broberg, Barbro Hörberg och Hasse&Tage.

Musiken är både amerikansk och svensk, men bara med svenska texter. Du får också berättelserna bakom musiken. Inklusive skandalerna förstås. Jonny Ek är etablerad jazzpianist med utbildning från Kungliga Musikhögskolan. Håkan Tenelius är jazzsångare på deltid, övrig tid ägnar han åt kvalitetsutveckling i äldreomsorgen.



Dag	Torsdag 26 november
Tid	kl 13.30-15.00
Plats	Församlingssalen Nacka Kyrka, Gamla Värmdövägen 14
Anmälningstid	2-13 november på www.spfsenioreerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfsenioreerna.se
Pris	100 kr betalas då bekräftelse erhållits, på Swish 123 614 58 17 eller bankgiro 124-1512.

December

K. A. Almgren sidenväveri & museum

K. A. Almgren sidenväveri & museum är det enda ännu aktiva sidenväveri som finns kvar i Norden. Här vävs sidentyger och band på originalvävstolar i sin ursprungliga fabriksmiljö från 1860-talet. Det är norra Europas äldsta bevarade sidenväveri. Väveriet grundades 1833 av sidenfabrikör Knut August Almgren och är numera inhytt i lokaler uppförda 1862, än idag står vävsalen kvar, nästan oförändrad sedan i industrialismens dagar.



Dag Onsdag 2 december

Tid kl 14.00-15.00

Plats Repslagargatan 15 A

Tillgänglighet Det finns hiss och det går att ta sig fram med rullstol eller rullator.

Anmälningstid 9-20 november 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.

Välkommen på jullunch!

Vi ses igen för årets jullunch på uppskattade Elite Hotel Marina Tower. Vi börjar med att köpa dryckesbiljetter och därefter bjuds vi på glögg och pepparkakor.

Jullunchen sker vid sittande bord i den vackra matsalen. Vi startar med en kall jultallrik med sill, lax och annat gott. Sedan blir det en tallrik med småvarmt som köttbullar, Janssons med mera. Till slut en liten dessert samt kaffe.



Dag Måndag 7 december

Tid kl 14.00--ca 16.30

Plats Elite Hotel Marina Tower Stockholm, Saltsjökvärns Kaj 25*

Anmälningstid 23 oktober-6 november på www.spfseniorerna.se/nacka eller via SPF-appen, i andra hand per mail nacka@spfseniorerna.se

Pris 375 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 16 september tom 16 december.
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 10 september 2026
Tid kl 11.00
Plats New Bowl 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 Måndagar med start 31 augusti för grupp 1 och 7 september för grupp 2 och därefter
grupp 1, 21/9, 12/10, 2/11, 23/11, 14/12 samt i.
grupp 2: 28/9, 19/10, 9/11, 30/11, 21/12
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 31 augusti

Tid kl 9.40-11.10

Plats Lamberts hörna, Dieselverkstan, Sickla

Pris 1695 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 Torsdagar med start 10 september. Därefter 24 sept, 8 okt, 15 okt, 29 okt, 12 nov, 26 nov, 10 dec.

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.b.osterlund@gmail.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 50% rabatt på 8-veckors startpaket (573 kr), innehåller funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans.

Du får även 10% på fast medlemskap. (12 månaders bindningstid). 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: anders.nacka@gmail.com, tel nr 0729-750252.

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.



Kontaktuppgifter Styrelse:

Anette Erdner
Ordförande/Ordinarie Seniorrådet

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

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 37

Catharina Österman
Ekonomiansvarig

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

Peter Augustsson
Webb-redaktör

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

Louise Skoglund Nobel
Sekreterare/biträdande ekonomi ansv.

mail: nacka@spfseniorerna.se
Tel. 070-421 83 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

Mona Boström
Bitr. revisor

mail: bostrom.mona@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

Gunvor Sarelin-Sjöblom
ledamot

mail: gunvorsarelinsjoblom@gmail.com
Tel. 076-783 14 90

Föreningens adress

Vår postadress är SPF Seniorerna Nacka, c/o Anette Erdner, Augustendalsvägen 21.
Lgh 0705, 13152 Nacka Strand

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 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 vår
gemenskap!**