



Om föreningen och vad vi planerar för våra medlemmar

Våra aktiviteter finns även på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/moringen

och på Facebook [SPF - Seniorerna Moringen](#)

samt under

Föreningsnytt i Nynäshamns Posten



2024

<i>Mars</i>	tisdag 5	Lever Dawit Isaak? Mer än 8000 dagar i fängelse. Medlemsträff med Leif Öbrink
	onsdag 20	Dagsresa till Tumba Bruksmuseum
<i>April</i>	onsdag 3	Medlemsträff med allsång
	tisdag 23	Modevisning på Skärgårdshotellet
	torsdag 25	Mamma Mia. The Party på Tyrol
<i>Maj</i>	tisdag 14	Medlemsträff. Info om första hjälpen mm
	21 - 28	Må bra resa till Ischia
	20 - 24	Folkhälsoveckan
	torsdag 30	Hemlig resa
<i>Juni</i>	tisdag 4	Medlemsträff med vårtallrik och underhållning
	onsdag 26	Dagsresa till Dalarö - porten till paradiset
<i>Juli</i>	onsdag 3	Rånö och Norrö
	21 - 22	Dalhalla med Tommy Körberg
	onsdag 31	Lövågen
<i>Augusti</i>	2 - 4	Gotska Sandön
	lördag 10	Dagsresa Opera på Skäret
	17 - 21	Cykling på Åland
<i>September</i>	onsdag 4	Medlemsträff. Berättelse av en fd stridsflygare
	12 - 13	Lars Lerin, Karlstad samt Mårbacka o Grythyttan
	onsdag 18	Surströmming
<i>Oktober</i>	onsdag 2	Medlemsträff. Info om kommunens bistånds- bedömda tjänster, Statens Servicecenter
	onsdag 9	Dagsresa till Norrtälje Bränneri
	torsdag 17	Vinprovning
<i>November</i>	onsdag 6	Medlemsträff i Sjömanskyrkan
	11 - 12	Skaldjursresa 2 dagar
	torsdag 14	Pubafton
	torsdag 21	Ljusstöpning
<i>December</i>	onsdag 4	Medlemsträff med jultema
	datum ej fastställt	Resa med julbord
<i>Januari -25</i>	onsdag 22	Vårupptakt med programinformation
<i>Februari -25</i>	onsdag 26	Årsmöte

Ordförande har ordet



Vi överlämnar nu styrelsens och programgruppens mångfald utav intressanta aktiviteter och träffar som sträcker sig från årsmötet 2024 till årsmötet 2025.

Det är viktigt att spara detta programhäfte som gäller ett år framöver.

Men, som ni alla vet, allt är inte hugget i sten det kan komma mera och det kan bli förändringar då programhäftet är ett levande material. Men då informeras ni i god tid i våra olika medier som vi använder oss utav.

Glöm inte att informera oss om några förändringar, t ex bytt e-postadress. E-postutskicken som vi gör till er är enkelt, snabbt och kostnadsfritt.

Som ordförande för denna fina seniorförening här i Nynäshamn så vill jag framföra ett varmt tack till våra medlemmar som i ur och skur, heta sommark dagar, samt i snöstorm och slask ansluter till våra olika träffar och sammankomster, det är stort!

Nu blickar vi alla framåt och att kommande år bli ett fredens år och att alla världens ledare lägger sina stridsyxor i en gammal säck!

Tillsammans är vi starka, att vi känner en stor gemenskap, äkta glädje och med en värme som sprider sig i vår gemenskap.

Varmt välkomna till alla våra olika evenemang, vi ser verkligen framemot att träffa er igen!

Varma hälsningar
Agneta Tjärnhammar
Ordförande

Innehållsförteckning

<i>Kalender</i>	<i>sid 2</i>
<i>Ordförande har ordet, Innehållsförteckning</i>	<i>sid 3</i>
<i>Om SPF Seniorerna Moringen</i>	<i>sid 4</i>
<i>Kontaktuppgifter mm</i>	<i>sid 5</i>
<i>Förmåner för pensionärer</i>	<i>sid 6</i>
<i>Aktiviteter ute och inne, Programgrupp</i>	<i>sid 8</i>
<i>Allmän information</i>	<i>sid 11</i>
<i>Programpunkter</i>	<i>sid 12</i>
<i>Resor</i>	<i>sid 16</i>
<i>Viktiga telefonnummer</i>	<i>sid 23</i>
<i>Styrelsen och övriga funktionärer</i>	<i>sid 24</i>

Om SPF Seniorerna Moringen Nynäshamn

Moringen är en ideell förening, som är partipolitiskt och religiöst obunden, där seniorer kan delta i träffar, utflykter, resor och andra aktiviteter för att livet som senior ska bli mer utvecklande och rikare.

