

# Höstprogram 2025

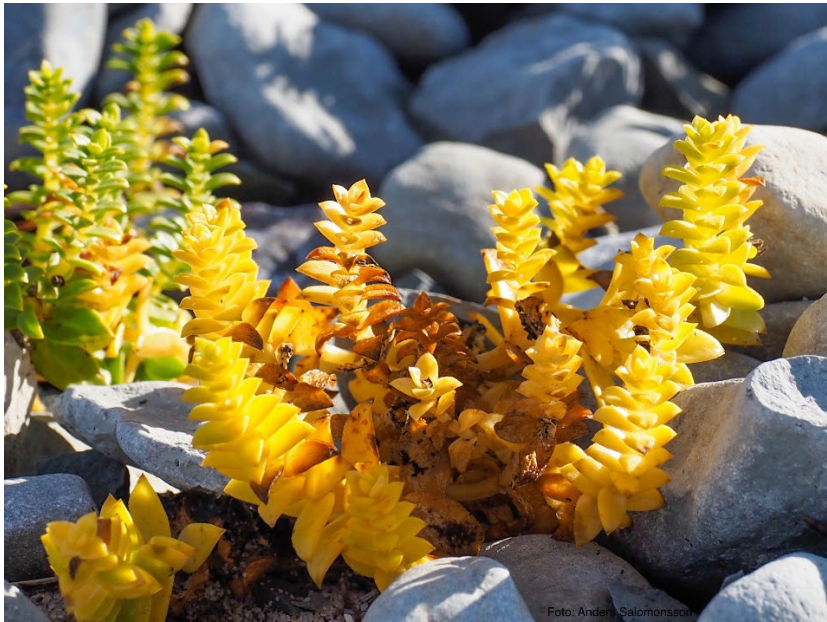


Foto: Anders Salomonsen

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna har idag ca 250 000 medlemmar i 26 distrikt och nästan 750 föreningar runt om i landet. Din lokala förening är SPF Seniorerna Saltsjöbaden. SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.

Hej kära medlem!

Det är roligt att kunna presentera höstens program. Utbudet är varierat, här finns mycket för både kropp och själ och inte minst social gemenskap.

Läs och notera vilka evenemang du vill delta i.

Var uppmärksam på anmälningstiden och att en del aktiviteter är begränsade till antalet och belagda med en avgift som betalas i förskott efter att du fått bekräftelse att du fått plats. Notera att om du missar att avboka en avgiftsbelagd aktivitet får du inte pengarna tillbaka, inte heller om avbokning sker efter anmälningstidens slut.

Vi är många i vår förening men blir gärna fler, så försök locka med dig någon ny till våra aktiviteter.

Yinyogan, som vi startade i våras, blev mycket populär, så vi dubblarat tiden på onsdagarna med start 17 september. Åsa Forsman är ledare.

Gympan fortsätter som vanligt måndagar och torsdagar i danssalen vid Saltsjöbadens IP kl. 10-11. Vår förening subventionerar gympan, som leds av Therese Norman. Startar 18 augusti.

Jag vill även informera om att Nacka kommun har en väldigt bra hemsida med tips för seniorer, se länken nedan eller gå in på Nacka Kommuns hemsida <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/>

Detta skrevs den 21 maj, en regnig och sval försommardag.

Maggie Norheden

Ordförande SPF Seniorerna Saltsjöbaden

Du som vill bli medlem, besök gärna vår hemsida

<http://spfseniorerna.se/saltsjobaden>

## ***Vår förening***

**Namn:** SPF Seniorerna Saltsjöbaden

**Lokal:** Träffpunkt Saltsjöbaden, Sturevägen 12

**Postadress:** SPF Seniorerna Saltsjöbaden  
c/o Maggie Norheden  
Vinterbrinksvägen 55  
133 32 Saltsjöbaden

**E-post:** saltisspf@gmail.com

**Telefonsvarare:** 073-071 78 88 SMS:a i första hand.  
Annars - var vänlig tala tydligt och uppge namn,  
telefonnummer och vad ärendet gäller.

