

Vårprogram 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!

Du håller nu vårens program i din hand, som vanligt fullt av intressanta ämnen. För att inte missa något, läs och notera vilka inslag du vill delta i.

Var uppmärksam på anmälningstiden och att en del aktiviteter har begränsat antal deltagare och 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 har fått många nya medlemmar hösten 2025 och välkomnar fler, så locka gärna med dig någon som kanske vill bli medlem, till våra aktiviteter. Vi kommer framöver introducera SPF-appen för att sprida information till våra medlemmar. Mer info kommer!

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

Vi fortsätter också med Yinyoga ledd av Åsa Forsman i samma lokal. Kom gärna och prova ett pass om du vill ha en introduktion.

I kuvertet med denna katalog finns även kallelse till årsmötet. Vi tar gärna emot motioner som rör verksamheten. De skall vara styrelsen tillhanda senast den 26 januari, se kallelsen.

Avslutningsvis vill jag tipsa 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 24 november, en vacker dag med växlande molnighet och många isiga gångstråk.

Maggie Norheden
Ordförande SPF Seniorerna Saltsjöbaden

Du som 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 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. 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.



Swish: 123-378 13 74

Scanna koden med Swishappen.

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 våren 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. 14-16 mellan 26 januari och 25 maj. Då är ofta Lars Thornérhielm där och hjälper till.

När avgift ska betalas, 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 våren. För att delta i våra cirklar måste du vara medlem hos oss. Följande cirklar finns för närvarande:

Bridge på Syrenen

Vi spelar bridge 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 om du vill veta mer.

Seniorgympa som passar alla

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

Tid: måndagar och torsdagar kl. 10-11 12/1-11/6

Yinyoga

Åsa Forsman fortsätter på onsdagar som vår instruktör i yinyoga. Du behöver ta med egen matta och ha löst sittande kläder, inga skor. Första passet är 11-12 och andra passet 12.05-13.05. Kom och prova på, gärna 12.05 eftersom de flesta önskar komma första tiden. Yogan börjar 21 januari i danslokalen vid idrottsplatsen. Ej v. 9 och v. 14. Sista gången 20 maj.
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

KALENDARIUM

Januari

Tisdag 27/1 kl. 13.30

Introduktion för nya medlemmar

Tisdag 27/1 kl. 14.00

Medlemsfika – Gåsö förr och nu

Februari

Tisdag 3/2 kl. 11.15

Besök på Postmuseet

Tisdag 10/2 kl. 14.00

Medlemsfika – Om Bob Dylan

Onsdag 18/2 kl. 14.00

Medlemsfika - Om mat, datummärkning och krogliv

Måndag 23/2 kl. 14-16

Årsmöte på Vår Gård

Mars

Tisdag 3/3 kl. 14.00

Medlemsfika – Värt att veta om fyrrar

Tisdag 10/3 kl. 11.00

Besök på Vårsalongen på Liljevalchs

Onsdag 18/3 kl. 14.00

Medlemsfika – Strövtåg i det litterära Stockholm

Tisdag 24/3 kl. 14.00

Medlemsfika – Biologisk mångfald

April

Onsdag 8/4 kl. 15.45

Besök på Tapetfabriken, Långholmen

Tisdag 14/4 kl. 14.00

Medlemsfika – Hörselinformation

Tisdag 21/4 kl. 9.45

Besök på Pressbyråmuseet

Maj

Tisdag 5/5 kl. 9.45

Guidad bussrundtur i Saltsjöbaden

Torsdag 21/5 kl.13.30

Politikerutfrågning

Tisdag 26/5 kl. 10.00

Boule med korvgrillning

JANUARI

Till alla nya medlemmar i SPF Saltsjöbaden

Vi i styrelsen vill gärna träffa er och berätta om vår förening. Självklart kommer vi också att berätta om våra aktiviteter. Har ni frågor, så hoppas vi kunna besvara dem på plats.

Varmt välkomna till din lokala SPF-förening!

