

**SPF**  
SENIORERNA  
Lidingöskeppet



## Innehåll:

Sid 2	Styrelsen
Sid 3	Berit Berggren, ordf.
Sid 4	Anslagstavlan
Sid 5-6	Månadsmöten
Sid 8	Hänt sen sist
Sid 9	Förändra din livsstil och förebygg demens
Sid 10-11	Studiebesök
Sid 12	Natur och kultur
Sid 13	Friskvård
Sid 14	Kafé Källan
Sid 15	Senaste nytt från KPR
Sid 16-17	Projektet Äldrepolitik satsar på arbetsgrupper
Sid 18	Kontaktpersoner

## Styrelsen

Berit Berggren, ordförande	burit.berggren@gmail.com	076 816 86 57
Helene Carlsund, vice ordf	helene.carlsund@telia.com	070 553 21 25
Ann-Mari Hevrenng, kassör	a.hevrenng@gmail.com	070 876 55 71
Solveig Andrén	solveigandren@outlook.com	070 744 54 00
Ingrid Elowsson	elowsson.spf@gmail.com	070 487 42 26
Lena Malmebrand	lena.malmebrand@hotmail.com	070 243 40 66
Björn Markstedt	bjoern.markstedt@gmail.com	072 387 48 58
Anki Sandin	styrkvinnan@gmail.com	073 757 83 83
Anne Saksa	saksa.anne@gmail.com	072 34 17 804
<b>Adjungerade</b>		
Eva Backlund webbansvarig	eva.backlund2@gmail.com	070 556 15 25
Marie Fernulv friskvård	marie.fernulv@gmail.com	070 844 44 07
Solveig Hållberg friskvård	solveig.hallb@gmail.com	073 680 10 64

# Välkommen till ett nytt år med Lidingöskeppet och till årets första Skeppspost!

Jag får tacka alla medlemmar för ett nytt förtroende för 2024 som ordförande i föreningen. Glädjande är att nya medlemmar har kommit till redan i januari och februari. De hälsas här särskilt välkomna till föreningen.

Vi hade årsmöte 26 februari och valde då om Ingrid Elowsson, Björn Markstedt och Ann-Mari Hevrenge för en ny period. Till ny medlem i styrelsen hälsades Anne Saksa välkommen. Hon skall vara ny medlemssekreterare och som det kontaktperson för medlemmarna. Övriga styrelsemedlemmar kvarstår till nästa årsmöte.

Ny hemsidesredaktör blir Eva Backlund och hon adjungeras till styrelsen. Vi tackar särskilt av Rolf Englund för hans långa tjänst som hemsidesredaktör. Styrelsen ser fram emot arbetet under 2024 och alla möten med medlemmarna.

Medlemsverksamheten har redan startat med månadsmöten i januari och februari och studiebesök på Stockholms slott och Högberga vinfabrik. När denna tidning kommer ut är alla våra aktiviteter i gång som ni kan se på följande sidor. Några resor tillkommer med erbjudanden via mail varför det är bra om vi har era aktuella mailadresser i vårt register.

Årets Hustegaholmsplanering har startat nu i mars. Vi kommer att arbeta onsdag till och med söndag i vecka 26-29 sedan tar PRO över fyra veckor. Är du en som vill hjälpa till med caféet hör av dig till Ann-Mari Hevrenge eller Helene Carlsund.

***Berit Berggren***



*Styrelsen fr vänster: Solveig, Ingrid, Berit, Lena, Helene Anki, Anne och Ann-Mari. Björn frånvarande.*

# ANSLAGSTAVLAN

## Sommarkafé på HUGESTAHOLM

Onsdagen den 26 juni öppnar kaféet  
och är öppet till den 18 augusti

**Öppettider: onsdag till söndag kl 12 - 16**

Vi söker dig som vill hjälpa till på  
sommarkaféet några dagar eller veckor  
under sommaren

SPF ansvarar 26 juni t.o.m 21 juli  
PRO ansvarar 24 juli t.o.m 18 augusti

I år kommer föreningens båtutflykter att genomföras  
**4 TISDAGAR i juli!**

*Vi åker ut till vår unika skärgård med  
ordinarie skärgårdsbåt*

Resmålen och datum kan du se på vår hemsida  
då det är bestämt vart vi åker.