**OBS! Anmälan sker till ansvarig för respektive aktivitet och är bindande. Ev. återbud bör ske snarast möjligt, då det ofta är kö till våra aktiviteter!**

**Betala snarast när du får bekräftelse. Utebliven betalning - Ingen plats! Har du betalt avgiften kan den återbetalas om avbokning görs före sista anmälningssdag. Om man uteblir utan att lämna återbud sker ingen återbetalning.**



Scanna koden med Swish-appen!

**Swish:** 123-378 13 74

**Bankgiro:** 121-0202

**Org. nummer:** 8024112156

**Hemsida:** <http://spfseniorenerna.se/saltsjobaden>

**Facebook:** SPFSaltsjöbaden

**Styrelse:** se sista sidan



Vår förening genomför studiebesök, föredrag och underhållning och ibland kortare resor. Vad som är aktuellt under hösten 2025 presenteras i detta programhäfte. Eventuella ändringar i programmet meddelas genom e-post eller via vår Facebooksida. E-post är ett sätt att nå ut med gemensam information till alla medlemmar samtidigt. För den som känner sig osäker beträffande e-post och sociala medier finns hjälp att få på biblioteket i Saltsjöbadens Centrum måndagar kl 14.00–16.00 under september till december. Då är ofta Lars Thornérhielm där och hjälper till.

Vissa av våra programaktiviteter är avgiftsfria för dig som är medlem. Är någon aktivitet avgiftsbelagd så framgår det i beskrivningen av respektive aktivitet samt ofta i e-post från föreningen. Om avgift ska betalas, t ex på plats, gäller i första hand Swish och i andra hand kontanter.

Inbjudningar till aktiviteter kan även komma från SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet eller från andra föreningar i Nackas närområde.

Utöver programaktiviteterna har vi även olika slags cirklar som träffas återkommande under hösten. För att delta i våra cirklar måste du vara medlem hos oss. Följande cirklar finns för närvarande:

### **Bridge på Syrenen**

Vi spelar och äter medhavd lunch i bridgerummet, plan 2, Syrenparken 17. Alla spelar mot alla. För närvarande är cirkeln fulltalig. Cirkelledare är Annika Cederborg. Hör av dig till henne på telefon 073-391 29 12 eller [acederborg050@gmail.com](mailto:acederborg050@gmail.com) om du vill veta mer.

### **Seniorgympa med friskvård**

Mycket uppskattad gympa i danslokalen vid Saltsjöbadens IP med proffsig instruktör, Therese Norman. Betala kontant eller med Swish till instruktören. Kostnad 650 kr/termin. *Du är välkommen att prova på en gång.* Anmälan behövs inte – bara kom! Obegränsat antal gånger.

**Tid:** måndagar och torsdagar start kl. 10-11, 18/8 - 11/12 (ej v.44)

### **Yinyoga**

Åsa Forsman fortsätter som instruktör i danslokalen vid Saltsjöbadens IP. Du behöver egen matta, löst sittande kläder och inga skor. Kom och prova på, gärna kl 12.05 då det är fler kl 11.

**Tid:** onsdagar kl 11- 12 resp. 12.05- 13.05, 17/9- 10/12

**Kostnad:** 500 kr/ termin som betalas till Åsa på plats

### **Bokcirklar**

Nu har vi två bokcirklar som träffas återkommande ca en gång i månaden och diskuterar då en bok som alla i cirkeln har läst. Båda bokcirkelarna är för närvarande fulltaliga men vi startar gärna en ny cirkel om intresse finns. Hör av dig till Yvonne Edlund, yedlund@telia.com eller tel. 070-773 03 40, om du vill ha mer information eller få hjälp att komma igång med en ny bokcirkel.

### **Golf**

Vi i Saltsjöbadens SPF anordnar golftävlingar tillsammans med Fågelbro, Ingarö, Nacka och Wermdö. Alla SPF-medlemmar är välkomna att delta. Dessutom finns det möjlighet att vara med i vår Träningsgrupp på Klubben. För att lättare nå ut med aktuell information om datum m.m. till dig som är intresserad eller om du har frågor, mailar du Anne Ankelstam [anne@ankelstam.se](mailto:anne@ankelstam.se)

## ***KALENDARIUM***

### **September**

Tisdag 9/9 kl 14.00 Medlemsfika, Vad vet du om te?

Tisdag 16/9 kl 14.00 Medlemsfika, Om transporter

Onsdag 24/9 kl 14.00 Medlemsfika, Om Ukraina

### **Oktober**

Torsdag 2/10 kl 10.45 Konsten i T-banan

Torsdag 9/10 kl 14.00 Medlemsfika, Vad händer i Nacka?