Medlemsträffar brukar avslutas med att vi fikar tillsammans så stanna gärna och var med på Medlemsfikat kl. 14.



Datum: tisdag 27 januari
Tid: kl. 13.30 Introduktion för nya medlemmar
Plats: Träffpunkten, Sturevägen 12
Anmälan: Ingen anmälan

Medlemsfika – Gåsö

Gåsö är en av öarna i Gåsöarkipelagen som ligger utanför Älgö. Ön har stora naturvärden och en spännande historia, Tomas Arvidsson, som är uppfödd på ön kommer att berätta om hur det var att växa upp på Gåsö och hur Gåsö ser ut idag.



Datum: tisdag 27 januari
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

FEBRUARI

Besök på Postmuseet

Postmuseet ligger i ett vackert kulturhus från sextonhundratalet i Gamla Stan. Det köptes av Posten år 1720 och inrymde fram till 1869 Stockholms enda postkontor. År 1906 invigdes Postmuseet. Museet har unika och omfattande samlingar av såväl posthistoria som filateli. Här finns även en museibutik och restaurang.

Datum: tisdag 3 februari

Tid: kl. 11.15

Plats: Lilla Nygatan 6 i Gamla Stan

Kostnad: 75 kr per person. Betalning sker efter bekräftelse om plats med Swish 123 318 1374 eller bankgiro 121-0202. Skriv ditt namn och Postmuseet.

Anmälan: Anmälan görs mellan 12/1- 25/1 till yvonne.engstrom@gmail.com eller sms 0707 104211. Efter den 26/1 är anmälan bindande. Max 20 personer.



Medlemsfika – Om Bob Dylan

Christer Blomkvist, som älskar sång, kommer att berätta om Bob Dylan och hans långa karriär. Vid 84 års ålder fortsätter han med ca 100



konserter per år. Vi får veta lite om hans uppväxt i Minnesota, vad som har inspirerat honom, hans arbete som textförfattare, musikskapare och scenartist. Även hans betydelse för andra artister. Vi kommer också få höra några av hans sånger.

Datum: tisdag 10 februari

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

Medlemsfika – Datummärkning på mat och glimtar från Stockholms krogvärld

Behöver man vara rädd för mat? Mat är livsviktigt men om den hanteras fel finns risk att man blir sjuk. DN:s mat-och krogredaktör Elin Peters berättar om matsäkerhet, märkningar och exemplifierar bla med det stora listeriautbrottet på en krog i Stockholm.

Datum: onsdag 18 februari

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

Årsmöte på Vår Gård

Se separat inbjudan som bifogas i katalogen.

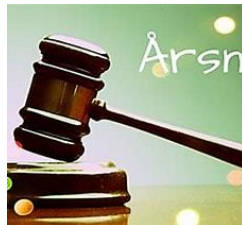
Datum: måndag 23 februari

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Vår Gård

Anmälan: Senast 7 februari till
saltisspf@gmail.com
eller

SMS till 073-071 78 88. Anmälan är bindande!



MARS

Medlemsfika – Värt att veta om fyrar

Jan Olsen är ordförande i Svenska fyrsällskapet. Han har verkat inom nautiska- och skärgårdsrelaterade verksamheter. Jan kommer att berätta för oss om säkerhetsanordningar såsom fyrar och bojar mm, med tonvikt på säker navigation.