[www.spfsenioreerna.se/lidingoskeppet](http://www.spfsenioreerna.se/lidingoskeppet)

Anmälan sker måndagen före utflykten då info ges om  
samlingsplats, tid, resmål och övriga detaljer.

Observera att ändringar kan ske med kort varsel!  
Ring för vidare info och anmälan  
Marie Fernulv 070 844 44 07

## Träffpunkt Baggeby *har invigts*

**Träffpunkten har öppet vardagar 10 - 15**  
*Här finns Gym, Café, Bingo, Yoga,  
Sittgympa och mycket mer.*

**Baggeby Gårdsväg 5**  
För info ring: 08-731 34 09 / 08-731 31 56

# Lidingöskeppets Månadsmöten

Kontaktperson: Helene Carlsund

Tel: 070 553 21 25

E-post: [helene.carlsund@telia.com](mailto:helene.carlsund@telia.com)

Vi träffas i Nya Föreningsgården,  
Larsbergstorget 9. (om inget annat anges)

Ingen föranmälan behövs.

Kaffeserveringen från kl 13.00.

Programmet börjar kl 14.00.

Pris: Medlemmar 70 kr, övriga 90 kr.



*Helene Carlsund*

**Måndagen den 15 April 2024**

## Staffan Klingspor

Vi får besök av Staffan Klingspor  
som har baskern käckt på svaj.

Han kommer att underhålla oss med  
sitt dragspel, romantiska och  
spirituella låtar såsom franska  
örhängen.

Staffan kommer även att berätta  
om artisterna.



*Staffan Klingspor*

**Måndagen den 13 maj**

## Bengt Palmers

Lidingöbon Bengt Palmers kommer på besök. Bengt Palmers har sedan 18 års ålder varit en mångsysslare i underhållsbranschen.

Bengt har skrivit fyra böcker, har varit med-manusförfattare till tre succéfilmer däribland Björn Skifs-filmen "Strul", skrev på egen hand manuset till filmen "Göta kanal 2" som sågs av 85,000 biobesökare, och har komponerat musiken till 13 långfilmer, däribland de tre första av Lasse Åbergs "Sällskapsrese-filmer".

För scenen skrev han tillsammans med Björn Skifs musik och manus till Skifs-musikalen "SPÖK!" som gick för utsålda hus på Maximteatern i två år, och tillsammans med en bror till Ola Salo skrev han musik och manus till "Musikalen Sällskapsresan" som bl.a. spelats på Chinateatern.

**Måndagen den 9 September**

## Julian Olin

Julian kommer att sjunga och berätta om den kanske populäraste sångaren från den gamla folkhemstiden, Gunnar Wiklund. En av den äldre generationens stora idoler från en vacker tid. "40 melodier på Svensktoppen, framröstad som den populäraste sångaren och den största publikmagneten i folkparkerna tidigt 60-tal - Gunnar Wiklund". Men vad hände sen när rampljuset försvann?



*Bengt Palmers*

Som skivproducerande och arrangör har han placerat mer än 60 låtar på svenska topplistor, producerade den första svenska inspelning som blev 1:a på USA:s topplista "Hooked on a feeling" med Björn Skifs & Blåblus, producerade och arrangerade även värld-hitten "Movie Star" med Harpo, och har tillsammans med Skifs skrivit flera hits bl.a. "Michelangelo" och "Härligt härligt men farligt farligt".



*Bild på Gunnar Wiklund*

# Lite mer glädje i vardagen



Hemtjänst Lidingö

**ADEO**  **CARE**

Tel. 08-731 98 40    Lejonstigen 4, 181 32 Lidingö

# HÄNT SEN SIST!

## Besök av Japansk forskningsgrupp

Den 16 November 2023 blev styrelsen för Lidingöskeppet kontaktad av en svensk/japansk tolk, som på uppdrag av en forskargrupp från Yanagata Japan, ville bli informerade om hur vi på Lidingö upplever primärvården, hur digitaliseringen påverkat kontakter i olika led, vilka möjligheter SPF har att påverka våra politiker avseende frågor som gäller äldre och äldreboende.