Tisdag 14/10 kl 14.00 Medlemsfika, Om vapen

Tisdag 21/10 kl 14.00 Medlemsfika, Landskapsmåltider

### **November**

Tisdag 4/11 kl 14.00 Medlemsfika, Kvinnor i historien

Torsdag 13/11 kl 12.45 Besök på Nobelmuseet

Onsdag 19/11 kl 16.00 Vinprovning med mat

Tisdag 25/11 kl 14.00 Medlemsfika, Kåseri om sport

### **December**

Tisdag 2/12 kl 14.00 Medlemsfika, Tänk efter före

Tisdag 9/12 kl 14.00 Medlemsfika, Musik och boktips

***Ansvariga för medlemsfikat är Lotta Pettersson och Agneta Bergman men det behövs fler! Om Du vill hjälpa till, kontakta gärna Yvonne Edlund [yedlund@telia.com](mailto:yedlund@telia.com) eller på 070-733 03 40.***

## SEPTEMBER

### ***Medlemsfika - Vad vet du om te?***



Många känner säkert igen Marcelo från te- och kaffehandeln i Nacka Forum. Marcelo växte upp med sin mormor som inspirerade honom till att vilja lära sig mer om te, kaffe och örtte. Nu kommer han till oss och delar med sig av sin specifika kunskap. Det vankas även provsmakning.

**Datum:** tisdag 9 september

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

### ***Medlemsfika - Varför ser vi inga containerfartyg på Baggensfjärden?***



Transporter är något som berör oss alla men som det inte pratas så mycket om. Sven Fernqvist har grävt i ämnet och belyser det ur olika vinklar. Historiskt var transporter oftast lokala men idag är det en världsomspännande industri av stora mått.

**Datum:** tisdag 16 september

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

## ***Medlemsfika - Erfarenheter från resor i Ukraina***

Christian Jutvik berättar om sina resor. Ukraina är inte enbart det elände vi ser på TV. Fyrtio miljoner människor försöker samtidigt leva sina vanliga liv. Vi möter volontärer, njuter av himmelskt vackra kyrkor och en kultur som är mer närvarande än vi är vana vid i Sverige. Det finns så mycket positivt och fint samtidigt som du också ser allt elände i byar som tidigare ockuperats av ryssarna.



**Datum:** onsdag 24 september

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

## **OKTOBER**

### ***Konstvisning i Tunnelbanan***

Stockholms tunnelbana kallas ibland för världens längsta konstgalleri med sina drygt 90 stationer med konst. Mest kända är kanske de så kallade grottstationerna på den blå linjen. Under en visning hinner vi besöka cirka 4-6 stationer.

Visningen tar 1,5 h och samtliga deltagare måste ha en giltig färdbiljett.

**Datum:** torsdag 2 oktober

**Tid** kl 10.45



**Plats** T-banestationen Kungsträdgården mot Kungsträdgården/ Arsenalsgatan

**Kostnad:** 95 kr per person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv ditt namn och T-banekonst

**Anmälan:** Mellan 4/9- 25/9 till Gunilla Sahlin [gunilla@sahlin.org](mailto:gunilla@sahlin.org) alt SMS till 070 7141569. efter detta datum är anmälan bindande.

**Max 20 personer**

### ***Medlemsfika - Vad händer i Nacka***

Det byggs och grävs i Nacka! Ingegerd Thorngren, med lång erfarenhet av politiskt arbete i kommunen, har med sig Peter Zethraeus, kommunalråd och ordf. i Natur- och trafiknämnden. Tillsammans kommer de att berätta om en del av vad som pågår i vår kommun.



**Datum:** torsdag 9 oktober

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén

**Anmälan:** Ingen anmälan

## ***Medlemsfika - Alla typer av svenska vapen och även några utländska.***

Lars Tornérhielm, som just nu arbetar med en uppdatering av "Vapenlära för armén", presenterar olika typer av vapen. Allt från handeldvapen, robotar, raketer mm till ballistiska robotar. Även flygvapnets och marinens vapen tas upp.