Samtidigt är man medlem i en intresseorganisation, SPF Seniorerna, som bevakar och påverkar våra intresseområden på det kommunala och nationella planet. Föreningen har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- *informera medlemmarna i frågor som berör dem*
- *verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna*
- *tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR (Kommunala Pensionärsrådet)*
- *aktivt verka för att ansluta personer som enligt §3 i stadgarna kan erhålla medlemskap*
- *i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.*

Som medlem får du tidningen Senioren som utkommer med nio nummer per år. Dessutom rabatter hos utvalda företag.

Läs mer om våra medlemsförmåner på www.spfseniorerna.se/moringen

Hur blir jag medlem?

Föreningen vänder sig i första hand till seniorer på södra delen av Södertörn. Medlemsavgiften för 2024 är 340:- varav 210:- går till förbundet och distriktet. Resterande 130:- går till de aktiviteter som presenteras i detta program. Medlemsavgiften 2025 höjs till 370:-, då förbundet och distriktet höjer med 30:-. Då har vi fortfarande 130:- kvar för våra medlemmars olika aktiviteter.

Om du vill bli medlem kan du gå in på vår hemsida och fylla i dina uppgifter eller kontakta vår ordförande Agneta Tjärnhammar, tel 070 - 758 00 55, e-post info@spfmoringen.se

Lokalföreningen Moringens hemsida: www.spfseniorerna.se/moringen

Förbundet SPF Seniorernas hemsida: www.spfseniorerna.se

Medlemsavgiften för 2024 är 340:- och aviseras via förbundet

Vi har central uppbörd, vilket innebär att betalningsanvisningen skickas till varje medlem direkt från SPF- förbundet.

Du kan, om du vill, få medlemsavgiften via e-faktura. Logga in på din internetbank och läs om hur du gör för att aktivera tjänsten e-faktura och att lägga till SPF Seniorerna som betalningsmottagare.

På detta sätt sparar vi miljö och medlemmarnas pengar. Dessutom blir det enklare för dig när du ska betala din medlemsavgift eftersom du slipper knappa in alla ocr-siffror.

Förbundets hemsida: www.spfseniorerna.se

Har du flyttat, ändrat e-postadress eller telefonnummer under året?

Gå till förbundets hemsida, www.spfseniorerna.se, och logga in genom att fylla i uppgifterna i "Mina sidor/Medlemsinloggningen". Användarnamnet är ditt personnummer och lösenordet ditt postnummer. Klicka på "logga in". På "Mina sidor" hittar du faktauppgifter om dig och kan ändra eventuellt felaktiga uppgifter.

Kan du inte logga in kontakta vår ordförande Agneta Tjärnhammar, tel 070 - 758 00 55, e-post info@spfmoringen.se

Kontaktuppgifter till föreningens styrelse och funktionärer, finns på sista sidan i vårt programhäfte och på vår hemsida.

Kontaktuppgifter till programgruppens funktionärer finns på sidan 8.

Bankgiro: **5133-7616** för alla inbetalningar med undantag för medlemsavgiften samt vissa resor.

Org.nummer: **802442-1896**

Swishnummer: **123 548 96 87**

Klubblokal: Hantverkargården (HVG), Skolgatan 54
149 30 NYNÄSHAMN

E-post: info@spfmoringen.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/moringen



Facebook: Vi har egen Facebook-grupp som är sluten för intern information till våra medlemmar, där du begär medlemskap [SPF - Seniorerna Moringen](#)
Vi har även en öppen Facebook-sida för all slags information, som är publikt och en bra reklampelare för vår verksamhet.

Förmåner för pensionärer i Nynäshamns kommun



Gratis bad i Simhallen i Ösmo

Tisdagar 16 - 17; Fredagar 13 - 15

Fixaren Peter Andersson, kommunens egen "fixare", hjälper till med allt från gardinuppsättningar, byte av glödlampor, enklare reparationer, installation av bredband, byta proppar och batterier, ta ner saker från höga skåp, hämta och lämna saker till och från förråd, montera och kontrollera brandvarnare etc. Tjänsten är kostnadsfri.

