



Sigtuna Stad



VÅRPROGRAM 2026

Innehållsförteckning

Sida

Kalender	3 - 4
Ordföranden har ordet	5
Månadsmöten	6
Temadagar/ Föredrag	7
Seniorbio på Gröna Ladan	8 - 9
Teater	10
Samkväm	11
Resa Värmland	12
Resa Italien	13 - 14
Studiecirkelar/ Aktiviteter	15
Medlemsinformation	16
Medlemsavgift	17
SPF Seniorernas Styrelse	18
Funktionärer	19
Erbjudanden	20

KALENDER

Klipp ut och spar

KALENDER SPF SENIORERNA SIGTUNA STAD VÅREN 2026

Januari:

24	lördag	teater	Den gamle och Havet	Uppsala Stadsteater
26	måndag	månadsmöte	Om Povel Ramel	Munken

Februari:

3	tisdag	seniorbio	Sentimental Values	Gröna Ladan
12	torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
17	tisdag	seniorbio	En bekant beröring	Gröna Ladan
23	måndag	årsmöte	ÅRSMÖTE och Den sjungande polisen	Munken

Mars:

3	tisdag	seniorbio	100 liter guld	Gröna Ladan
12	torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
16	måndag	temamöte	Mäns våld mot kvinnor	Munken
17	tisdag	seniorbio	Bridgespelerskorna	Gröna Ladan
30	måndag	månadsmöte	Bert Sundström	Munken
31	tisdag	seniorbio	Four Mothers	Gröna Ladan

April:

14	tisdag	seniorbio	Alexandra- Syns vi inte finns vi inte	Gröna Ladan
16	torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
22	onsdag	uteaktivitet	Boulen startar	
27	måndag	månadsmöte	Gro Hexeberg om Edward Munch	Munken
28	tisdag	seniorbio	Regnmannen	Gröna Ladan
29	onsdag	uteaktivitet	Boulen startar	Strandpromenaden

Maj:

7	fredag	vandring	Historisk promenad till Räfsta med Bosse	
12	tisdag	seniorbio	Sommarnattens Leende	Gröna Ladan
13	onsdag	teater	Rat Pack Rhapsody	Stockholms Stadsteater
14	torsdag	samkväm	Pubträff	Kopparkitteln
25	måndag	uteaktivitet	Tipspromenad med korvgrillning	Hälsbo

30 Juni – 2 Juli

Värmlandsresa

4 – 9 oktober

Resa till Lazio Italien

Ordföranden har ordet

Kära medlemmar!

Detta är sista gången jag skriver ordförandeord. På årsmötet den 23 februari avgår jag från såväl ordförandeskapet som styrelsen. Det känns vemodigt. Jag har varit i SPF Seniorerna i Sigtunas styrelse i 11 år. Sju år som medlemsekreterare och fyra år som ordförande. Även Sverker Jonsson, som i många år varit vise ordförande och Louise Weisner Rushworth, vår duktiga programansvariga avgår till årsmötet. Nu är det dags för andra att ta över. Och det kommer att bli bra! Det är ett fint gäng som tar vid.

Vad har de elva åren betytt och vad har hänt?

Vårt program, som är vår ryggrad, är sig ganska lik, månadsmöte, temadagar, utflykter, resor har hängt med i alla år. En del har försvunnit, t ex är den härliga ärtsoppa med klurig frågesport är saknad, men annat har kommit till som boule, tipspromenad, Bosses historiska vandringar och den populära jullunchen.

Det ”andra benet” som vi står på, är vårt påverkansarbete gentemot kommunpolitikerna. Kommunala pensionärsrådet lades ner 2018 och efter några år av informella möten, har vi nu fått ett avtal med kommunen, som i stort sett motsvarar ett pensionärsråd. Avtalet har nu varit i gång ett år och har fungerat över förväntan. Det är väl förberedda möten med en tydlig agenda och det sker en uppföljning av frågorna. Vid vissa möten fokuserar vi på specifika frågor. Nästa gång kommer vi att ta upp hemtjänsten.

Under senaste halvåret har några ur styrelsen besökt samtliga äldreboenden i kommunen för att vi ska veta lite mer om deras standard och hur de fungerar. Kom gärna till oss i styrelsen och berätta om era erfarenheter av såväl hemtjänst som äldreboende. Då kan styrelsen ta med sig frågorna vid möten och studiebesök.