Vår ordförande Berit Berggren kunde på ett tydligt sätt redovisa hur politiker i olika möten informeras om vårt ställningstaganden i frågor som gäller främst äldre och äldreboenden.

Primärvården skiljer sig mycket hur man har det i Japan.

Vi har vårdcentraler dit man söker sig i första hand för att få diagnos och vård eller eventuell remiss för vidare specialistvård.

I Japan söker man direkt specialistläkare beroende på vilken krämpa man har.

Man ville också veta hur SPF hanterar information av olika slag till sina medlemmar. Vi berättade om Skeppsposten som en viktig informationskälla som delas ut till varje medlem via post samt att vi också ger information via gruppmail.



*Berit erhåller presenter från Kyoko Sugawara, chef för den japanska forskningsgruppen.*

Forskningsgruppen skulle under kommande dagar fortsätta till en vårdcentral, till en enhet som erbjuder hemsjukvård samt sjuksköteskeprogrammet på Karolinska.

Det blev en intressant och ovan diskussion genom tolk. Japanska är ett svårt språk men alla verkade nöjda med vad de hade fått veta och så var vi Berit, Helene och Ingrid.



# Att förändra sin livsstil och förebygga demens.

Lidingö stad satsar på demensprevention och har i ett samarbete med forskare på Karolinska Institutet tagit fram ett livsstilsprogram för seniorer 65+ ”Träna hjärna” som är inspirerat av FINGER-modellen.

Det är verkligen ett privilegium att få vara med i ”Träna hjärna” som nu genomförs andra året i rad. Senaste omgången startade i september 2023. Vi är 50 seniorer uppdelade på 4 grupper och vi går i mål början på juni. Programmet har varit, är och kommer att vara mycket varierande, rikligt och proffsigt presenterat och genomfört. Vi håller till i Träffpunkt Baggebys nya fräscha gym där vi tränar 2 gånger i veckan.

Nu i januari började vi med hjärnträning och kognitiv träning – ett digitalt kognitivt minnesträningsprogram. Surfplattor utlånades via bibliotekets katalogsystem. Hittills har vi haft 5 intressanta föreläsningar och 5 workshops i ämnena: Livsstilsförändring- fingermodellen, fysisk aktivitet, bra mat för hjärnan, kognitiv träning och hjärngymnastik, sociala aktiviteter och avkoppling. Föreläsningarna och de flesta workshops har varit i Stadshuset. Dessutom har vi lagat mat (och ätit med god aptit ) vid 2 tillfällen på ”Kitchenclub” Varit på provsmakning hos ”Mitas Mat”



Det görs olika tester individuellt innan det hela börjar – september 2023. Fysiska och kognitiva samt blodtrycks-kontroll och blodstatus. Samma tester görs när säsongen avslutas i slutet på maj 2024.

Förhoppningsvis har vi alla blivit piggare, starkare, gladare och håller oss friska.

Det gäller förstås att vi fortsätter på den här vägen nu och det finns goda förutsättningar för fler seniorer att anmäla sig till kommande ”Träna hjärna” säsonger.

**Lena Malmbrand**

# Studiebesök 2024

Resansvarig: Ingrid Elowsson  
Tel: 070 487 42 26  
E-post: elowsson.spf@gmail.com  
Resansvarig: Birgitta Sandin  
Tel: 073 987 56 68  
E-post: birgitta@guldkajan.net



*Ingrid Elowsson*

**Tisdagen den 23 April 2024**

## Norra Djurgårdsstaden

**Norra Djurgården** är en stadsdel inom Norra innerstadens stadsdelsområde i Stockholms kommun. Norra Djurgårdens parkområde omfattar en större yta än stadsdelen, och ingår i Kungliga Djurgården.

Stadsutvecklingsområdet Norra Djurgårdsstaden förväxlas ibland med stadsdelen Norra Djurgården då den byggnation som uppförts under projektets första tio år tangerat Norra Djurgården. Norra Djurgårdsstaden ligger emellertid huvudsakligen i stadsdelarna Hjorthagen och Gärdet.

Den 23 April kl 11.00 får vi en introduktion till utvecklingen av Norra Djurgårdsstaden samt visning i området nära Gasverket.

Address är Brobergsgatan 15.

