

# SPF Seniorerna Vaxholm

(SPF = Sveriges Pensionärsförbund)

**Nr 2 2026  
Medlemsblad**



**Här är vår styrelse samlad för fotografering**

**Bakre raden: China Stenholm, Siv Cimrell, Kerstin Jansson, Barbro Kristiansson  
samt Erik Snabb**

**Första raden: Erik Dalhammar, Lena Jonsson, Moniqua Hultberg samt Anita  
Hedström**



## Styrelse och funktionärer 2026

### Ordinarie ledamöter

Ordförande	Moniqua Hultberg	073 076 88 22	moniqua@spf-vaxholm.se
Vice ordförande	Lena Jonsson	076 760 62 00	lena@spf-vaxholm.se
Sekreterare	China Stenholm	076 315 43 34	china@spf-vaxholm.se
Kassör	Kerstin Jansson	073 962 99 60	kerstin-j@spf-vaxholm.se
Medlemssekreterare	Erik Dalhammar	076 555 75 04	erik@spf-vaxholm.se
Programombud	Barbro Kristiansson	073 141 54 84	barbro@spf-vaxholm.se
Reseombud	Siv Cimrell	070 720 46 71	siv@spf-vaxholm.se
Klubbmästare	Erik Snabb	070 829 45 71	erik-s@spf-vaxholm.se
Redaktör	Anita Hedström	070 983 17 09	anita@spf-vaxholm.se

### Övriga funktionärer

Vandringar	Eva Ekberg	073 936 50 22	evaekberg20@gmail.com
Teaterombud	Kerstin Hedin	070 583 83 86	ivy-1999@live.se
Trafikombud	Anne-Marie Dahlman	073 020 49 49	mimmidahlman@yahoo.se
Boule	Thomas Berkey	070 972 56 79	thomas.b@outlook.com
Lotteriansvarig mån.möten	Barbro Kristiansson	073 141 54 84	barbro@spf-vaxholm.se
Caféansvarig Kanonen	Moniqua Hultberg	073 076 88 22	moniqua@spf-vaxholm.se
Webbredaktör + IT	Erik Dalhammar	076 555 75 04	erik@spf-vaxholm.se

### Revisorer, ordinarie

Thomas Blomqvist	073 800 44 20	medebys@live.com
Jan Ekstedt	072 235 40 10	jan.ekstedt46@gmail.com

### Valberedning

Anne-Mari Hultin	073 684 32 43	annemari.hultin@gmail.com
Staffan Törnberg	076 763 59 57	staffan@spf-vaxholm.se
Ulla Widne	070 492 51 70	ullawidne@gmail.com

### KPFR

#### Ordinarie ledamöter

Moniqua Hultberg	073 076 88 22	moniqua@spf-vaxholm.se
Lena Jonsson	076 760 62 00	lena@spf-vaxholm.se
Anita Hedström	070 983 17 09	anita@spf-vaxholm.se

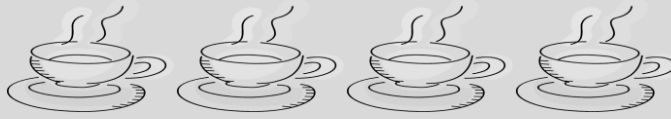
**SPF:s expedition Kanonen finns på Hamngatan 50**

**Expeditionen är öppen onsdagar 13:00 – 15:00**

**SPF:s hemsida hittar du på [spf.se/vaxholm](http://spf.se/vaxholm)**

**I samtliga aktiviteter/resor/teatrar mm har SPF:s medlemmar förtur men i mån av plats, efter anmälningstidens utgång samt betalning kan även PRO:s medlemmar få plats**

## Månadsträffar



Vi börjar som vanligt **12.30** på Församlingsgården där vi har våra månadsträffar.

Det serveras kaffe/the, en smörgås och något kaffebröd.

**Kostnaden är 100 kronor** (gärna jämna pengar) för förtäring och underhållning.

Det går även att swisha vid ankomsten.