Bild från försvarets hemsida

- Datum:** tisdag 14 oktober
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.
- Anmälan:** Ingen anmälan

## ***Medlemsfika - Landskapsmåltider***

Christina Möller, känd matprofil, före detta chef för KF:s provkök, medlem i bland annat Måltidsakademin och hedersdoktor vid Uppsala universitet kommer och berättar om de nya svenska landskapsrätterna. Christina är en av dem som står bakom boken "Sveriges nya landskapsmåltider". Hon kommer att tala om de svenska specialiteterna från norr till söder och om arbetet med boken.



- Datum:** tisdag 21 oktober
- Tid:** kl 14.00

- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.
- Anmälan:** Ingen anmälan

## NOVEMBER

### *Medlemsfika - Kvinnor finns – även i historien*

En minnesvärd berättelse, där Anita Österlund blickar tillbaka och leder oss in i historien om hur starka kvinnor påverkat oss i sin kamp för både rättvisa, jämlikhet och delvis makt. Författare, konstnärer, journalister som vågar ta ton och sätta gränser. Politiker och världsliga ledare också. Samtidigt lyfter Anita på locket och ger oss också inblick i den kungliga världen förr i tiden.

- Datum:** tisdag 4 november
- Tid:** kl 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.
- Anmälan:** Ingen anmälan



## ***Nobel Prize Museum – Nobelpris som förändrat världen***

I sitt testamente skrev Alfred Nobel att Nobelpriserna skulle gå till dem som "gjort mänskligheten den största nytta". Vad betyder det och hur väljer man ut de som ska bli pristagare?

I denna visning får ni veta mer om Alfred Nobel, hur Nobelpristagare väljs, om Nobelpriser som förändrat världen och om personerna bakom dem. Finns det något som förenar dem? Genom nedslag i vår föremålssamling i utställningen *Sakerna som förändrar världen* lär vi känna pristagare och förstår mer om varför de belönats med Nobelpris. Föremålens historier visar hur pristagarnas upptäckter, insikter, berättelser och fredsarbete gör livet längre, tryggare och mer begripligt för dig och för mänskligheten.

**Datum:** torsdag 13 november

**Tid:** kl 12.45

**Plats:** Börshuset, Stortorget 2, Stockholm

**Kostnad:** 100 kr per person. Betalning sker efter bekräftelse om plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv ditt namn och Nobel.

**Anmälan:** Mellan 23/10 och 6/11 till Gunilla Sahlin, [gunilla@sahlin.org](mailto:gunilla@sahlin.org) alt SMS 0707141569. Efter detta datum är anmälan bindande.

**Max 20 personer**



### ***Vinprovning med mat***

Anders Lidström, munskänk och mycket mat- och vinkunnig kommer att berätta om sex olika vita viner som vi får provsmaka. Anders berättar varifrån de kommer, om de är druvtypiska, hur de tillverkas och till vad de passar.

Vi får sedan prova några av dessa viner tillsammans med passande mat.

**Datum:** onsdag 19 november

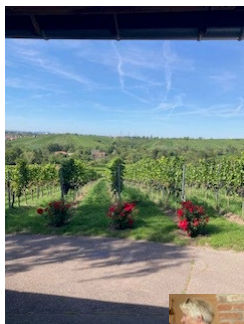
**Tid:** kl 16.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 350 kr Betalning sker efter bekräftelse om plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202.

**Anmälan:** Mellan 22/10-12/11 till [saltisspf@gmail.com](mailto:saltisspf@gmail.com) eller med SMS till 073-071 78 88

**Max 30 personer**



***Medlemsfika - Mats Strandberg,  
sportjournalist, kåserar***

Mats Strandberg är känd från radiosporten och är även en skicklig imitator. Under cirka en timme blir vi underhållna och får minnas kända sportprofiler, politiker och kändisar. Räkna med igenkänning och tillfälle till skratt.



**Datum:** tisdag 25 november

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

## **DECEMBER**

***Medlemsfika - Tänk efter före- Goda vanor för att förebygga fall och fallskador***

Plötsligt är olyckan framme, du ramlar! Då kan det vara bra att veta lite om fallteknik. Fysioterapeut Kerstin Seipel ger tips på hur du kan göra för att undvika fall. Hon kommer ge oss fakta om fall och vad Nacka Kommun har att erbjuda för att förebygga fall.