Inför valet 2022 ville vi lyfta frågan om att vi inte hade frihet att välja äldreboende, vilket vi ansåg vara en demokratifråga. Vi var några ur några ur styrelsen som träffade nästan samtliga gruppledarna och frågade om deras inställning till valfrihet i val av hemtjänst och framför allt äldreboende och fick positiva svar från dem alla. Nu har vi ett antal äldreboende såväl kommunala som privata att välja på både i Sigtuna kommun och i grannkommunerna.

Jag önskar er en skön vinter-vår-sommar och säger tack för mig.

Britta Kaul

Avgående ordförande

Månadsmöten

Vid våra månadsmöten träffas vi i församlingsgården Munken på Olofsgatan 2 den sista måndagen i månaden kl. 14.00 till en sammankomst med information, föredrag/underhållning och eftermiddagskaffe. Pris 60 kr för medlemmar och 80 kr för övriga. Betalning på plats kontant eller med **Swish 123 107 8849**.

Johanna Broman Åkesson berättar om Den karnevaliska Povel Ramel - narr och filosof måndag 26 januari

Povel Ramel var en av 1900-talets mest framstående underhållare. Med sina lekfullt rebelliska parodier och pastischer gycklade han den förstelnade kulturen i efterkrigstidens Sverige. Men mitt i allt det crazyartade fanns också en ovanligt innerlig hyllning till livet. Hur kom det sig att han blev denna märkliga blandning av narr och filosof? Följ med på en resa i historien där vi spårar rötterna till Povels unika konstnärskap.

ÅRSMÖTE

OBS! Årsmötet är endast för medlemmar och ingen avgift, övriga är välkomna på underhållningen efteråt mot avgift på 80kr.

Michael Lundh den sjungande polisen underhåller och dirigerar med batong och polissabel.

måndag 23 februari

Vi börjar med årsmötet och därefter blir det underhållning och kaffe.

Michael Lundh arbetade i 26 år som piketpolis i Stockholm. Idag är han den sjungande polisen som framför kända gamla låtar allt ifrån Elvis, Frank Sinatra, Lasse Berghagen, Tommy Körberg och många fler.

Mellan sångerna berättar han historier från sitt polisliv och när han nattvandrade bland ungdomsgängen med Lill-babs och Leif GW Persson.

Bert Sundström, utrikeskorrespondent i Washington och senare Rysslandskorrespondent under många år för SVT

måndag 30 mars

Efter Rysslands överfall på Ukraina har Europa kastats in i en tid av oro och osäkerhet. Dessutom skapar ledare som Trump, Erdogan och Xi friktion i andra delar av världen. Om detta och andra bekymmer för oss alla kommer Bert Sundström att prata.

Gro Hexeberg en av Norges största kännare av Edvard Munch, ger oss en djupare inblick i hans liv och konst.

måndag 27 april

Vi får en djupare inblick i hans liv och större kunskap om ett antal av hans verk. Nya Munchmuseet i Oslo som stod färdigt 2021 är ett av världens största museer ägnat åt en enskild konstnär.

Temamöten

Vid våra möten träffas vi i församlingsgården Munken på Olofsgatan kl. 14.00 till en sammankomst med information, föredrag och eftermiddagskaffe.

*Pris 60 kr för medlemmar och 80 kr för övriga. Betalning på plats kontant eller med **Swish 123 107 8849** .*

Mäns våld mot kvinnor och barn

med Marie Unander - Scharin

måndag 16 mars

Marie är Sigtunabo och medlem i SPF. Marie har tidigare arbetat som förskollärare och rektor och arbetar nu som volontär med utsatta kvinnor och deras barn.

Kaffe serveras.

Pris: 60 kr för medlemmar och 80 kr för övriga.

Tid: 14.00

Plats: Församlingshemmet Munken på Olofsgatan 2.

Ingen föranmälan,

Betalning till Bg 711-1180 eller vid entrén med Swish 123 107 88 49

Välkomna till dagbio på Gröna Ladan våren 2026

Alla filmer 80 kr inkl. kaffe & kaka.
Alltid kl. 14.00!

Sentimental Value

Norge Längd: 2,10 tisdag 3 februari

Systrarna Nora och Agnes återförenas med sin frånvarande far, den karismatiske Gustav – en gång en hyllad regissör, som nu erbjuder skådespelaren Nora en roll i det han hoppas ska bli hans stora comeback. När Nora tackar nej, upptäcker hon snart att han gett rollen till en ivrig ung Hollywoodstjärna. Plötsligt tvingas de två systrarna navigera sin komplicerade relation till fadern – samtidigt som en amerikansk stjärna landar rakt in i deras redan bräckliga familjedynamik.