**Anmälan skall göras på vår hemsida [spf.se/Vaxholm](http://spf.se/Vaxholm) eller ringa Barbro Kristiansson 073 141 54 84**

**27 april Marlene P Stjernfeld underhåller**

**25 maj Månadsmötet inställt**

**26 maj Båtresa till Ramsö**



Vårt förra möte var ett årsmöte. Med allt vad det innebär. En sak är säker. SPF Vaxholm har en stabil och välorganiserad styrelse och förening. Alla har sina roller och framför allt uppdrag. Trots detta behöver vi fler som kan supporta och stötta oss. Vi har mer än 700 medlemmar, varav ett hundratal är delaktiga i våra aktiviteter. Det kan vara så att vi är dåliga på att "sälja in" vad vi gör och behöver göras. Vi behöver vara fler som deltar.

Tänk Dig att "offra" några timmar här och där, för att bre några mackor, koka kaffe, fixa Tapastallrik och umgås med trevliga fina människor.

Om orsaken till att vi har svårt, att rekrytera fler frivilliga volontärer, är att vi behöver fler aktiviteter, säg till. Vi är öppna för alla förslag. Du kan gå in på vår hemsida eller komma in på vår expedition, onsdagar mellan kl 13.00 och 15.00.

Vi i SPF Vaxholm har egentligen ett enda mål för våra medlemmar, det är att man skall känna delaktighet, trivsel och umgänge. Allt vad som det står för.

Moniqua  
Ordförande



### **STOCKHOLM I DUR & MOLL**

Föreställning & Lunch i Gamla Stan

*Linnéa Sallay, sång/fiol/auktoriserad Stockholmsguide*

**Tid: kl 13.00, Torsdag 23 april 2026**

**Plats: Restaurang Kaffegillet, Gamla Stan**

Varmt välkomna till "Stockholm i Dur & Moll"! Vi träffas i den historiska källaren Kaffegillet som ligger mitt emot Storkyrkan i Gamla Stan. Här äter vi en god lunch inkl. kaffe med efterrätt. Sångerskan & Violinisten Linnéa Sallay, som även är Auktoriserad Stockholmsguide, bjuder på sin föreställning "Stockholm i Dur & Moll". Två akter, lärorikt och underhållande om Stockholms historia. Omvälvande händelser varvas med anekdoter. Vi möter livsöden som berör och lyssnar till musik ur olika genrer. Med scenkläder och rekvisita gjuter Linnéa liv i vår spännande historia.

**Pris: 790 kr**

**Anmälan/betalning: 12 april 2026**

Därefter i mån av plats. Begränsat antal platser.

Anmälan till [siv@spf-vaxholm.se](mailto:siv@spf-vaxholm.se) eller 070-7204671

**bet Bg 391-3050**

---

### **Stort tack till alla ni som hjälper till**

Ni ska veta att det arbete ni gör vid bl a våra månadsträffar är oerhört uppskattat

Här kommer en insändare från nöjda deltagare

Tack! Allt för sent, under årsmötet, kom vi på att vi borde tacka de som verkligen tackas bör! Det gäller förstås styrelsen och alla andra duktiga funktionärer, som ser till att vi andra får komma samman för trevliga träffar och resor med fin underhållning, god skaffning och fin samvaro.

Det här är inte aktivitet som gör sig själv. Det händer tack vare engagerade människor som utan någon ersättning eller vinning lägger ned en massa tid och möda för att vi medlemmar skall ha det bra och trevligt.

Det är minsann värt massor av tack!!!

Så var det sagt, bättre sent än aldrig

**Lena och Ragnar Wannerus**

## Tisdagen den 26 maj

I år går vår majresa till Ramsö en ö nära oss vilken vi är många som inte vet så mycket om.

Ramsö är känt för sina varv bl.a. startade bröderna Pettersson ett varv 1902 och ett 30-tal Petterssonbåtar är byggda där.

Vi besöker Karolinergården och får där en guidad tur av Peter Hedlund.

Karolinergården har en intressant historia med anor från 1600-talet. Där finns även en trädgård med historiska växter, på nätet beskrivs den som en upplevelse liknade Monets i Giverny.

