

# Höstprogram 2026



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!

Som vanligt bjuder vi på ett varierat program, läs och se till att anmäla dig när tiden är inne. Du hittar både fysiska utmaningar och kulturella upplevelser av många slag. På våra medlemsmöten/fikamöten får du också möjlighet att träffa nya bekanta. Ta gärna med en vän, som kanske vill bli medlem. Observera att deltagande i våra återkommande aktiviteter t.ex. gympan och yogan, förutsätter att du är medlem.

Gymnastiken fortsätter som vanligt måndagar och torsdagar i danssalen vid Saltsjöbadens IP kl. 10-11. Vår förening subventionerar denna.

Yinyogan fortsätter med Åsa Forsman på onsdagar. Kom gärna och prova på första gången, den 2 september i danssalen kl. 11-12.

Studera utbudet av aktiviteter och var uppmärksam på anmälningstiden och att en del aktiviteter har begränsat antal platser och har en avgift som betalas i förskott efter att du fått bekräftelse att du fått plats. **Om du missar att avboka en avgiftsbelagd aktivitet får du inte pengarna tillbaka.**

Vi är nu anslutna till en app som heter **SPF seniorerna**. Sök efter den i Google Play om du har en androidtelefon eller i AppStore om du har en iPhone, och ladda ner den på din telefon. Klicka på de tre strecken uppe till vänster, välj förening och sök Saltsjöbaden. Där hittar du SPF Seniorerna Saltsjöbaden och under NYHETER information från förbund och distrikt. Under SIDOR finns all information om oss i Saltsjöbaden. Våra aktiviteter hittar du där under Aktiviteter/Kalender. Samma information finns på vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/saltsjobaden>. Vi finns också på Facebook och heter där SPFSaltsjöbaden. Se även Nacka Kommuns hemsida med tips seniorer: <https://www.nacka.se/omsorg-stod/senior/>

Detta skrevs den 11 maj, en kylig dag med växlande molnighet och en fantastisk blomning och växtlighet utanför fönstren.

*Maggie Norheden*

Ordförande SPF Seniorerna Saltsjöbaden

Om du vill bli medlem- Gå in på 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 33 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. Gäller även vid ev. återbud som sker snarast möjligt, då det ofta är kö till våra aktiviteter! Betala snarast när du får bekräftelse. Utebliven betalning- Ingen plats! 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://spfseniorerna.se/saltsjobaden>
- Facebook:** SPFSaltsjöbaden
- Styrelse:** se sista sidan

Vår förening genomför studiebesök, föredrag och underhållning samt kortare resor. Vad som är aktuellt under hösten 2026 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 på måndagar kl. 14.00–16.00 mellan 31 augusti och 14 december

På många av våra aktiviteter tar vi bara betalt för fiket. Om någon aktivitet är avgiftsbelagd så framgår det i beskrivningen av respektive aktivitet samt ofta i e-post från ordförande. 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 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 Årud. Betala kontant eller med Swish till instruktören. Kostnad 650 kr/termin. *Du är välkommen att prova på en gång.*

**Tid:** måndag och torsdag kl.10-11, 17 aug-17 dec (ej v. 44)

**Pris:** 500 kr, betalas direkt till Åsa, helst via Swish

### **Yinyoga**

Åsa Forsman fortsätter på onsdagar som vår instruktör i yinyoga. Du behöver ta med egen matta och ha löst sittande kläder, inga skor. I höst blir det bara en grupp kl. 11-12 i danslokalen vid idrottsplatsen. Kom och pröva på första passet den 2 september.

**Tid:** onsdag kl.11-12, 2 sept-16 dec (ej v.44)

**Pris:** 500 kr 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 har du frågor behöver du maila Anne Ankelstam [anne@ankelstam.se](mailto:anne@ankelstam.se)