***OBS visningen är gratis!***



**Färdväg:** Buss 6 från Ropsten. Åk till Drevergatan, därifrån drygt 300 meters promenad till Brobergsgatan 15.

Anmälan till Ingrid Elowsson,  
elowsson.spf@gmail.com  
senast 13 April 2024

Lokalerna i Norra Djurgårdsstaden ligger två trappor upp i ett gammalt hus, det finns en rullstolshiss/trapphiss, men inte en vanlig hiss.

Visst är det lite spännande att få höra och se hur planeringen fortsätter i Norra Djurgårdsstaden, en stadsdel så nära oss men på andra sidan bron.

*Hjärtligt välkomna! Begränsat antal platser.*

**Tisdagen den 21 maj 2024**

## Besök på Långholmen i vårskrud!

**Vi får en guidning i fängelsemuseet och lär oss mer om öns 250 åriga händelserika fängelsehistoria.**

Långholmen är Stockholms 7:e största ö och kanske den mest mytomspunna på grund av det gamla fängelset. Långholmen har en lång historia, från Spinnhusets dagar på 1700-talet tills det att fängelset stängdes 1975.

Gå in i en fängelsecell och upplev hur fångarna bodde på den tid det begavs sig. Läs och upplev dåtidens fängelsevillkor, hur fångarna behandlades och hur deras vardag såg ut.

Efter visningen äter vi lunch tillsammans på Långholmens värdshus.

Veckans rätt, kött eller fisk, kostar 160 kr tillkommer dryck och ev. kaffe.

Kostnad för besöket, visning och lunch 350 kr.



Anmälan till Ingrid Elowsson, [elowsson.spf@gmail.com](mailto:elowsson.spf@gmail.com) senast 3 maj, begränsat platser. meddela om ni vill ha kött- eller fiskrätt. Betalning till plusgiro 915445-1 efter besked från Ingrid.

Resväg från Ropsten. Tunnelbana Nr 13 mot Norsborg. Gå av vid Hornstull.

Därifrån promenerar vi i sakta mak till Långholmen. Det finns ett trettiotal parkeringsplatser för gäster.

Alstavikvägen 17, Välkomna!

**Onsdag den 11 september 2024**

## Besök på Stockholms slott

Den 11 September kl. 10.00 har vi bokat en guddad visning för att se representationsvåningarna på Stockholms slott. Entré vid den yttre borggården till representationsvåningarna.

Representationsvåningarna på slottet är samlingsnamnet för de magnifika paradvåningar som används vid kungen och drottningens representation.

Till Representationsvåningarna hör också Rikssalen med Drottning Kristinas silvertron och Ordenssalarna med en permanent utställning om de kungliga ordnarna.



Anmälan senast 3 September till Ingrid Elowsson, [elowsson.spf@gmail.com](mailto:elowsson.spf@gmail.com) Kostnad för detta besök med guidning är 300 kr som sättes in på plusgiro: 915445-1 efter besked från Ingrid. Ange Slottet på talongen!

*Välkomna!*

# Natur- och kulturpromenader

Promenadansvariga:  
Marie Fernulv  
Mobil: 070 844 44 07  
Solveig Hållberg  
Mobil: 073 680 10 64



*Marie Fernulv är huvudansvarig*

## NATUR- OCH KULTURPROMENADER VÅREN 2024

Dag	Datum	Samling	Område	Anmärkning	Ansvariga
Torsdag	21 mars	Ropsten kl 10	Södermalm	Servering	Gun & Lena & Marie
Torsdag	4 april	Ropsten kl 10	Långholmen/ Hornstull	Servering	Solveig & Michael
Torsdag	18 april	Ropsten kl 10	Skepps- Kastell- Blasie-holmar	Servering/ matsäck	Gun & Lena
Torsdag	2 maj	Ropsten kl 10	Hammarby Sjöstad	Servering	Barbro & Eivor
Torsdag	16 maj	Ropsten kl 10	Hellasgården	Matsäck	Barbro & Eva & Marie
Torsdag	30 maj	Stadshuset kl 10	Lidingö	Avslutning Matsäck	Solveig & Marie

**VÄLKOMMEN** till fina utflykter med trevliga promenadskamrater!  
**OBS!** Om programmet ändras med kort varsel, sänds medlemsmail ut om detta!  
Om du undrar över något eller inte har mail, ring då till någon av oss nedan.