**Datum:** tisdag 2 december

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12



**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

***Medlemsfika - Musikunderhållning med  
Tvåflis och Annika Hellman berättar om  
böcker***

Tvåflis bjuder på härlig musikunderhållning och Annika Hellman, bokhandlare på Tippen, berättar om intressanta böcker.

**Datum:** tisdag 9 december

**Tid:** kl 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 50 kr för kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan



## **Vänföreningar i Nacka**

I Nacka finns flera SPF föreningar - SPF Seniorerna Nacka, SPF Seniorerna Boo, SPF Seniorerna Svanen Älta. I mån av plats kan vi delta i deras aktiviteter. Sök efter respektive förenings aktiviteter genom att klicka på *Föreningar* på SPF Seniorernas hemsida [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se).

Du kan även bli vänmedlem i en annan förening till en kostnad som bestäms av den föreningen. Du får då delta i alla deras aktiviteter precis som ordinarie medlem.

Andra förenings medlemmar kan bli vänmedlem i vår förening SPF Seniorerna Saltsjöbaden. Hos oss kostar det 100 kr per år att vara vänmedlem.

## ***Kom ihåg dina lokala rabatter***

- ICA Supermarket i Saltsjöbaden Centrum har 10 % seniorrabatt på inköp varje tisdag kl 8.00 – 12.00.
- Du får 10 % rabatt på HEL-Friskvård, Vinterbrinksvägen 55, om du anmäler att du är medlem i SPF när du bokar tid.
- Du får 10 % rabatt på lunch på Restaurang Saltsjö Pir, Brantvägen 3, Fisksätra efter kl 13.00.
- Det är pensionärspris på lunch hos Kockrocken i Fisksätra centrum varje må-to.
- Du får 10 % rabatt på alla behandlingar som t ex massage samt analys och träning för att minska smärta och öka rörligheten med Optimummetoden på Nacka Wellness Rösundavägen 4. Boka tid hos Therese Norman via appen Bokadirekt eller ring 070-449 08 26.
- Hälsokraft i Saltsjöbadens centrum ger 10 % rabatt på tisdagar kl 10-13.

## ***Revisorer, valberedning och representanter***

| <b>Uppdrag</b>                                                           | <b>Namn</b>                         |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Revisor                                                                  | Lars Berglund                       |
| Revisorsersättare                                                        | Gunnar Kihlbom                      |
| Valberedning                                                             | Lars Tornérhielm<br>Katarina Englén |
| Seniorrådet i Nacka                                                      | Cathrine Swenzén                    |
| Representant i Östra Södertörnsgr.<br>(gruppen delad i Östra och Västra) | Maggie Norheden                     |
| Representant i Nackas<br>SPF-föreningar                                  | Maggie Norheden                     |

## **Styrelse**

| <b>Uppdrag</b>                   | <b>Namn</b>                                                                                                                 |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ordförande                       | Maggie Norheden <a href="mailto:maggie.nor@outlook.com">maggie.nor@outlook.com</a><br>073-621 53 29                         |
| V. ordf., Kassör<br>Webbredaktör | Gunilla Broström <a href="mailto:gunilla.b.brostrom@gmail.com">gunilla.b.brostrom@gmail.com</a><br>070-376 26 29            |
| Sekreterare                      | Christel Lindgren <a href="mailto:christel@4lindgren.se">christel@4lindgren.se</a><br>070-882 82 99                         |
| Medl.reg.anstv.                  | Marianne Lönn <a href="mailto:marianne@lonn.org">marianne@lonn.org</a><br>073-651 58 81                                     |
| Programgr. Anstv.                | Yvonne Edlund <a href="mailto:yedlund@telia.com">yedlund@telia.com</a><br>070-773 03 40                                     |
| Programgrupp                     | Yvonne Engström <a href="mailto:yvonne.engstrom@gmail.com">yvonne.engstrom@gmail.com</a><br>070-710 42 11                   |
| Programgrupp                     | Gunilla Sahlin <a href="mailto:gunilla@sahlin.org">gunilla@sahlin.org</a><br>070-714 15 69                                  |
| Programhäfte<br>och Facebook     | Ingegerd Salomonsson<br><a href="mailto:ingegerd.salomonsson@gmail.com">ingegerd.salomonsson@gmail.com</a><br>070-355 14 74 |