En Bekant Beröring

USA Längd: 1,30 tisdag 17 februari

Familiar Touch följer Ruth, en kvinna i 80-årsåldern som tvingas flytta till ett äldreboende på grund av sin begynnande demens. Filmen skildrar hennes kamp med minnesförlust, förändrad självbild och relationen till sina vårdgivare, i en gripande berättelse om åldrande och identitet.

100 Liter Guld

Finland Längd: 1,30 tisdag 3 mars

100 liter guld är den roligaste (och enda) finska västernfilmen du sett om systerskap och alkoholism. Pirkko och Taina är två systrar som följer släktens tradition som sahti*-tillverkare. Då deras tredje syster Päivi en dag dyker upp med sin nya fästman, så vill hon att de gör 100 liter sahti till hennes stundande bröllop. Systrarna sätter genast i gång med förberedelserna eftersom den perfekta sahtin tar flera veckor att framställa. Både deras rykte och familjerelationer står nu på spel, de måste få till en fantastisk sats sahti. De lyckas med det, så pass bra att den obligatoriska smakprovningsen spårar ur totalt. Två dagar innan bröllopet vaknar systrarna till den grymma verkligheten: sahtin är slut. Här börjar en kamp mot klockan där alla medel är tillåtna. En humoristisk, mörk berättelse om att fastna i dåtid, om självförakt och om förlåtelse.

Bridgespelerskorna

Sverige Längd: 1,30 tisdag 17 mars

Fyra bridgespelande damer och överlevande från Auschwitz ser omvärlden dramatiskt förändras i en annorlunda film om Förintelsen. De kom till Sverige tillsammans efter att som tonåringar ha överlevt ofattbara grymheter i Auschwitz. Sedan dess har de hållit ihop och levt ett helt liv i Sverige. De är nu bland de sista i världen som kan vittna om vad som hände i Europa under 40-talet och deras nära vill gärna prata om det innan det är för sent.

Samtidigt händer nya saker i världen som får plågsamma minnen att bubbla upp till ytan. I en polariserad värld lyckas *Bridgespelerskorna* både bära vittnesmål om en komplex samtid och berätta om vänskapen mellan fyra passionerade kortspelare.

Four Mothers

Irland Längd: 1,30 tisdag 31 mars

Ömsint irländsk mor- och son-komedi om en författare nära genombrottet som får fyra äldre damer på halsen när hans polare drar på Pride. Edward är en lovande författare som kämpar med att balansera en karriär samtidigt som han tar hand om sin åldrande mamma. När hans tre vänner åker på en spontan Pride-resa, lämnar de sina egna mammor i hans vård. Plötsligt står Edward med en skara excentriska tanter att hantera, medan drömmen om en bokturné i USA blir allt mer avlägsen.

Alexandra – Syns Vi Inte Finns Vi Inte

Sverige Längd: 1,20 tisdag 14 april

Från kokande dansgolv till folkbildning – nattklubbsdrottningen som blev pionjär i kampen för kvinnors hälsa. Alexandra Charles blev på 60-talet känd som Nattens drottning när hennes klubb Alexandra's revolutionerade Stockholms nöjesliv. Här möttes jetset och vanligt folk i en värld av glitter och glamour. När strålkastarljuset slocknade tog Alexandra kampen för kvinnors hälsa genom 1,6-miljonerklubben. Idag, när hon själv står inför att förlora synen, söker hon erkännande för den hon innerst inne alltid varit. Med unikt arkivmaterial och intervjuer tecknar Guldbaggevinnaren Olivia Kastebring ett intimt porträtt av en pionjär präglad av både styrka och sårbarhet.

Regnmannen

Sverige Längd: 1,50 tisdag 28 april

Den buttre Ingmar (Robert Gustafsson) lever ett inrutat liv i en liten småländsk by. Hans hustru gick bort för några år sedan och han har börjat tappa relationen till sin dotter Erika (Emelia Sallhag). Det enda han har kvar är den irriterande, frånskilde grannen Burman (Jonas Karlsson) och hustruns rosor som egentligen är det enda han bryr sig om att vårda. Till råga på allt är det den varmaste och torraste sommaren i mannaminne. Alla väntar på regnet som aldrig verkar komma. Men genom vad som kanske är ett underverk, kanske bara ren slump, får Ingmar äntligen spela huvudrollen i något som kommer att förändra inte bara hans liv, utan hela byns tillvaro – eller, ja, kanske rent av hela världen.

Sommarnattens Leende SÄSONGENS NOSTALGITRIPP.