Marie Fernulv 0708-44 44 07    Solveig Hållberg 0736-80 10 64

# Friskvårds- aktiviteter

## Kontaktperson:

Solveig Hållberg,  
Tel: 073 680 10 64  
Mail: solveig.hallb@gmail.com

## Bordtennis

Tisdagar och torsdagar kl 9.00–11.00.  
Plats: Brandmännens motionslokal,  
Vasavägen 62–72.  
Kostnad: 550 kr per termin.  
Enstaka gång 30 kr.  
Kontaktperson: Gerda Woxén,  
Tel: 070 549 02 77.

## Boule

Måndagar och onsdagar kl 13.00  
Plats: Boulebanan mellan  
Bodalsskolan och  
Carl Malmstensskolan.  
Ingen avgift.  
Vi spelar när vädret tillåter.  
Kontaktperson: Bernt Flodmark,  
Tel: 070 939 18 14.

## Linedance

Plats: Ansgarskyrkans multihall  
Torsdagar kl 14.30-15.30  
Fredagar kl 10.30-11.30

Ledare: Ann-Mari Hevrenge,  
Tel: 070 876 55 71

## Motionsgymnastik

Torsdagar 10.00 – 11.00  
Plats: Ansgarskyrkans multihall  
Kostnad: 400 kronor.  
Ledare: Margita Norhammar  
Tel: 070 509 28 29

## Golvgympnastik

Måndag kl 10.00.

Plats: Gångsätra sporthall



## Sittgympnastik

Måndag kl 14.00.

Plats: Ansgarskyrkan

Kostnad: 300 kr

Kontaktperson: Anders Gustafson

Tel: 073 926 13 08.

## Vattengymnastik och motionssimning

Plats: Gångsätra simhall

Måndag kl 11.00

Måndag kl 13.00

Måndag kl 14.00

Torsdag kl 14.45

Kostnad: 500 kr plus medlemskap i  
Hjärt- och lungföreningen, 200 kr.

Information:

Anders Gustafson,

Tel: 073 926 13 08.



## Stavgång

Tisdagar med samling kl 10.00

Plats: Föreningsgården,

Larsbergstorget 9.

Alla välkomna. Ingen avgift.

Ta med egna stavar.

Information ledaren:

Gun Wallner,

Tel: 073 758 94 63,



## Kafé Källan "Träffpunkt Tor"

Kaféet har öppet mellan kl 13.00 och 15.00.



### UNDERHÅLLNING KAFÉ KÄLLAN ONSDAGAR KL 13.00

<b>MARS 20</b>	<b>Lena Bergqvist</b>
	<b>Kåserar</b>
<b>APRIL 3</b>	<b>"Den tatuerade änkan"</b>
	<b>Film</b>
<b>APRIL 17</b>	<b>Bosse Sundberg underhåller med musik</b>
	<b>Våravslutning</b>

Träffpunkt Tor, Ingång Kafé Källan, Friggavägen 18 A

Kaffet kostar 30:-och endast kontant betalning

PROGRAMGRUPP.

Välkommen!

Karin Mårtensson, tel: 070 683 18 09

(sammankallande)

Eivor Dahlstedt, tel: 073 158 82 40

Christina Larsson, tel: 073 693 86 74



Välkommen till

## "Pocket by Pontus" i Stadshuset

Vi samlas och äter lunch,  
samtalar och umgås klockan 13

**Måndag 25 mars**

**Tisdag 23 April**

**Onsdag 15 maj**

**Tisdag 27 augusti**

Obs ingen föranmälan.



# Minnesanteckningar möte med KPR den 28 november 2023

## Följande ämnen behandlades:

- Införande av digitala lås
- Vårdsamverkan och tandvårdsstöd
- Tillgänglighetsdag och tillgänglighetspris

Införandet av digitala lås har börjat i liten skala hos personer med hemtjänst och larm. Låsbytet medför ingen skada på dörren och det utbytta låset kommer att sparas hos kommunen för att kunna återställas vid behov.