## **KALENDARIUM**

### **September**

Torsdag 17/9 kl. 10.45

Guidad tur i Gamla Stan

Tisdag 22/9 kl. 14.00

Medlemsfika - Mannerheim

Onsdag 30/9 kl. 14.00

Medlemsfika - Bedrägerier

### **Oktober**

Tisdag 6/10 kl. 14.00

Medlemsfika - Att vara nämndeman

Tisdag 13/10 kl. 12.45

Besök på Sven-Harrys  
Konstmuseum

Tisdag 20/10 kl. 14.00

Medlemsfika - Benskörhet

Onsdag 28/10 kl. 14.00

Medlemsfika - Saltsjöbanan

### **November**

Torsdag 5/11 kl.13.45

Besök på Nationalmuseet, Till havet

Tisdag 10/11 kl. 14.00

Medlemsfika - Om mat

Tisdag 17/11 kl.14.00

Medlemsfika - Leonard Cohen

Torsdag 26/11 kl. 10.45

Besök på Stadsmuseet, Guldorn

### **December**

Onsdag 2/12 kl. 14.00

Medlemsfika - Dolda rum i  
Stockholm

Onsdag 9/12 kl.14.00

Medlemsfika, Musik och boktips

## SEPTEMBER

### ***Ensamma lyktor- I skaldernas fotspår***

En stadsvandring i Gamla stans gränder och prång med Peter Frisk. Turen inriktar sig på poeter, skaldar och konstnärer som verkat i Gamla stan. Bellman, Taube m fl. Start vid Stortorget och avslut på Södermalmstorg. Turen beräknas ta ca 90 minuter.

**Datum:** torsdag 17 september

**Tid:** kl. 10.45

**Plats:** Pumpen på Stortorget i Gamla stan,

**Kostnad:** 100 kr per person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv Gamla stan på inbetalningen.

**Anmälan:** mellan 1/9- 10/9 till [gunilla@sahlin.org](mailto:gunilla@sahlin.org) eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 30 personer



### ***Medlemsfika - Gustaf Mannerhiem - Finlandssvensk, ryss eller finne?***

Ulf Swenzén berättar om Mannerheim som räddade Finland tre gånger från att bli sovjetisk diktatur. Vid inbördeskriget 1918, vid vinterkriget 1939-1940 och efter fortsättningskriget när han som president lyckades föra Finland ut ur kriget.

Men han var också kontroversiell, Finlandssvensk, adlig och tidigare general i den ryska armén.



**Datum:** tisdag 22 september

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

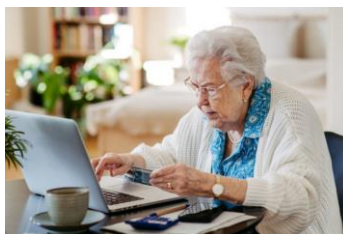
**Kostnad:** 50 kr för föredrag, kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** Ingen anmälan

### ***Medlemsfika - Hur skyddar du dig mot bedrägerier?***

Vi läser och hör ofta om bedrägerier av olika slag. Bäst att vara på sin vakt! Jan Landström från Nacka Kommun berättar om hur vi blir smartare än bedragaren. Med sig har han Paul Pintér från Stöldskyddsföreningen.

Föreläsningen ger oss kunskap och verktyg för att undvika bedrägerier både på nätet och i verkligheten.



**Datum:** onsdag 30 september

**Tid:** kl. 14.00

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

## OKTOBER

### ***Medlemsfika - Vad innebär det att vara nämndeman?***

Hur dömer man ”bortom rimligt tvivel”? Det är en svår uppgift som en nämndeman har att uppfylla. Elisabet Engström berättar om hur det är att som nämndeman möta både brottslingar och brottsoffer i rättsalen. Några rättsfall presenteras.



Hur blir man nämndeman? Vad innebär nämndemannarollen? Får man någon ersättning? Det är några frågor som besvaras.

- Datum:** tisdag 6 oktober
- Tid:** kl. 14.00
- Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12
- Kostnad:** 50 kr för föredrag, kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.
- Anmälan:** Ingen anmälan

## **Besök på Sven- Harrys konstmuseum**

Följ med på en guidad visning under ca 60 minuter av en kopia av Ekholmsnäs gård – en 1700-talsherrgård som var Sven-Harrys tidigare hem. Han hade där inrett rummen med möbler, mattor och konstverk för att de skulle passa ihop tillsammans med 1700-talsmiljön.



När sedan guldhuset vid Vasaparken stod inflyttningsklart 2011 var det bara att ställa in allt på plats i den nybyggda kopian av hemmet som byggts på taket.

Efter besöket finns möjlighet, att på egen bekostnad, dricka afternoon tea hos Tea & Garden på Dalagatan 36.

**Datum:** tisdag 13 oktober

**Tid:** kl. 12.45

**Plats:** Eastmanvägen 10-12

**Kostnad:** 120 kr per person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv Sven Harrys på inbetalningen.

**Anmälan:** 24/9- 6/10 till [gunilla@sahlin.org](mailto:gunilla@sahlin.org) eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 15 personer.