Sverige Längd: 1,45 tisdag 12 maj

Se Bergmans roligaste film på vita duken igen. "*Jag tolererar att min hustru bedrar mig, men om någon rör vid min älskarinna blir jag en tiger!*"

Jarl Kulle bedrar Margit Carlqvist med Eva Dahlbeck, som åtrås av Gunnar Björnstrand, som är gift med Ulla Jacobson, som är kär i Björn Bjelfvenstam, som jagar Harriet Andersson, som vill ha Åke Fridell.

Teater, musik

Anmälan görs till Maggie Bergholtz på imbergholtz@gmail.com eller 070-403 15 37. Glöm inte att ange ditt telefonnummer. Anmälan är bindande efter anmälningstidens slut. Anmäls förhinder före anmälningstidens slut, återbetalas biljetten. Vänligen meddela förhinder på samma e-postadress eller telefonnummer. Vid fullbokat finns reservlista. Betalning görs till SPF:s bankgiro 711- 1180. OBS! Enbart inbetalning gäller inte som anmälan. Fyll i föreställning, datum och avsändare. Om betalning inte gjorts före anmälningstidens utgång är anmälan ogiltig. Angivet pris gäller inklusive buss.

Den Gamle och havet lördag 24 januari

Den åldrande fiskaren Santiago har länge varit otursförföljd - han får ingen fisk. En del bybor hånar honom, andra ömmar för honom. Hans lärling Manolin uppmanar honom att bege sig längre ut på havet. Där fastnar reven i den största fisk han någonsin sett. Det blir en 3 dagar lång kamp. Den gamle vägrar ge upp, han är ännu en havets man.

Det är nobelpristagaren Ernest Hemingways prisbelönta roman från 1952 som för första gången sätts upp på en svensk scen. Det är en gripande föreställning om åldrande, människans plats i världen och i naturen.

Plats: Uppsala Stadsteater

Tid: Buss avgår från Prästgatan kl.14:30. Föreställning kl.16:00. Längd ca 1tim 45min.

Ingen Paus.

Pris: 610 kr

OBS! Anmälan snarast och betalning senast den 18 januari.

Rat Pack Rhapsody onsdag 13 maj

Året är 1960. Vännerna Frank Sinatra, Sammy Davis Jr och Dean Martin äger världen och framför allt Las Vegas. De uppträder på nattklubbar och casinon. Pjäsen växlar mellan The Sands i Las Vegas och återblickar till deras barndom.

Musiken är både klassiska Rat Pack-låtar och nyskriven musik.

Medverkande är: Rennie Mirro, Karl Dyall, Joachim Bergström och Isabella Lundgren

Plats: Stockholms stadsteater.

Tid: Buss avgår från Prästgatan kl. 17:00. Föreställning kl. 19:00 Längd 2 tim30 min.

Pris:800kr.

Anmälan och betalning senast 17 april

Aktiviteter och samkväm

Pubkvällar

torsdag 12 februari, torsdag 12 mars, torsdag 16 april, torsdag 14maj

Vi träffas på Kopparkitteln, Stora gatan 31, 4 torsdagar under hösten kl.17.00

Ingen anmälan. Välkomna!

Boule

Start onsdag 29 april

Varje onsdag i vår träffas vi för att spela boule och fika.

Vi möts på boulebanan på Strandpromenaden kl.14.00.

Är det regn och under 10 plusgrader ställer vi in.

Var och en tar med egna bouleklot, har du inga kan du nog låna av andra.

Ta med eget fika.

Sammanställande är Inger Jansson tel/sms 073-088 02 81 eller 08-592 506 19

e-post: ingeralvevik@hotmail.com

Historisk vandring i Räfsta med Bosse Jansson,

torsdag 7 maj

En populär repris från förra året!

Följ med Bosse till det intressanta Räfsta gravfält. Se de 112 fornlämningarna. De yngsta gravarna är sedan vikingatiden. En 40 m lång husterass härbärgerade ett långhus. Havsviken låg i kanten på bebyggelsen. Troligt är att gården hetat Räfsta. Vi fortsätter färden vidare någon km till Embarsboda där vi avnjuter egen medhavd matsäck och lyssnar på lite historia från området.

Samling klockan 09.30 på parkeringen vid GÖTES PLATS i hörnan Stora Gatan –

Uppsalavägen för samåkning och vi kan behöva några bilar som skjutshjälp.