Ring Peter, 08 - 520 739 11, om Du är 75 år eller äldre eller har en funktionsnedsättning

För SPF Moringens medlemmar gäller dessutom nedanstående lokala rabatter mot uppvisande av medlemskort

Företag	Adress	Rabatt
Friskis & Sveltis	Sjötelegrafan Seniorklubben 3 ggr/v	650:-/termin (ord, 900:-) + Medlemsavgift 200:-/år
Espresso House	Centralgatan 9 B	15% tisdagar
Apoteket Hjärtat	Centralgatan 16	10% på ej receptbelagda varor
Apoteket Ösmo	Centrum	10% på ej receptbelagda varor
Tygmans	Centralgatan 6	10% på köp över 350:-. Gäller ej tjänster.
Specsavers	Centralgatan 10	50% på synundersökning. Se annons!

På hemsidan kan Du läsa mer om de förmåner som Du som medlem har tillgång till.

www.spfseniorerna.se/moringen

50%

på synundersökning



När du köper båge
från 795 kr

Gäller till
31/3 2025

Nynäshamn

Centralgatan 10, 08-520 119 24.

Boka tid på [specsavers.se](https://www.specsavers.se)

Specsavers

Du får en synundersökning för 222,50 kr (ord. pris 445 kr) när du köper båge från 795 kr. Erbjudandet kan kombineras med 2-för-1 eller 1 par med fritt tillval eller 25% rabatt till dig som är 60+, men inte med andra erbjudanden/rabatter. Gäller endast nybeställningar under kampanjen t.o.m. 31 mars 2025. Gäller endast i denna butik. Gäller medlemmar i Möringen och vid uppvisande av medlemskort. ©2025 Specsavers

AKTIVITETER UTE OCH INNE

Studiecirklar i samarbete med Vuxenskolan

**Här är några aktuella studiecirklar.
Saknar du något? Kom med förslag!
Fler aktiviteter kan komma att annonseras i efterhand**



*Studieombud: Anne-Marie Skiöld,
tel 070 - 315 14 06, e-post am.skiold@gmail.com*

Cirklarna Måla i akvarell, olja eller akryl och Linedance fortsätter under året. Måndagspromenaderna och cykelturerna fortsätter som vanligt. Nytt för i år är att alla de som vill sjunga tillsammans får den möjligheten.

Cirklar kan ju handla om i princip vad som helst. Kravet är att det är minst 3 - 20 deltagare inkl. ledare. Finns det intresse för detta hör av er till någon i programgruppen eller kontakta studieombudet Anne-Marie Skiöld.

Alternativt se Vuxenskolans hemsida

<https://www.sv.se/om-sv/vad-ar-folkbildning/starta-en-egen-studiecirkel/>

PROGRAMGRUPPEN

Inez Granström	070 - 670 62 29	granstrom.inez@gmail.com
Eva Gustavsson	070 - 869 28 00	gustavsson.eva@outlook.com
Eva Karlsson	073 - 962 86 18	evakarlsson50@hotmail.com
Inggerd Lindblad	070 - 757 94 15	ingegerdlindbladh@gmail.com
Anne-Marie Skiöld	070 - 315 14 06	am.skiold@gmail.com
Inger Strömberg	073 - 033 15 41	ingers641@gmail.com
Ingrid Thunberg	070 - 542 09 14	ingrid@ullbacken.se
Lars Tjärnhammar <i>sammank.</i>	070 - 515 78 15	lars.tjarnhammar@telia.com
Lars Widén	073 - 364 34 09	lassewiden46@gmail.com



Om du har frågor om något eller har du några idéer om förbättringar eller tips om vad vi ska ta upp, vill vi gärna att du kontaktar någon i programgruppen eller i styrelsen!

För programhäftets innehåll och utgivning ansvarar styrelsen för SPF Moringen

Måndagspromenaderna



Varje måndagsförmiddag kl.10.00 möts vi på Alkärrsplan för en inte alltför strapatsfylld promenad på några kilometer. Vi avslutar med kaffe. Startdatum: Se annons i Nynäshamns Posten

Information: Ingegerd Lindblad
070 - 757 94 15, ingegerdlindbladh@gmail.com

Cykelturerna



På torsdagarna fortsätter cykelturerna när vädret tillåter. Tid och plats torsdagar kl.10.00, Hantverkargården

Information: Åke Sandberg
073 - 037 20 48, ake.s.sandberg@outlook.com

Måla i akvarell, olja eller akryl



Börjar måndag 8 januari kl. 10.00 och pågår varannan vecka på Hantverkargården.