Datum: tisdag 3 mars

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



Besök på Vårsalongen på Liljevalchs

Vi får en guidad visning av Vårsalongen

- Datum:** tisdag 10 mars
Tid: Samling kl. 11.00
och eventuellt 11.15
Plats: Liljevalchs på
Djurgården
Kostnad: 100:- per person som betalas in vid bekräftelse
av plats till Swish 123-378 13 74 eller BG 121-
0202. Skriv *Liljevalchs* på inbetalningen
Anmälan: Från 17 februari till 3 mars till
saltisspf@gmail.com eller SMS till 073-071 78
88. Max 20 personer/visning



Medlemsfika – Strövtåg i det litterära Stockholm

Eva-Karin Gyllenberg, som arbetat som journalist på DN i över 40 år, återkommer till SPF. Temat denna gång är "Strövtåg i litterära Stockholm" som handlar om projektet att sätta upp skyltar med citat ur Stockholmslitteraturen. I maj 1992 kom den första emaljskylten upp och det var citat ur Strindbergs verk. Sedan dess har drygt 80 skyltar tillkommit. Men det är inte alltid det blir som det var tänkt- mer om det den 18 mars.



- Datum:** onsdag 18 mars
Tid: kl.14.00
Plats Träffpunkten, Sturevägen 12
Kostnad: 100 kr för föredrag, kaffe med bröd. Betalas med
Swish eller kontant vid entrén.
Anmälan: Ingen anmälan

Medlemsfika – Biologisk mångfald

Ola Jennersten kommer till oss och berättar om biologisk mångfald. Han har mer än 30 års erfarenhet av naturvårdsarbete på Världsnaturfonden WWF och utnämndes av Naturvårdsverket till årets fotograf 2024. Han tar oss med till olika platser på jorden. Han kommer att berätta om naturturism och hur den kan göra skillnad. Allt detta illustrerat med unika fotografier.



- Datum:** tisdag 24 mars
Tid: kl. 14.00
Plats: Träffpunkten, Sturevägen 12
Kostnad: 100 kr för föredrag, kaffe med bröd. Betalas med Swish eller kontant vid entrén.
Anmälan: Ingen anmälan



APRIL

Besök på Tapetfabriken på Långholmen

Handtryckta tapeter Långholmen AB är ett litet tapetmakeri som i över 40 år har nytryckt historiska tapeter, bårder, rullgardiner och linoleumgolv. De rekonstruerar tapeter utifrån fragment eller bilder och trycker dem sedan för hand med traditionella handtryckningstekniker, rapport för rapport, färg för färg.

Datum: onsdag 8 april

Tid: kl. 15.45

Plats: Knaperstavägen 7 A, Långholmen
För att komma in i verkstan är det 8 trappsteg.
Rullator el dyl ryms inte inne i lokalen.

Kostnad: 80 kr/ person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller bankgiro 121-0202. Skriv *tapet*.

Anmälan: 16/3 -30/3 till Gunilla Sahlin gunilla@sahlin.org eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 20 personer

Medlemsfika – Hörselinformation



Frida Ambros, Hörselkonsulent i Nacka kommun, berättar för oss om hörselvården, vilka hjälpmedel som finns och hur man sköter dessa på bästa sätt.

Dag: tisdag 14 april

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

Besök på Pressbyråns museum

Under ca 90 min får vi se och höra om Pressbyråns otroliga utveckling och då inte minst dess påverkan på vårt land från början av 1900-talet fram till idag. Pressbyråns historia är en berättelse om ett Sverige i förvandling och allmänhetens tillgång till det fria ordet. I över ett sekel har företaget drivit den tekniska utvecklingen och hela samhället framåt, något vi nog aldrig tänker på.

Datum: tisdag 21 april

Tid: kl. 9.45

Plats: Strandbergsgatan 55, T-bana Stadshagen, under Essingeleden, sen ca 500 m promenad

Kostnad: 60 kr/ person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller bankgiro 121-0202. Skriv *Pressbyrå*.

