

SPF Seniorerna Vaxholm

(SPF = Sveriges PensionärsFörbund)

Nr 3 2026
Medlemsblad



Vilken härlig sommar vi har haft med mycket sol o värme.

Nu går det mot höst och det blir säkert vackert det också, man kan gå ut i skogen och leta svamp, dock inte den som är på bilden, men den är ju vacker. Häng med på våra promenader så kanske vi hittar något bra svampställe.

Vi kan inte ha våra möten på församlingsgården under hösten pga stambyte, så vi har hittat olika alternativ.

Första mötet, 31 augusti, kommer vi att träffas på biografen där vi visar en film. Övriga möten under hösten kommer att vara på söndagar på Kanonen.

Det är ju val i år också så då kommer Kanonen inte vara tillgänglig under 24/8-14/9, Då kan vi alltså inte ha café under den perioden.

I september är det Beredskapsvecka 21-27 sept. Du är en del av Sveriges totalförsvar. Anordnas av MCF varje år vecka 39. Gå in på Vaxholms hemsida för mer information.

Äldrefestival även i år och den är 15-17 september.



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

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**, då församlingsgården utför stambyte, vårt första månadsmöte blir på **Biografen, 31 augusti**.

Kostnaden är 100 kronor (gärna jämna pengar)

Det går även att swisha vid ankomsten.

Anmälan skall göras på vår hemsida spf.se/Vaxholm eller ringa Barbro Kristiansson 073 141 54 84

31 augusti Möte på biografen, filmvisning

27 september Föredrag ang Klimatkrisen, Kanonen



Det där med att ordförande har ordet....

Att mitt i en sommar med värme och brist på regn, skriva något vettigt inför hösten, känns konstigt.

För oss i SPF seniorerna har vi fått göra en del rockader. Församlingsgården med våra månadsmöten, kommer att ha stambyte under hösten. Vi kommer att vara på andra platser under söndagseftermiddagar. Något café kommer att ställas in på grund av röstning till valet. Trots allt, gör vi vad vi kan.

För närvarande läser jag om de Blå Zonerna. Det finns 5 platser i världen, Japan, Sardinien, Costa Rica, Kalifornien och Grekland. Där blir människor upp till över hundra år. Finns många frågetecken varför. Det odlas bla egen mat. Årstiden avgör vad man äter. Gemenskap är en stark faktor. Hjärt-kärlsjukdomar och demens är inte så vanliga. Mycket mer finns det att läsa om. Mitt mål i livet är kanske inte att bli hundra år. Risken att ha en 75 årig son med familj att dela hushåll med, känns lite främmande.

Sammantaget, gemenskap och kost. Kommande Seniordagar kan kanske vara något.

Moniqua
Ordförande

SKAGEN



Resa till Skagen 17-20 Augusti, vi reser tillsammans med Nordostkommunerna, programmet presenterades i föregående nummer, finns också på hemsidan.

Bussen avgår från Vaxholm kl 06:30 och plockar sedan upp övriga resenärer vid Danderyds Sjukhus ca 07:00.

En hälsosemester utöver det vanliga 17-21 september 2026 Paketpris 6 980 kronor

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

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

Specifikation på resan finns på vår hemsida.

Vi ses på Arlanda, terminal 5, ca två timmar innan avresa för att checka in.

Flyget avgår kl 08:55 och landar på Tallins flygplats kl 11:05.

Restid ca 1 timme och 10 minuter. Utanför terminalen väntar buss på oss för vidare färd mot Pärnu.

Den 22 oktober kl 12.00 besöker vi **Nobelmuseet**

Museét ligger på Stortorget 7 i Gamla stan.

I sitt testamente skrev Alfred nobel att Nobelpriset skulle gå till den som gjort "mänskligheten den största nyttan" Vad betyder det? och hur väljs pristagarna. Kanske får vi genom vår guide lite klarhet i det.
Guidningen är 60 minuter.

Efter visningen finns, för den som vill, möjlighet att äta dagens lunch 175 kr i Bistro Nobel, anmäl gärna om du tänker äta.
Blir vi många behöver jag boka bord.

Anmäl dig med telefonnummer till
siv@spf-vaxholm.se eller 070-720 46 71
senast den 12 oktober betalning 200 kr senast den 14 oktober.

Bistro Nobel

Njut av vällagade rätter och goda bakverk i Bistro Nobel – stockholmarnas favorit bland museirestauranger 2025.

Testa den ikoniska Nobelglassen, slå dig ner för ett glas på en after work eller ta en fikapaus under ditt museibesök.