100:-/termin, inbetalning till bg 5133-7616 före kursstart

Anmälan till och info Margareta Molén
070 - 895 58 84, margaretamolén@gmail.com

Alla kan sjunga!



Måndagar med start 26 februari kl 14.00 och sedan var 14:e dag udda veckor på Hantverkargården.

Sångledare: Ulla Wetterstrand och Ulla Norling
Ackompanjatör på gitarr: Sune Lindqvist

Anmälan till Anne-Marie Skiöld
070 - 315 14 06, am.skiold@gmail.com

Linedance



Start tisdag den 23 januari kl.14.30 -16.00 på Hantverkargården. Vi träffas därefter var 14:e dag på tisdagar, samma tid, och samma plats! 200:-/ 6 ggr, inbetalning till bg 5133-7616 före kursstart.

Linedance är bra för balansen, minnet, koordinationen och konditionen. Hoppas vi ses!

Anmälan till Anne-Marie Skiöld
070 - 315 14 06, am.skiold@gmail.com

Riksförbundets Folkhälsovecka 20 - 24 maj



Under vecka 21 kommer alla SPF föreningar i landet att ha en extra satsning på friskvård och de aktiviteter, som vi i SPF Moringen Nynäshamn erbjuder, ser ni nedan. Vår förhoppning är att du ska finna något som passar dig.

Program under veckan

Måndag	Stadspromenad med Ingegerd.	Samling vid Alkärrsplan kl 10.00
Tisdag	Vandring Fjärilsstigen runt kalkstensbrottet Stora Vika ca 3 km.	Samling Alkärrsplan (grillkiosken) kl 10.00 för samåkning
Onsdag	Prova på linedance Max 15 deltagare	Hantverkargården kl 10.00 Anmälan tel 073 - 962 86 18
Torsdag	Vandring Fjättern	Samling Alkärrsplan (grillkiosken) kl 10.00 för samåkning.
Fredag	Cykling/Vandring på Lövhagen/Bötet Korvgrillning	Samling Svandammsparken vid boulebanan för samåkning/cykel. Start kl 10.00

Egen matsäck medtages om så önskas.

Vid frågor ring gärna:

Eva Karlsson, 073 - 962 86 18 eller Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15

ALLMÄN INFORMATION



Plats för våra medlemsträffar är:

Hantverkargården (HVG), Skolgatan 54 om inget annat anges.

Aktiviteterna annonseras även på hemsidan och Facebook samt under Föreningsnytt i Nynäshamns Posten.

Medlemsträffarna sker i regel första onsdagen i månaden kl. 14.00.
Undantag **kan** förekomma.

Entrékostnaden är 80:-, om inte annat anges.
I priset ingår kaffe med dopp.

Vi ser gärna att ni betalar kontant eller med Swish 123 548 96 87

Vi behöver bindande anmälan till alla våra aktiviteter, som bör göras i god tid till respektive kontaktperson. Se respektive aktivitet!

Observera att vi tar emot anmälningarna i turordning samt att "först till kvarn" gäller. Reservlista upprättas vid behov. Vid förhinder vill vi att Du avanmäler detta så att nästa person på väntelistan får en chans.

För varje aktivitet finns en kontaktperson som kan besvara eventuella frågor.

PROGRAMPUNKTER

MARS

tisdag 5
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Lever Dawit Isaak? Mer än 8000 dagar i fängelse.
Leif Öbrink berättar.

Kontakt och bindande anmälan till Lars Tjärnhammar senast 1 mars
070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

onsdag 20

Dagsresa till Tumba Bruksmuseum. *Mer info sidan 16*

APRIL

onsdag 3
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Allsång med Titti Berg
Kontakt och bindande anmälan till Inger Strömberg
073 - 033 15 41, ingers641@gmail.com

tisdag 23

Modevisning på Skärgårdshotellet
Välkomna till en modevisning med vårens nyheter från Rappes.
Våra egna modeller från Moringen visar kläder.
Tisdagen den 23 april kl 16.00.
Snitt med ett glas bubbel ingår. Pris 150 kr.