Ett besök på öns Arboretum får vi också uppleva då tillsammans med Per Jönsson som visar runt och berättar.

På Kustbohemmet serveras en enklare lunch.

Transporten sker med ordinarie Vaxholmsbåt från Österhamnen. Tidtabellen för våren är ännu inte tillgänglig, återkommer med tider senare.

Anmälan till Siv Cimrell [siv@spf-vaxholm.se](mailto:siv@spf-vaxholm.se) eller 070-720 46 71

**tidigast 12 april och senast 8 maj.**

Det är begränsat med platser.

Kostnad 300 kr betalas till SPF Bg 391- 3050 vid anmälan dock senast den 8 maj.

---

Vill du ha sällskap på en utflykt med Vaxholmsbåt i sommar.

Någon gång under juli åker vi t på en dagstur. I nästa blad kommer mer information om var och när.

---

## Stadsteatern

Den 7 juni kl 16:00. Bön för idioter, en skruvad komisk tragedi om att syna världen  
Pris 395:-

Lite längre fram i tiden, 17 januari 2027, kl 13:00. När lek blir allvar,  
Stilleben med Lena Endre, Marie Göransson, Philip Zandén m fl.  
Pris 485:-

Kontakta Kerstin Hedin för bokning av biljetter, tel 070-583 83 86.

---



# Skagen

Vår gemensamma resa i Nordostkommunerna den **17 – 20 augusti** går till Skagen

**Bussen utgår från Vaxholm kl. 6:30 och plockar upp resenärerna vid Danderyds sjukhus ca 7:00.**

Vi kommer att få med oss många upplevelser

Boendet är i Skagen Vi kommer att besöka anrika Höjden promenera på kullerstens stranden. Åka till Grenen Danmarks nordligaste udde där haven möts. Vi besöker Oddcentret ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. Kvällen avslutas med gemensam 2rätters middag på restaurang Folden.

Hemresedagen åker vi via Kandesstederna och "öknen" där vi får se i IRL, det vi tidigare har sett delar av på Oddcentret.

De två museerna Skagens museum och Anchers hus öppnar bara för oss innan allmänheten släpps in (där är ofta olidligt mycket folk under ordinarie öppettider som gör det svårt att se alla vackra tavlor) Där vi blir guidade av Hanne.

Svenska sjömanskyrkan berättar om sin verksamhet och bjuder på kaffe med dopp.

Skagens kyrkogård där de mest berömda Skagenmålarna har sina gravplatser gör vi ett besök på.

På kvällen äter vi middag på Restaurang De To Haven med sin spektakulära utsikt över både Kattegatt och Skagerrak där blir vid underhållna av Drachmannasällskapet

Vill du veta ett mer detaljerat program besök Vaxholms spf hemsida

Pris beräknat efter max kurs 1DKK=1.50sek

Pris/person 8985 vid min 30personer, enkelrumstillägg 1590kr (den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk)

Ingår i priset buss, färje- & vägavgifter, övernattnig, frukostbuffé, middag i Skagen dag 2 & 3, guidad tur, privatvisning på Skagen museum och Anchers hus, besök Sjömans kyrkan inkl förmiddagskaffe Drachmannunderhållningsamt utfärder till Grenen, Oddecentret, Gammelskagen, Den Tillsandade kirke och Öknen

Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från CK:s resor den ena är bokningsavgift 20% och den andra för slutbetalning, som ska betalas 6 veckor före avresa.

Avresemeddelande skickas till alla deltagare ca 3 veckor innan avresa med information

Anmäl dig till ditt reseombud, [siv@spf-vaxholm.se](mailto:siv@spf-vaxholm.se) eller 070-720 46 71.

Anmälan tidigast 12 april rekommenderas då antalet är begränsat Absolut **senast 15/6**

## En hälsosemester utöver det vanliga.

**17-21 september 2026**

***Paketpris 6 980 kronor***

Följ med på en 5 dagars spa-resa till Estland i september. Vi flyger med SAS tur och retur Arlanda.

I Tallinn väntar buss på oss för vidare färd mot Pärnu, Estlands riviera.