### ***Medlemsfika - Älskade skelett- Om Osteoporos (Benskörhet)***

Katarina Burton ger en personlig berättelse om hur hon efter tre frakturer fick reda på att hennes skelett var svagt. Hon är aktiv inom Patientföreningen och har bl a varit ordförande i Osteoporosföreningen i Stockholm. Katarina berättar om osteoporos, riskfaktorer och vad man kan göra själv för att stärka skelettet. Det gäller att vårda skelettet hela livet! Med hjälp av kunskap, läkemedel och hårt arbete är Katarinas skelett idag normalt. Dock en kronisk sjukdom så arbetet fortsätter.

**Datum:** tisdag 20 oktober

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

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

**Anmälan:** Ingen anmälan

### ***Medlemsfika – Saltsjöbanan: Vårt samhälles livsnerv sedan 1893***

Magnus Braxell är född och uppvuxen i Saltsjöbaden och järnvägen är själva orsaken till att han föddes just där.

Hans far arbetade på Saltsjöbanan redan på 30-talet, därav det stora intresset för järnvägar. Idag är Magnus

ideellt engagerad i Stockholm- Saltsjöbanans museiförening (som kör och underhåller de gamla vagnarna på Saltsjöbanan). Magnus är ingenjör i grunden och har haft ledande roller inom telekommunikation/ IT och järnväg.



**Datum:** onsdag 28 oktober

**Tid:** kl. 14.00

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

## **NOVEMBER**

### ***Besök på Nationalmuseet Till Havet!***

Vi får en guidad visning av museets utställning "Till havet!" Sol, sandstränder och salta bad, en utställning som handlar om bad- turismen i konsten. Utställningen visar havssträndernas skiftande betydelse för konstnärer som Claude Monet, Anders Zorn, Sigrid Hjertén och många andra.



- Datum:** torsdag 5 november
- Tid:** kl. 13.45
- Plats:** Södra Blasieholmshamnen 2
- Kostnad:** 110 kr per person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv Nationalmuseum.
- Anmälan:** 15/10-29/10 till [saltisspf@gmail.com](mailto:saltisspf@gmail.com) eller SMS 073-071 78 88. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 20 personer

## ***Medlemsfika - Den godaste måltiden***

Paul Svensson är en välkänd stjärnkock, krögare, kokboksförfattare och TV-profil. Mest känd är han för sitt engagemang för hållbarhet och grönsaksbaserad mat. Han är också hedersdoktor vid Örebro universitet. Han fick utmärkelsen för sitt framstående arbete med hållbarhet och att minska matsvinn. Paul kommer att tala om "Den godaste måltiden".



**Datum:** tisdag 10 november

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

**Kostnad:** 100 kr för föredrag, kaffe och bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.

**Anmälan:** 19/10 - 3/11 [yvonne.engstrom@gmail.com](mailto:yvonne.engstrom@gmail.com) eller SMS 0707-10 42 11  
OBS! Max 40 personer



### ***Medlemsfika - Leonard Cohen- poet, sångare o låtskrivare***

Christer Blomqvist kommer att berätta om Leonard Cohen, född 1934, uppväxt i Montreal. Som ung poet gav han ut fyra diktsamlingar. Reste till London och Kuba och bosatte sig sedan på Hydra där han träffade Marianne Ihlen. Han blev vän med Göran Tunström och skrev två romaner. Han debuterade som sångförfattare och sångare när han var 33 för att livnära sig trots scenskräck. Gick senare i kloster under 5 år. Blev lurad på nästan alla sina pengar och gjorde därför flera världsturnéer i 70-årsåldern och dog när han var 82 år. Vi kommer även få höra smakprov från Cohens sångskatt.

**Datum:** tisdag 17 november

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

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

**Anmälan:** Ingen anmälan

### ***Besök på Stadsmuseet – museets Guldorn***

Under ca 50 minuter får vi följa med på en tur genom stadens och stockholmarnas historia från år 1527 till idag. Under visningen får vi möta allt från ryska handelsmän, krogdammer, häxanklagade kvinnor till fabriksarbetare, nattsuddare och bilburen ungdom.

**Datum:** torsdag 26 november

**Tid:** kl. 10.45

**Plats:** Ryssgården, Slussen

**Kostnad:** 50 kr per person, som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller BG 121-0202. Skriv Stadsmuseet.