Lyfter du på stolen får du en överraskning.
Stolarna är vår Gästbok, signerade av Nobelpristagare.



IT-Pedagogen

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

Behöver du hjälp med din dator, din surfplatta eller din mobiltelefon?

Kontakta mig gärna – jag har mer än 20 års erfarenhet inom området och kommer gärna hem till dig och hjälper till.

Du får alltid skriftlig dokumentation på utfört arbete.

Kostnad: 400 kr plus moms per påbörjad timme.

Halva summan dras av som RUT-avdrag för hushållsnära tjänster.

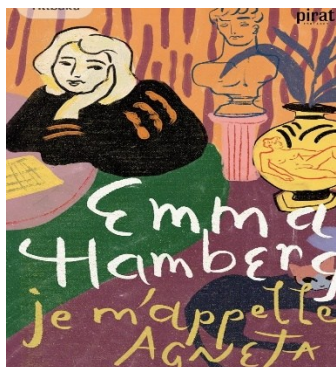
Du kan nå mig på något av följande sätt:

- Telefon: 070-764 72 41
- E-post: berit.nordlund@gmail.com

Månadsmöte 31 augusti Biografen

Vi träffas på biografen kl 12:30 och det kommer att visas en film som heter
Je m'appelle Agneta

En varm dramakomedi där 49-åriga Agneta reser till Frankrike för att vara au pair men hamnar i ett oväntat och livsomvälvande äventyr.



Månadsmöte 27 september Kanonen

Halvar Johansson. Passionerad skidåkare.
Gammal Vaxholmsbo. Startade Vattenskidklubben.
Erfaren internationell ledare.
Bott i många länder.
Vill verkligen bidra till att lösa Klimatkrisen.



Stadsteatern 17 jan 2027



Stilleben med bl.a Marie Göransson,
Philip Zanden, Lena Endre, Helena af Sandeberg m.fl.
Här blir det lek få fullaste allvar.

Biljetterna kostar 485:- och anmälan görs till

Ivy-1999@live.se eller SMS 070-583 83 86.

PUBAFTON



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

Anmälan görs på vår hemsida **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 höstens Pubaftnar 2026 är:

16/9, 14/10, 11/11 samt 9/12

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.**

Höstens vandringar börjar 28 augusti 2026

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

Har du frågor eller förslag på personer som kan tänkas vara med o leda vandringarna 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.

Ett uppehåll 24/8-14/9 pga valet då lokalen disponeras av valansvariga.

Reseberättelse från Dalaresan 1-3 juni 2026.

27 st SPF:are hämtades av Micke på Viatours Buss tidig morgon 1 juni.
I Sala klev vår Dalaguide Lotta Carlegård på.

Nu väntade 3 dagar med fullt program i södra Dalarna.

Första stoppet var Erik Axel Karlfeldts gård i Avesta. Under kaffestunden fick vi höra om Karlfeldts liv och gärning, och lyssna till flera dikter av Karin Perers.

Nästa mål var Falu Koppargruva, där några gick ner under jord på guidad visning.

Vi andra besökte muséet och spanade efter berguvarna som häckade längs gruvväggarna. Hembygdsgården Dössberget var en dold pärla, med ett fint motormuseum och en stuga full med dalamålningar, Stadigstugan.

Incheckning på Siljansnäs Hotell med fantastisk utsikt över dalen.

2 rätters middag väntade oss på kvällen.

Nästa dag, 2 juni, besökte vi Leksands Kyrka och Axel och Hilda Munthes herrgård, Hildasholm. Guidad visning, samt fin skulpturpark.

Lunchkryssning på Siljan med båten Gustaf Wasa.

På em. visning av textilverkstaden Jobs Handtryck. Samt Naturum Dalarna i Siljansnäs med högt utsiktstorn över nejden.

2 rätters middag på Hotellet. (Före middagen tog 1 st. modig person en simtur i bassängen!)

Tredje dagen, 3 juni, packade vi in oss i bussen. Före hemfärd besökte vi Insjöns Linneväveri samt Käck & Hedbys Smedja, där den berömda "tuppastaken" tillverkas. Smedjan var i full gång.

Tänk att få uppleva Dalarna med dessa lite "udda" utflyktsmål under Lottas kunniga ledning, med historia varvat med musik. Från folkmusik, rock och Hugo Alfvén. Stort tack till guide Lotta och busschaufför Micke. Vi hör gärna av oss för nya SPF-resor.

Hälsningar, Eva Ekberg.