Kontakt och bindande anmälan till Eva Gustavsson senast 16 april,
tel 070 - 869 28 00 , gustavsson.eva@outlook.com.

torsdag 25

Mamma Mia. The Party *Mer info på sidan 17*

MAJ

tisdag 14
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Info om första hjälpen, förebyggande av fallolyckor, symtom vid stroke samt användning av hjärtstartare. Begränsat antal

Kontakt och bindande anmälan till Eva Karlsson
073 - 962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

20 - 24, v21

SPF:s Folkhälsovecka. *Se separat information på sidan 10*

21 -28, v21

Må bra resa till Ischia. *Mer info på sidan 17*

torsdag 30

Hemlig Resa går tillmycket hemligt *Mer info på sidan 17*

JUNI

tisdag 4
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Våravslutning med vårtallrik och underhållning

Kostnad: 200:- betalas på plats.
Bindande anmälan till Lars Tjärnhammar
070-515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

onsdag 26

Dagsresa till Dalarö - porten till paradiset. *Mer info på sidan 18*

JULI

onsdag 3

Båtutflykt till Rånö och Norrö

Vi träffas vid båten för tur ut till Rånö, där vi valfritt äter lunch på restaurangen eller medhavd mat. Ingen anmälan behövs.
Se kommande annons i Nynäshamns Posten.

Info: Eva Karlsson, 073-962 86 18, evakarlsson50@hotmail.com

21 - 22

Dalhalla med Tommy Körberg. *Mer info på sidan 18*

onsdag 31

Fika på Lövhagen

Vi träffas för en fika i trädgården kl. 14.00
Ingen anmälan behövs.
Se kommande annons i Nynäshamns Posten

Info: Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15,
ingegerdlindbladh@gmail.com

AUGUSTI

2 - 4

Gotska Sandön. *Mer info på sidan 19*

lördag 10

Dagsresa Opera på Skäret. *Mer info på sidan 19*

17-21

Cykling på Åland. *Mer info på sidan 20***SEPTEMBER**

onsdag 4
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Höstupptakt med aktuell information om kommande program mm samt berättelser av en fd stridsflygare

Kontakt och bindande anmälan till Eva Gustavsson senast 27 augusti
070-869 28 00, gustavsson.eva@outlook.com

12-13

Lars Lerin, Karlstad samt Mårbacka. *Mer info på sidan 20*

onsdag 18
kl 18.00, HVG

Alla glada surströmmingsälskare välkomna!

Kostnad: Ca 200:- Meddelas vid anmälan.
Fiskens dagspris avgör.

Bindande anmälan senast den 10 september till
Lars Widén, 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com
Begränsat antal

OKTOBER

onsdag 2
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Information om kommunens biståndsbedömda tjänster, Statens Servicecenter

Bindande anmälan till Agneta Tjärnhammar senast 24 september
070-758 00 55, agneta@tjarnhammar.se

onsdag 9

Dagsresa till Norrtälje Bränneri. *Mer info på sidan 21*

torsdag 17
kl 18.00, HVG

Vinprovning med Per-Olov Danielsson och Jan Lundin på Hantverkargården kl. 18.00. Max 30 personer. Kostnad 250:- betalas på plats. Tag med 4 glas!

Bindande anmälan senast den 10 oktober till
Lars Tjärnhammar, 070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

NOVEMBER

onsdag 6
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Vi träffas i Sjömanskyrkan för information om deras verksamheter.

Anmälan senast 29 oktober till
Inger Strömberg, 073 - 033 15 41

11 - 12

Skaldjursresa. *Mer info på sidan 21*

torsdag 14
kl 18.00, HVG

Pubafton på Hantverkargården kl. 18.00 Lättare förtäring och underhållning. I baren finns öl och vin till försäljning.

Kostnad 150:- att betalas på plats.
Bindande anmälan senast 7 november till
Lars Widén, 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com

torsdag 21

Ljusstöpning på Hantverkargården kl. 10.00 Begränsat antal 12 personer, självkostnadspris

Bindande anmälan till Inez Granström senast 10 november
070-670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

DECEMBER

onsdag 4
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Decemberträff med jultema. *Mer info via gruppmail , hemsida och Facebook*

Kontakt och bindande anmälan till Inez Granström,
070-670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

datum ej
fastställt

Resa med julbord. *Mer info via gruppmail , hemsida och Facebook*

2025

JANUARI

onsdag 22
medlemsträff
kl 14.00, HVG

Upptakt inför det kommande året med programinformation

Kontakt och bindande anmälan senast 15 januari till
Ingegerd Lindblad, 070 - 757 94 15, ingegerdlindblad@gmail.com

FEBRUARI

onsdag 26

Årsmöte på Folkets Hus kl. 14.00
Lätt förtäring, underhållning

Anmälan via inbetalning av 100:- till bg 5133-7616 senast
måndag 17 februari eller med Swish 123 548 96 87

Info: Anne-Marie Skiöld, 070 - 315 14 06, am.skiold@gmail.com



Knappelskär. Foto: Eva Gustavsson



RESOR

För anmälningar, avanmälningar samt detaljerad information kring resorna kontakta den kontaktperson som angivits för respektive resa eller någon annan i programgruppen.