Anmälan till Bo Jansson telefon 0702-761836, sms eller mail janssonbosse@hotmail.com

Tipspromenad i Hällsboskogen

måndag 25 maj

Vi går en kortare runda i motionsspåret med 12 frågor att kryssa i på tipskupongerna. Väl i mål, som är samma plats som starten, samlas vi igen för att grilla korv och äta vår medhavda matsäck. SPF anordnar korvgrillningen men det ni önskar att dricka och äta i övrigt får man själv ta med.

Plats: Motionsspårets start i Hällsboskogen.

Pris: 40 kr för korv med tillbehör.

Anmälan till Louise Weisner Rushworth via mail lwrushworth@gmail.com eller sms/tel 0709 122 898

Sommarresa i tre dagar till Värmland 30 juni - 2 juli

Dag 1 Vi börjar resan mot Värmland och Karlstad. Vi gör ett besök på Värmlandsmuseét där vi också äter lunch (L) innan vi besöker Lars Lerins Sandgrund. Efter visningen reser vi norrut mot hotell Frykenstrand där vi checkar in och får en två rätters middag.(L,M)

Dag 2 Efter frukost åker vi mot Rackstadkolonin där vi får en visning och möjlighet att se utställningarna på egen hand. Efter en lunch reser vi vidare till Alma Löv där vi tas emot av vår guide. Alma Löv är ett samtidsmuseum i ett tiotal paviljonger och en huvudbyggnad Paleis Oranjestraat i tre våningar.

Kvällen ägnas åt resans höjdpunkt, sommarteatern ”Liljecronas hem” av Selma Lagerlöf i Berättarladan i Rottneros. I pausen serveras vår middag.(F,L,M)

Dag 3 Efter frukost beger vi oss till Frödings, Alsters Herrgård, där får vi en visning och äter också lunch. Vårt sista besök denna resa blir Björkborns herrgård i Karlskoga. Här bodde Alfred Nobel sina sista år i livet. Det var även här hans testamente skrevs som blev grunden för Nobelpriset. På hemvägen stannar vi för en frivillig middag/fika innan vi fram emot ca kl. 20.00 kommer åter till Sigtuna. (F,L)

Tid: tisdag 30 juni kl. 8.00 Bussparkeringen Prästgatan Sigtuna – torsdag 2 juli ca kl. 20.00

Pris: 6995kr/person. Tillägg enkelrum 830kr.

Ingår: bussresa, två övernattningar på Hotell Frykenstrand inkl. frukost. Alla entréer, teaterbiljett och många måltider.

Anmälan till Gunilla Möllerswärd senast 20 maj tel 070 4077563 eller E-post gunilla.mollersward@gmail.com. Begränsat antal platser. Anmälan är giltig först efter bekräftelse.

Resa till Lazios förtjusande byar och European Space Agency

4 – 9 oktober

Följ med på en resa till den italienska regionen Lazio där vi utforskar charmiga byar, njuter av det goda italienska köket och upplever både kultur och natur. Från Castel Gandolfo där påven har sitt sommarresidens till pittoreska Nemi och den arkeologiska utgrävningsplatsen Ostia Antica. Vi får dessutom en unik inblick i rymdforskningens värld med ett besök på European Space Agency. Med oss på resan har vi Birgitta Önnestam. Hon och hennes man har bott i det här italienska vindistriktet utanför Rom i över 30 år och talar flytande italienska.

DAG 1: Stockholm – Frascati

Vi inleder vår resa med ett direktflyg till Roms flygplats, där vi möts av vår reseledare, Birgitta, med buss. Vi åker mot den charmiga byn Frascati. Vid ankomst checkar vi in på vårt hotell och får sedan lite fri tid för vila innan vi äter en gemensam välkomstmåltid på restaurang Pinocchio som ligger på promenadavstånd från vårt hotell. Vi går en sväng med Birgitta för att orientera oss i området. (M)

DAG 2: Vingårdsbesök, Grotta-Ferrata & Nemi

Efter frukost stiger vi på bussen och beger oss till Birgittas vän Lorenzos vingård, Eredi dei Papi. Vi får en guidad rundtur innan vi smakar på gårdens egna viner och olivolja, tillsammans med delikatesser som salami, oliver och bruschetta. På eftermiddagen fortsätter vi till Grotta-Ferrata, där vi besöker det anrika bysantiska klostret, Abba-zia Greca, grundat år 1004 och känt för sina vackra mosaiker och rika manuskriptsamling. På hemvägen stannar vi i smultronbyn Nemi, en av Italiens mest idylliska byar belägen vid den vackra Nemisjön. Nemi är särskilt känt för sina smultron. Gemensam middag på La Taverna i Nemi. (F, L,M)