Den boende använder sin vanliga nyckel till bostaden, ytterdörrar, soprum mm. Hemtjänsten har en digital nyckel i ett nytt nyckelhål i låset. Denna nyckel har tidsbegränsad behörighet till dörren.

Stadens ansvariga sjuksköterska informerade om det nya samarbetet mellan kommun och region i hälso- och sjukvårdsfrågor. Detta för att förbättra vårdkedjan för gemensamma patienter. Lidingö kommun och Torsviks vårdcentral arbetar för att förbättra samarbetet.

Tandvårdsstöd utgår till den som har behov av omvårdnad. Den som har särskilt boende är automatiskt berättigad till stöd. Intyg utfärdas av sjuksköterska på boendet. För övriga utfärdar biståndshandläggaren intyg om tandvårdsstöd.

Tillgänglighetsdagen planeras till 16 maj med aktiviteter och utdelning av ett Tillgänglighetspris. Mer information kommer.

**Berit Berggren,**  
*ordförande och ledamot av KPR*

**”SPF Seniorerna samarbetar  
med Vuxenskolan”**

**SPF**  
SENIORERNA  
Lidingöskeppet

**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# Projekt SPFs Äldrepolitik

Som resultat av vårt möte i Stadshuset den 21 september 2023, då vi fick en presentation av stadens politiker och tjänstemän om Lidingös syn på äldrepolitik, har SPFSeniorerna Lidingö nu satt igång två arbetsgrupper, en med inriktning boendefrågor och ekonomi, och en med inriktning hemtjänst och biståndshandläggning.

Dessa arbetsgrupper har som målsättning att samla in fakta fram till slutet av första kvartalet 2024 och därefter analysera, diskutera och ifrågasätta under andra kvartalet. Vi hoppas kunna få fram goda förslag till förbättringar av äldrepolitiken som skall presenteras för SPFs medlemmar och därutöver diskuteras med stadens politiker och tjänstemän.

Arbetsgruppen för boendefrågor och ekonomi arbetar med att undersöka hur den totala boendekedjan, dvs eget boende, seniorboende, trygghetsboende i kommunens regi (biståndsbedömt) samt vård- och omsorgsboende (också i kommunens regi eller privat biståndsbedömt) fungerar idag samt vilka behov som förutses framöver.

Ekonomiska förutsättningar för respektive boende är intressant då slutmålet måste vara att se om vi kan skapa en boendesituation med större trivsel för de äldre till en lägre kostnad för kommunen, dvs i slutändan skattebetalarna. Fakta insamlas genom möten och frågor till respektive boende samt till kommunens tjänstemän och rapporteras och sammanställs vid gruppens möten.

## Vårens program på Lidingö museum 2024



### *Utställningen Baka, väva, byka, snickra*

I museets samlingar finns mängder av föremål som berättar om livet på Lidingös gårdar förr när nästan allt tillverkades i hemmet.

26-28 april fred-sönd. **KONSTRUNDAN** på museet.

**Mattias Enn** kommer under våren att framföra olika program på Lidingö museum.

För information se hemsidan: [lidingohembygd.se](http://lidingohembygd.se)



Lejonvägen 26 A i centrum

SP/2024



Arbetsgruppen för hemtjänst/bistånd intervjuar de olika hemtjänstföretagen, 6 stycken, på Lidingö, inklusive stadens eget hemtjänstföretag. Syftet är att få en uppfattning av hur verksamheten fungerar och komma med synpunkter på vad vi bedömer behöver förbättras. Vi kommer också att följa upp hur biståndsbedömningen fungerar och vilka förutsättningar och regler som gäller.

**Vi bjuder nu in SPF:s medlemmar till ett särskilt möte kring viktiga aktuella frågor för SPF:s medlemmar. Mötet äger rum den 18 mars kl 13-15 i Gustaf Dalén salen i Stadshuset.**

Representanter för Omsorgs- och Socialförvaltningen deltar för att berätta om förutsättningarna för att få bistånd.

Vidare kommer en representant och

Vidare kommer en representant och berättar om ny teknik generellt, med särskilt fokus på hemtjänsten, samt om arbetet med de digitala lås som nu håller på att installeras.