Kontaktuppgifter till programgruppens medlemmar finns på sid. 8.

DAGSRESA TUMBA BRUKSMUSEUM 20 MARS

Tumba sedelpappersbruk är ett resultat av en slump, på ett sätt. Det var vid ett sammanträde med styrelsen för Riksbankens Ständers Bank (Riksbanken) 26 februari 1755 som en av ledamöterna fick en möjlighet som han inte kunde gå förlorad! Fortsättningen är en fascinerande historia kantad av smuggling, triumfer, svåra tider, blomstrande och död.

Vi får en guidad visning kring det som snart är historia, våra svenska sedlar och tillverkningen av arkivbeständigt papper. Efter visningen tar bussen oss till Grödinge och Klockaregården där vi intar lunch med matiga våfflor.

Avresa kl 09:30 Alkärrsplan
kl 09:35 Kullstaplan
kl 09:55 Ösmo pendelstation

Hemkomst ca 16:00.

Pris 470 - 670:- beroende på antal deltagare.
Betaling till bg 5133-7616 när priset är fastställt.

Bindande anmälan senast 6 mars till Eva Gustavsson,
070 - 869 28 00, gustavsson.eva@outlook.com

Researrangör SPF Moringen



MODEVISNING PÅ SKÄRGÅRDSHOTELLET 23 APRIL

Välkomna till en modevisning med vårens nyheter från Rappes.

Våra egna modeller från Moringen visar kläder.

Tisdagen den 23 april kl 16.00.

Snitt med ett glas bubbel ingår. Pris 150:-.

Bindande anmälan till Eva Gustavsson senast 16 april,
070 - 869 28 00, gustavsson.eva@outlook.com.



MAMMA MIA! på Tyrol 25 april

**Först kom musikalen, sen filmerna,
nu fortsätter Partyt, OPA!**

Vi har bokat 50 biljetter till torsdag 25 april 2024



Vi åker med buss t o r Nynäshamn - Djurgården.
2000:- /person inkl grekisk meny, exkl drycker.

Information om aktiviteten har skickats till alla medlemmar via e-post!

Fullbokad men väntelista finns. Mer info Agneta Tjärnhammar, 070-7580055,
agneta@tjarnhammar.se

Researrangör SPF Moringen

MÅ BRA RESA TILL ISCHIA - med termalbad & vandring 21 - 28 maj

OBS - Resan innehåller flera vandringar på ca 5 - 7 km.
Man bör kunna promenera på egen hand minst 5 km för
att delta på denna resa.

Pris 17 500:- . Tillägg för enkelrum 2 600:-,
dubbelrum för eget bruk 3 200:-

Väntelista finns.

Utförlig info på <https://spfseniorerna.se/moringen/resor>

Mer info: Agneta Tjärnhammar, 070 - 758 00 55, agneta@tjarnhammar.se

Researrangör Reseskaparna



HEMLIG RESA går tillmycket hemligt 30 maj

Pris 920:-

Inkl. Bussresa, entré med guidning, busskaffe med smörgås, lunch och kaffe.

Avresa kl 07.30 Alkärrsplan

kl 07.35 Kullstaplan

kl 07.55 Ösmo pendelstation

Åter Nynäshamn ca kl. 16.30

Bindande anmälan till Anne-Marie Skiöld, 070 -315 14 06

am.skiold@gmail.com



Betalas senast 28 april till bg 5133-7616

Researrangör SPF Moringen

DAGSRESA TILL DALARÖ - porten till paradiset Onsdagen den 26 juni 2024

Avresa kl 08.30 Alkärrsplan
kl 08.35 Kullstaplan
kl 08.55 Ösmo pendelstation

Vid ankomst till Dalarö serveras förmiddagskaffe med smörgås på Tullhuset. Här får vi en introduktion till Dalarö och det klassiska tullhuset, som byggdes 1788 på uppdrag av Gustav III, Sveriges renässanskonung.



Sedan beger vi oss ner till hamnen och går ombord på en guidad båttur. Turen går från Dalarö ström förbi Dalarö skans, upp längs Ornökusten förbi Strindbergs Hemsö (Kymendö) och tillbaka till Dalarö.