DAG 3: Ostia Antica

Den arkeologiska utgrävningen Ostia Antica tar oss med på en tidsresa tillbaka till antiken. Här får vi möjlighet att utforska en av de bäst bevarade romerska städerna. Vi vandrar genom ruinerna av tempel, teatrar, badhus och bostäder som ger oss en levande bild av livet under antiken. De färgstarka mosaikerna och freskerna på väggarna i husen ger oss en unik inblick i invånarnas vardag. Gemensam lunch under dagen och enklare middag på hotellet. (F, L, M)

DAG 4: European Space Agency

Idag väntar nog en av resans höjdpunkter, då vi besöker ESA/Esrin. Här får vi en exklusiv rundtur tillsammans med Birgittas man, Mats, som tidigare arbetat här i ca 30 år. Vi får en inblick i Europas rymdprogram och den forskning som bedrivs här. Bussen hämtar för att ta oss till La Fontana Vecchia där vi äter lunch. Fri tid för middag på egen hand. (F, L)

DAG 5: Castel Gandolfo & Ariccia

Fri tid på förmiddagen för eventuell shopping. Sedan väntar den pittoreska byn Castel Gandolfo, som är mest känd för att hysa påvens sommarresidens. Under vår stadspromenad får vi uppleva den vackra utsikten över Albanosjön och de charmiga små gränderna. På vägen hem stannar vi i Ariccia, känd för sin porchetta (grillad spädgris). Vi äter middag på anrika Osteria del Parco, bestående av byns specialiteter. (F, M)

DAG 6: Hemresa

Efter tidig frukost och utcheckning lämnar vi Frascati och beger oss till flygplatsen i Rom där vi tar farväl av Birgitta och flyger med direktflyg hem till Arlanda.

(F) Arrivederci Italia!

Avresa 4 oktober 2026. Reslängd 6 dagar. Utresa Arlanda kl. 13.30 -16.40. Hemresa Rom kl. 12.15 -15.25

Pris 17950 kr. Tillägg för enkelrum 2000 kr (finns bara 2 st.). Dubbelrum för eget bruk 4250 kr) Hotel Flora **** hotell i Liberty-stil

Anmälan görs till Gunilla Möllerswärd gunilla.mollersward@gmail.com tel 070 4077563.

Anmälan är giltig först efter bekräftelse

Studiecirklar/Aktiviteter

Litteratur

Studiecirkeln i litteratur fortsätter. Du som är intresserad av att delta i litteraturcirkeln, ta kontakt med Britt Fransson, e-post fransson.bb@gmail.com eller tel. 08-591 18 107.

Bridge

Bridgespel för SPF-medlemmar i lokalen på bottenvåningen på Bergvägen 33 fortsätter torsdagar kl. 13.00.

Kontakta Bengt Stapelfeldt, bengt.stapelfeldt@gmail.com eller tel. 070- 668 73 73.

NYHET! Prova på för nybörjare. Minibridge

Gillar du att spela kort? Är du nyfiken på bridge? Kom och testa minibridge, en lättare form av bridge, som en introduktion. Den 5 och 19 maj kl.13-15 på Olof Hartmansväg 56 i Sigtuna. Göran Tibell och undertecknad är ansvarig för introduktionen. Det blir först en genomgång, sen spelar vi minibridge. Det går bra att välja bara en av gångerna eller båda. Anmälan görs till Gunilla Möllerswärd, gunilla.mollersward@gmail.com eller på telefon 070 4077563.

Om tillräckligt intresse finns erbjuder Sigtuna Bridgesällskap en nybörjarkurs i höst.

Veteranpingis

Välkomna att spela pingis tisdagar kl. 09.00 – 12.00 och fredagar kl. 10.00 - 12.00 i Prästängshallen, Kontakta Berndt Hjelm, e-post berndt.hjelm@telia.com tel. 070-279 71 74.

Väntjänsten

SPF är en av de föreningar i Sigtuna som är med om att göra insatser inom Väntjänsten. Insatserna kan innebära att åka med till sjukhus, till banken, till hårfrisörskan, att gå på promenad, rullstolskörning eller besöka ensamma personer. Du som är intresserad av att göra en insats är välkommen att ringa 072-186 37 86. Aktiviteten Café Träffpunkten på Munken äger rum varje torsdag kl. 13.00 – 15.00. Pris 25 kr. Varannan torsdag i månaden är det underhållning. Vissa torsdagar även bingo.