**Utförlig beskrivning av resan finns på vår [hemsida](#).**



**Anmälan tidigast 12 april och senast 16 augusti 2026  
till [siv@spf-vaxholm.se](mailto:siv@spf-vaxholm.se) eller 070 – 720 46 71**

### IT-Pedagogen

-----i Vaxholm-----

Jag heter Berit Nordlund och är en av delägarna i det tidigare företaget Fixarna i Vaxholm HB, som vi tyvärr sett oss tvungna att lägga ner på grund av hälsoproblem.

Efter påstötning av några av våra kunder har jag startat en enskild firma, som jag har kallat "IT-pedagogen i Vaxholm". Det innebär att jag kan fortsätta att hjälpa till med dator-/mobilproblem och undervisning, och jag kan fortfarande ge mina kunder s.k. RUT-avdrag när det gäller betalningen. Jag hanterar inte kontanter, utan skickar alltid faktura.

Om du alltså behöver hjälp med din dator, din surfplatta eller din mobiltelefon står jag gärna till tjänst. Precis som förut får du skriftlig dokumentation på vad jag gjort, och du kan också få tydliga, illustrerade användarinstruktioner om du skulle behöva det.

Du kan nå mig på något av följande sätt:

Telefon: 070-764 72 41

E-post: [berit.nordlund@gmail.com](mailto:berit.nordlund@gmail.com)

## **PUBAFTON**



Vi fortsätter med föransmälningar till våra pubaftnar då det underlättar för de som inhandlar allt gott som serveras.

Anmälan görs på vår hemsida [spf.se/vaxholm](http://spf.se/vaxholm)

eller ring Erik Snabb 070 829 45 71

På våra populära pubaftnar serveras korv, ost/charktallrik och dryck till självkostnadspris

**Datum för vårens Pubaftnar 2026 är:  
15 april och 20 maj**

***Vi håller till i matsalen på Träffpunkten Kanonen  
Hamngatan 50, kl 17:30 – 20:00***

---

## **NATURVANDRINGAR**

Vi träffas **fredagar** 10:05 vid Circle K, Pålsundsvägen, vi räknar med att komma tillbaka ca 13:00. **OBS ta med matsäck.**

Ledare: *Vi behöver ha ledare till denna aktivitet.*

*Har du frågor eller förslag på personer som kan tänkas vara med o leda vandringsarna kan du ringa Eva Ekberg 073 936 50 22*



## **CAFÉVERKSAMHETEN**

***Vi hälsar alla välkomna till vår Caféverksamhet som äger rum varje  
onsdag mellan 13:30-15:00 på  
Träffpunkt Kanonen, Hamngatan 50***

---

## KALENDARIUM Våren 2026

### April:

15 onsdag  
23 torsdag

Pubafton 17:30 – 20:00  
Rest Kaffegillet, Linnea Sally underhåller  
Kl. 13:00

27 måndag

Månadsmöte 12:30  
Marlene P Stjernfeld underhåller

### Maj

20 onsdag  
25 måndag  
26 tisdag

Pubafton 17:30 – 20:30  
Månadsmötet **Inställt**  
Båtresa till Ramsö

### Juni

7 söndag

Stadsteatern, kl 16:00  
En skruvad komisk tragedi

---

## Månadsmöte 27 april 2026

### HUMOR och HÄLSA - Hur Hänger det iHop?

Låt oss träffas och, under lättsamma former, tillsammans reda ut sambanden. Kanske kommer Vi att få helt nya insikter och idéer, vilket kan vara ett bidrag i våra liv. Vem vet - Kanske är det möjligt att må några procent bättre redan nu?

Jag är legitimerad läkare sedan 1998, och har sedan dess kompletterat med flera andra utbildningar. Mitt huvudintresse de senaste åren har varit att forska och fördjupa mig inom ämnet - Välmående. Nu vill jag dela med mig!

Mitt föredrag på ungefär en timme är både seriöst och skämtsamt. Antagligen sjunger vi även allsång!

Hoppas att vi möts! Ser fram emot att höra från Er!



*Marlene P Stjernfeld, 070-5738017*