Vi äter lunch på Tullhusets restaurang. Efter lunchen gör vi en guidad vandring med korta avstånd i byn. Vi besöker den vackra kyrkan från 1652. Tid efteråt att besöka byns affärer, bageri, fiskaffär mm.

Pris per person: 1 275:- kronor, obs! betalas mot faktura från Resekompaniet.

Bindande anmälan till Lars Widén 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com
Senast 24 maj. Obs! fakturaavgift tillkommer vid utskick per post.

Researrangör Resekompaniet

TOMMY KÖRBERG PÅ DALHALLA OCH VERKET/AVESTA ART

Tommy Körberg tar sitt segertåg, Grand Finale, till Dalhalla! Här sammanfattar han sin unika musikaliska karriär.

Söndag 21 juli går färden till Falun och vår inkvartering på First Hotel Grand. Här äter vi en tidig middag innan färden fortsätter till det gamla kalkbrottet Dalhalla för kvällens föreställning. Tillbaka i Falun bjuds vi på kaffe och smörgås på hotellet.

Måndag morgon beger vi oss efter frukost till Avesta gamla järnverk. I det gamla järnverket från 1800-talet väntar enorma, stämningsfulla lokaler. En guide tar oss runt i den väl bevarade industrimiljön där även Avesta Art konstutställningen visas. Efter besöket dukas det till lunch.



Avresa kl 09.45 Alkärrsplan
kl 09.50 Kullstaplan
kl 10.10 Ösmo pendelstation

LARSSONS RESOR i samarbete med
SPF Moringen, Nynäshamn

Åter i Nynäshamn 22 juli omkring kl 18.00

Pris per person i dubbelrum 3 690: - Tillägg för rum för eget bruk 450: -

Anmälan sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 26 februari till
Lars Widén, 073 - 364 34 09, lassewiden46@gmail.com

Oavsett tid för avbokning debiteras kostnad för biljett, 790: - per person

GOTSKA SANDÖN 2 – 4 augusti 2024 (2 nätter).

Bokas så snabbt som möjligt!!!

Upplev den magiska ön med sanddyner, solande sälar och ett rikligt fågelliv, gör ett besök i det lilla kapellet, placerat i en idyll av blandskog.

Vi landar på stranden Las Palmas, vår packning transporteras till våra stugor.

Själva tar vi en promenad på 3 km till lägerplatsen. Boende i parstugor med 2 rum, 2 enkelsängar i varje rum med gemensamt kök i mitten.

2 aug Incheckning senast kl. 07.45 Nynäshamn - Sandön

4 aug Incheckning senast kl. 16.30 Sandön-Nynäshamn

Båtresan tar ung. 3,5 timmar.

14 platser bokade. Vid behov bokas ytterligare platser.

Pris per person i dubbelrum 2.800:- kronor.

Båtresa, boende och avbeställningsskydd.

Betalas senast 1 juli till SPF Moringen bg 5133-7616. Efter 1 juli är anmälan bindande.

Anmälan till Inez Granström 070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

Researrangör Sandöresor/SPF Moringen



OPERA PÅ SKÄRET MED VETERANTÅGET

Lördag 10 augusti 2024

Boka senast den 13 mars.

Opera/teater NORMA av Vincenzo Bellini, mästaren av vackra melodier. Operan innehåller många vackra melodier såsom Maria Callas paradnummer Casta Diva. Vi möter översteprästinan Norma och hennes älskade Pollione, en romersk konsul.

De har två barn tillsammans. En tredje kvinna finns med i bilden.... Det är ett gripande kvinnoöde vi möter.

Pris: 3.800:-. Buss från Nynäshamn t/r 240:-.

Betalas till SPF Moringen bg 5133-7616 senast 13 mars.

Tåg från Stockholms central kl. 10.00. Buss t/r Nynäshamn-Stockholm

Två rätters lunch serveras på tågresan till Kopparberg,

Kl. 15.00 börjar föreställningen bra platser bokade på rad 3-4.

På hemresan serveras en 3 rätters middag. Serveringen sker vid fint dukade bord.

Tågresan i sig är en upplevelse, vagnar från 40-50 talet.

Hemkomst till Stockholms central innan midnatt.

Bindande anmälan senast 13 mars till

Inez Granström 070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

Researrangör SPF Moringen/Opera på Skäret



MED CYKEL PÅ ÅLAND

Nu har vi nytt resmål. Åland, en smakfull resa i den åländska Arkipelagen. Upplevelsen kan kännas som att cykla på vattnet, broar förbinder många av öarna i den åländska skärgården. Bakom så gott som varje kurva väntar en ny vacker utsikt över havet eller en grön äng.