Sigtuna kommuns fixarjour

Fixarjouren hjälper pensionärer med enklare tjänster i hemmet. Detta för att minska risken för fallskador. Tjänsterna får inte ta för lång tid eller kräva specialistkompetens (t.ex. VVS. el eller måleriarbeten). Exempel på tjänster är att byta glödlampor, proppar och batterier, sätta upp/ta ner tavlor, rullgardiner, gardiner, hämta eller bära upp/ner saker på vind, källare eller skåp. Den som får hjälpen betalar ingen avgift för tjänsten men får själv bekosta eventuellt material. Ring 08-591 268 27 mån-torsdag 09.00-15.00 och fredag 09.00 -13.00

Sigtuna Kommuns Digitala Lots

Digitala lotsen erbjuder introduktion till datorer, surfplattor och smartphones, kurser i att använda smartphones, hjälp med e-tjänster (t ex BankID, 1177, Skatteverket), råd och stöd i att använda digitala verktyg, hjälp att installera och använda appar och stöd i hanteringen av lösenord och digital säkerhet mm. Kontaktperson: Mustafa Sami, tel.tid må-fr 09.00-11.00. Telefon: 08-591 265 69, e-post: digitallots@sigtuna.se.

Seniornet

Kom med i Seniornet i Märsta-Sigtuna! Vi vill motverka det digitala utanförskapet. Vår kärnverksamhet bedrivs i form av IT-café varje torsdag förmiddag. Medlemmar träffas, umgås, hjälper varandra och får handledning i olika frågor gällande datorer, surfplattor, smarta telefoner och det digitala samhället. Medlemsavgift 250 kr/år.

Medlemsinformation

Hantering av dina personuppgifter

SPF Seniorerna lagrar dina personuppgifter enligt gällande lagar och regler. När du uppger dina personuppgifter hos oss godkänner du att vi lagrar och använder dina uppgifter i vår verksamhet för att fullfölja avtalet gentemot dig.

Om du har frågor om vår hantering av personuppgifter vänd dig till medlemssekreterare Lena Söder e-post lenasoder@yahoo.com eller tel. 070-540 96 12 eller till webbredaktören Carl Gustaf Kjellberg cgkjellberg@gmail.com eller tel. 070 652 36 86.

SPF Seniorerna Sigtuna Stad mötesförsäkring

SPF Seniorerna i Sigtuna Stad vill informera om att en mötesförsäkring finns för samtliga aktiviteter med SPF. En olycksfallsförsäkring för medlemmarna finns genom Skandia och med denna är du försäkrad när du deltar i alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen är en kollektiv försäkring som gäller möten, aktiviteter, resor med mera som är anordnade av någon förening, distrikt eller förbundet centralt. Försäkringen gäller även under resor till och från sådan verksamhet.

Mötesförsäkringen betalas av förbundet och ingår i medlemsavgiften.

För detaljerad information om grupp-försäkringarna hänvisas till förbundets hemsida.

SPF Seniorerna Sigtuna Stad når du med följande länk www.spf.se/sigtuna

Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2026 är 300 kr.

Medlemsavgiften betalas till förbundet med det inbetalningskort som skickats ut under hösten. Bankgiro numret för årsavgiften är 505-1743. Det är viktigt att du anger ditt personspecifika OCR-nummer som finns angivet på inbetalningskortet. Är ni två i hushållet, måste ni alltså betala var för sig. Har du anmält e-faktura eller har Kivra har du fått inbetalningsanmodan på respektive sätt.

OBS! Avgiften måste vara inbetald senast 1 april! Därefter anses medlemmen ha begärt sitt utträde och medlemskapet upphör.

Om du tappat bort ditt inbetalningskort, vänd dig till medlemssekreteraren som hjälper dig att ta fram OCR-numret.

Avgifter för aktiviteter i föreningens regi betalas till bankgiro 711-1180. Glöm inte att ange ditt namn och vilken aktivitet det gäller.

Glöm inte att uppdatera din e-postadress till vår medlemssekreterare Lena Söder lenasoder@yahoo.com så att vi kan nå dig med aktuell information.

Du som medlem:

- får tidningen Seniorens, som kommer ut med 7 nummer om året
- stödjer allt påverkansarbete, som förbundet på riksnivå utför
- stödjer allt påverkansarbete, som Stockholmsdistriktet på regionalnivå utför
- stödjer allt påverkansarbete, som föreningen på kommunal nivå utför

Ju fler vi är desto mer kan vi påverka!