***Så varmt välkomna att lyssna och ställa frågor.***

Senare under våren, tidpunkt ännu inte fastställd, planerar vi att bjuda in SPF:s medlemmar till rundabordssamtal i Föreningsgården. Vi vill höra era egna intryck och upplevelser av hemtjänsten och biståndsverksamheten på Lidingö.

***Helena Bargholtz      Sven Rudstam***



Vi söker Veteraner som är plus 65.

Hör av er till oss för att boka in en jobbintervju då vi pratar om vad ni vill göra och er bakgrund



## Vi gör vardagen enklare!

Är du senior och boende på Lidingö finns Veterankraft till för dig

- Trädgårdsarbete
- Hantverkstjänster
- Seniorassistans
- Städning
- Veckohandla
- Eller om du behöver någon som lyssnar och är medmänniska
- ... & mycket mer

VI FIXAR RUT & ROT-AVDRAGET!



**veterankraft**

lidingo@veterankraft.se | tel: 08-525 21 300

## Kontaktpersoner

Annonser	Lena Malmebrand	070 243 40 66	lena.malmebrand@hotmail.com
Boule	Bernt Flodmark	070 939 18 14	bernt.flodmark@gmail.com
Bridge	Åke Otterström	070 796 47 53	akeotterstrom@live.se
Båttutflykter	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Friskvård, adj.styrelsen	Solveig Hållberg	073 680 10 64	solveig.hallb@gmail.com
Hustegaholm	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
Kafé Källan	Ann-Mari Hevträng	070 876 55 71	a.hevträng@gmail.com
Klubbmästare	Karin Mårtensson	070 683 18 09	karin.martensson@gmail.com
KPR	Anki Sandin	073 757 83 83	styrkvinnan@gmail.com
	Berit Berggren	076 816 86 57	burit.berggren@gmail.com
	Björn Markstedt	072 816 86 57	bjorn.markstedt@gmail.com
Kulturansvarig	Ingrid Elowsson	070 487 42 26	elowsson.spf@gmail.com
Medlemsregister	Anne Saksa	072 341 78 04	saksa.anne@gmail.com
Månadsmöten	Helene Carlsund	070 553 21 25	helene.carlsund@telia.com
Projektledare	Björn Markstedt	072 387 48 58	bjoern.markstedt@gmail.com
Promenader	Marie Fernulv	070 844 44 07	marie.fernulv@gmail.com
Skeppspostansvarig	Lena Malmebrand	070 243 40 66	lena.malmebrand@hotmail.com
Webbansvarig	Eva Backlund	070 556 15 25	eva.backlund2@gmail.com
Valberedning, ordf	Helena Bargholtz	070 343 97 67	helena.bargholtz@hotmail.com

# Vi är topp 10 billigast i Stockholms län!

Vi är stolta över att vara topp 10  
billigaste butiken i hela  
Stockholms län enligt PRO:s  
senaste undersökning.

**Välkommen in att handla till  
extra låga priser!**

**Frida & Per**



ICA Kvantum Lidingö erbjuder alla SPF-medlemmar 5% rabatt på allt i butiken vid ett köptillfälle.  
Gäller 19/3 – 7/4 2024. Gäller ej spel, lotter, tobak och receptfria läkemedel. Kan ej kombineras med andra rabatter.  
Med reservation för tryckfel och slutförsäljning.

# 5% rabatt

  
  
Namn  
Personnummer

Vi finns även  
på Facebook

**ICA**  
**KVANTUM**  
Lidingö

ica.se/kvantumlidingo • Agavägen 3, Lidingö • Tel 08-684466 00 • Öppet alla dagar 7–22

## SPF Seniorerna Lidingöskeppet

Adress: Nya Föreningsgården, Larsbergstorget 9, 181 39 Lidingö

E-postadress: [info.spf.lidingo@gmail.com](mailto:info.spf.lidingo@gmail.com)

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet](http://www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet)

Årsavgift: 300 kr

Medlem i annan SPF-förening: 100 kr (Betalas till vårt plusgiro 91 54 45-1)

Webbadress SPF-distriktet: [info@spfsthlm.se](mailto:info@spfsthlm.se)

Webbadress SPF-förbundet: [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

Försäkringsregler: SPF Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

**Nästa Skeppsposten 2024:2 utkommer omkring 10 September**