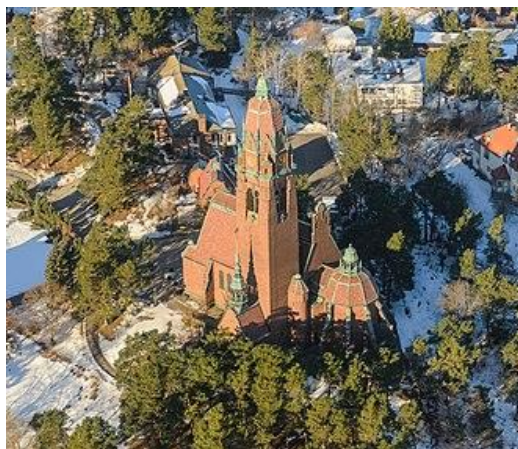
Anmälan: 30/3- 13/4 till Gunilla Sahlin gunilla@sahlin.org eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 20 personer



MAJ

Guidad bussrundtur i Saltsjöbaden

Linnéa Sallay uppväxt på Älgö, kommer under bussturen lära oss mer om Knut Wallenbergs pärla från 1889 och följa den intressanta utvecklingen fram till dagens samhälle. Först går turen till Älgö och därefter en kort vända genom Solsidan innan första delen av



sightseeingen avrundas i Rösunda med lunch på Stationshuset. Om vädret tillåter blir det en kort promenad ut på Restaurangholmen. Dagens utflykt avrundas i Uppenbarelsekyrkan där Linnéa bjuder på en à capella-konsert med sång och fiol. Denna rundtur görs tillsammans med PRO Fisksätra- Saltsjöbaden.

- Datum:** tisdag 5 maj
- Tid:** kl. 9.45 Fisksätra
kl. 10.00 Cirkel K Tippen
kl. 10.15 Sturevägen 12, Neglinge
- Kostnad:** 425 kr/ person som betalas efter bekräftelse av plats till Swish 123 378 13 74 eller bankgiro 121-0202. Skriv *Saltis*.
- Anmälan:** 30/3-15/4 till Gunilla Sahlin gunilla@sahlin.org eller SMS 070-714 15 69. Efter detta datum är anmälan bindande. Max 20 personer

Utfrågning av Nackas politiker

Val i höst! På vilket sätt tar Nackas politiker hänsyn till seniorernas behov och önskemål?

Nackas fyra SPF-föreningar inbjuder till politikerutfrågning inför valet. Välkomna att lyssna och ställa frågor.

Datum: torsdag 21 maj
Tid: kl. 13.30 – 15.00
Plats: Boo Folkets Hus, Utövägen 6 i anslutning till Orminge Centrum
Kostnad: Ingen avgift. Kaffe kan köpas på plats
Anmälan: maggie.nor@outlook.com eller SMS 073 621 53 29

Boule och korvgrillning

Vi avslutar vårens program med boule på Igelbodaplatån. Inga förkunskaper behövs, vi ska bara ha kul tillsammans. Efteråt bjuder SPF på grill med korv och bröd. Det kommer också finnas kaffe och annan dryck. Vid regn ställs evenemanget in.



Datum: tisdag 26 maj
Tid: kl. 10.00
Plats: Igelbodaplatån, boulebanan. Det går bra att parkera på Vinterbrinksvägen men observera att det är avgift och datumparkering, se skyltar. Gå sedan in i området där det står VHV på en skylt.
Kostnad: SPF sponsrar
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 vänföreningarna betalar 100 kr för deltagande i SPF Saltsjöbadens aktiviteter.

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 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 Årud via appen Bokadirekt eller ring 070-449 08 26
- Hälsokraft i Saltsjöbadens centrum ger 10 % rabatt tisdagar mellan 10-13.

Revisorer, valberedning och representanter

Uppdrag	Namn
Revisor	Lars Berglund
Revisorsersättare	Gunnar Kihlbom
Valberedning	Lars Tornérhielm Katarina Englén
Seniorrådet i Nacka	Cathrine Swenzén
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

Vice ordförande, kassör och
webbredaktör

Gunilla Broström
gunilla.b.brostrom@gmail.com
070-376 26 29

Sekreterare:

Christel Lindgren
christel@4lindgren.se
0708-82 82 99

Medlemsregister-
ansvarig

Marianne Lönn
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 programhäfte

Ingegerd Salomonsson
ingegeerd.salomonsson@gmail.com
070-355 14 74