Seniorerna Sigtuna Stad styrelse

Ordförande:

Britta Kaul

britta@kaul.se

070-595 76 72

Vice ordförande:

Viveka Rosqvist

viveka.rosqvist@gmail.com

070-605 36 22

Kassör:

Anita Lindberg

anitamarielindberg@gmail.com

070-733 44 53

Sekreterare:

Lars Adamsson

lars.adamsson@telia.com

070-320 81 05

Medlemssekreterare:

Lena Söder

lenasoder@yahoo.com

070-540 96 12

Ledamot

Gunilla Sand

gunilla.sand45@gmail.com

070- 556 58 20

Ledamot, reseombud

Berit Tidholm

bg.tidholm@hotmail.com

070-728 21 47

Ledamot, programansvarig:

Louise Weisner Rushworth

lwrushworth@gmail.com

070- 912 28 98

Adjungerad:

Gunilla Möllerswärd

gunilla.mollersward@gmail.com

0704-077563

Programgrupp:

Louise Weisner Rushworth

lwrushworth@gmail.com

070- 912 28 98

Berit Tidholm

bg.tidholm@hotmail.com

070 728 21 47

Louise Skeppare

skeppare@icloud.com

070-368 67 02

Gunilla Sand

gunilla.sand45@gmail.com

070- 556 58 20

SPF Seniorerna Sigtuna Stad funktionärer

Teaterombud

Maggie Bergholtz

imbergholtz@gmail.com

070-403 15 37

Webbredaktör & Digitaliseringsansvarig

Carl Gustaf Kjellberg

cgkjellberg@gmail.com

070-652 36 86

Revisor

Bengt Stapelfeldt

bengt.stapelfeldt@gmail.com

070-668 73 73

Revisor

Staffan Ström

strom.staffan@gmail.com

070-736 96 57

Revisorssuppleant

Harriet Nyström

harrietny@telia.com

08-592 504 46

Klubbmästare

Inger Jansson

ingeralvevik@hotmail.com

0730-88 02 81

Klubbvärdar

Ingrid Olsson

Christina Lorin

Födelsedagsuppvaktningar

Irène Fromm

Valberedning:

Sammanställande

Rosita Holmborg

rosita.holmborg@telia.com

0708-92 38 66

Gunilla Möllerswärd

gunilla.mollersward@gmail.com

0704-07 75 63

Jane Silvanus

jane.silvanus@gmail.com

0725-52 81 35

Kunderbjudanden för våra medlemmar

Erbjudande från SATS

Medlemskap SATS Sigtuna - Access årets alla dagar och under alla våra öppettider.

Månadsavgift: 360: - När man som ny medlem tecknar sitt medlemskap, så slipper man vår inskrivningsavgift på 250: - och man får sin första månad helt kostnadsfri.

Detta sker inte automatiskt, utan man behöver säkerställa att Tomas Averyd på SATS får information om att man tillhör SPF så registreras detta manuellt.

Ovanstående erbjudande påverkar inte den som redan är medlem hos oss på SATS.

Frågor rörande detta kontakta: Club Manager Tomas Averyd på tomas.averyd@sats.se

Erbjudande från Din Syn Sigtuna optik.

Din Syn Sigtuna Optik på Stora Gatan 39 erbjuder medlemmar i SPF Seniorerna i Sigtuna Stad 50 % rabatt på synundersökning och 40 % på alla bågar, detta erbjudande kan inte kombineras med inköp av andra erbjudanden. För tidsbokning ring 08 – 592 552 07 eller besök vår hemsida www.dinsyn.se

Vår adress är nu Stora Gatan 46.

Varmt välkommen Peter, Jessica. Katarina, April & Gert.

Seniorluncher

Sigtunahöjden erbjuder fredagslunch. En bordsserverad varmrätt smör, bröd, vatten, te/kaffe och dagens lilla söta för 145 kr. Erbjudandet gäller fredagar mellan kl. 12.30 - 13.30 med undantag när det är fullbokat, röda dagar och klämdagar.

Boka bord på tel. 08 592 577 00.

Stora Brännbo erbjuder en varmrätt, sallad, smör, bröd, vatten, kaffe och dessert för 145 kr.

Datum för seniorluncher sätts ut sporadiskt och de rekommenderar att man tittar på deras hemsida <https://storabrannbo> eller kontakta Rebecca på

e-post rebecca.rolandsson@storabrannbo.se för att få aktuella datum.

Strandvillans Café har öppet alla dagar i veckan året om. Caféet erbjuder lunch, smörgåsar och fika med hembakade bakverk.

Onsdagar erbjuds seniorer 30 % rabatt på hela menyn, ej alkohol.

Sankt Per har slutat med seniorluncher på grund av säkerhet.

Hemsidan: spfseniorerna.se/sigtuna

e-post: sigtunastad@spfseniorerna.se