**Anmälan:** mellan 9/11- 19/11 till [gunilla@sahlin.org](mailto:gunilla@sahlin.org) eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 25 personer



## **DECEMBER**

### ***Medlemsfika - Dolda rum i Stockholm***

Hur ser det ut i olika hus, utrymmen och på olika innergårdar? Anders Allard kommer och berättar och visar bilder. Vi får se hur det ser ut inne i bl. a. Ankarstöms fängelsehålor, Storkyrkotornet, Gamla Riksarkivet, Riddarhuset, apotek med gammal inredning bevarad, Bellmanshuset och mycket mer.

**Dag:** onsdag 2 december

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

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

**Anmälan:** Ingen anmälan



### ***Medlemsfika - Julmys och boktips***

Vi avslutar höstens program med att lyssna på trubaduren Jonas Karling som kommer och bjuder på Julmys! Med personliga berättelser från sin barndom på brandstationen, väver han samman musik och minnen till en stämningsfull upplevelse. Jonas är trubadur, med en bakgrund som logoped och ett livslångt intresse för musik, sång och röstens funktion.

Avslutningsvis kommer, som traditionen bjuder, Annika Hellman från Saltsjöbadens bokhandel och berättar om julens böcker.

**Datum:** onsdag 9 december

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Träffpunkten, Sturevägen 12

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

**Anmälan:** Ingen anmälan



## **Vänföreningar i Nacka**

Vi samarbetar med följande vänföreningar i Nacka:

SPF Seniorerna Nacka, Boo och Svanen Älta.

Ibland har vi gemensamma aktiviteter, se respektive programpunkt. Våra vänföreningar har egna program och du är välkommen att delta i deras aktiviteter. De ordnar även trevliga resor och utflykter. Du får vara beredd att betala den avgift som respektive förening har bestämt för deltagare från annan förening. Sök efter respektive vänförening genom att klicka på Föreningar på SPF:s hemsida: <http://www.spfseniorerna.se>. Medlemmar från andra föreningar betalar en engångsavgift per år på 100 kr för deltagande i SPF Saltsjöbadens aktiviteter. Detta måste rapporteras till styrelsen.

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

- ICA Supermarket i Saltsjöbaden Centrum har 10 % seniorrabatt på inköp varje tisdag kl. 8.00 – 12.00.
- På Ica i Fisksätra får du 6 % rabatt vid ett tillfälle/ vecka efter att ha handlat där en gång.
- På Siggas husman får du 10 % i pensionärsrabatt alla dagar, på tisdagar 20 %.
- På Pirlo Hoverla kostar lunchbuffén 99: - kl. 10-15 må-fre
- Kockrocken i Fisksätra har alltid pensionärpriser.
- Du får 10 % rabatt på lunch på Restaurang Saltsjö Pir, Brantvägen 3, Fisksätra efter kl. 13.00.
- Du får 10 % rabatt på HEL-Friskvård, Vinterbrinksägen 55 om du anmäler att du är medlem i SPF när du bokar tid.
- 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 Årud 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***

#### **Uppdrag**

#### **Namn**

Revisor

Lars Berglund

Revisorsersättare

Gunnar Kihlblom

Valberedning

Lars Tornérhielm

Katarina Englén

Seniorrådet i Nacka

Cathrine Swensén

Representant i Östra Södertörnsgruppen

(gruppen delad i Östra och Västra) Maggie Norheden

Representant i Nackas

SPF-föreningar

Maggie Norheden

## **Styrelse**

### **Uppdrag**

### **Namn**

Ordförande

Maggie Norheden

maggie.nor@outlook.com

073-621 53 29

Kassör, vice ordf. o webb red

Gunilla Broström

gunilla.b.brostrom@gmail.com

070-376 26 29

Sekreterare

Christel Lindgren

christel@4lindgren.se

0708-82 82 99

Medlemsregister-

Marianne Lönn

ansvarig

marianne@lonn.org

073-651 58 81

Programgruppsansvarig

Yvonne Edlund

yedlund@telia.com

070-773 03 40

Programgrupp

Yvonne Engström

yvonne.engstrom@gmail.com

070-710 42 11

Programgrupp

Gunilla Sahlin

gunilla@sahlin.org

070-714 15 69

Facebook och katalog

Ingegerd Salomonsson

ingegerd.salomonsson@gmail.com

070-355 14 74