- 17 aug. avresa från Stockholm - Mariehamn kl. 17.30
- 18 aug. ankomst Mariehamn kl. 06.10 frukost på hotell Adlon, inkvartering 3 nätter på hotell Adlon. Hotellet ligger intill hamnterminalen, detsamma cykeluthyrningen. Hämtar cyklarna, best. görs av Åke Sandberg, hyra 170:-/dygn. Cykling. 2-3 mil.
- 19 aug. Cykling, heldag.
- 20 aug. Cykling, heldag.
- 21 aug. Hemresa från Mariehamn kl. 13.25(lokal tid 14.25) - Stockholm kl. 18.55

Boende dubbelrum inkl. frukost	1175:-/natt
Boende enkelrum inkl. frukost	1050:-/natt

Pris tillkommer för resan tur/retur Sthlm-Mariehamn

Bindande anmälan senast 1 juli till Inez Granström

070 - 670 62 29, granstrom.inez@gmail.com

Researrangör SPF Moringen/Viking Line

LARS LERIN - MÅRBACKA- GRYTHYTAN 12-13 september 2024

30 platser bokade. Boka senast 1 juli.

Torsdag. Färden går till Örebro där lunch serveras. Resan går vidare till Lars Lerins Sandgrund i Karlstad, där vi får en guidad visning av hans berömda akvarellmåleri. Fyllda av intryck åker vi till vårt centralt belägna, hotell Scandic Winn, Karlstad. Vi samlas för gemensam middag på hotellet.



Fredag. Efter frukost går färden till Selma Lagerlöfs Mårbacka för en guidad tur. Vi fortsätter till Grythyttans Gästgivaregård där lunch dukas fram.



Grythyttans Gästgivaregård grundades 1641 på order av Drottning Kristina.

Avresa kl 08.00 Alkärrsplan
kl 08.05 Kullstaplan
kl 08.25 Ösmo pendelstation



Åter till Nynäshamn klockan 20.15.

Pris per person i dubbelrum 2.890:-
Tillägg för enkelrum 350:-

LARSSONS RESOR i samarbete med
SPF Moringen, Nynäshamn

Bindande anmälan sker enligt principen "först till kvarn" dock senast 1 juli till Lars Widén 073 - 364 34 09 eller via epost lassewiden46@gmail.com

Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till resp. resenär.

Avbokning kan ske kostnadsfritt fram till 60 dagar innan avresa. 30 till 60 dagar innan avresa debiteras 50 % av resans pris.

DAGSRESA TILL NORRTÄLJE BRÄNNERI onsdag 9 oktober.

Välkommen till ett innehållsrikt bränneri mm, på landsbygden i hjärtat av Roslagen. Många specialiteter i utbudet. Vi får en välkomstdryck, en guidning i bränneriet; föredrag av destillaten, en god lunch samt kaffe o kaka. Försäljning av provsatser tillkommer för de som önskar. Pris 150:-

När vi är nöjda med allt vid bränneriet tar vår buss oss till Norrtälje för en "Visit" i staden och ett besök på ett av flera museer. Eller en promenad till nya hamnen. Vi avslutar med en eftermiddagsfika innan vi åker hemåt. Var och en betalar för sig i staden.

Ingår i avgiften: Guidning, föredrag, god lunch, kaffe.

Avresa kl 09.00 Alkärrsplan

kl 09.05 Kullstaplan

kl 09.25 Ösmo pendelstation Tillbaka i Nynäs ca: 18.00.

Kontakt och bindande anmälan till Lars Tjärnhammar

070 -515 78 15, lars.tjarnhammar@telia.com

Pris 1 100:- vid minst 30 deltagare, sätts in på bg 5133-7616 senast 30 september.

Researrangör SPF Moringen



SKALDJURSBUFFÉ MED BIRKA GOTLAND 11 - 12 november

Dag 1 - mån 11/11

Kl 15.00 Avresa med buss från Alkärrsplan

Kl 15.05 Avresa från Kullstaplan

Kl 15.25 Avresa från Ösmo pendelstation

Kl 17.30 M/S Birka Gotland avgår från Stockholm

Kl 18.00 Skaldjursbuffé inkl vin, öl, läsk, dessert och kaffe



Dag 2 - tis 12/11

Kl 08.00 (svensk tid) Frukost i Sjösalen

Kl 14.30 Ankomst Stockholm Buss åter till Nynäshamn

Pris per person ca 1 275:- min. 40 personer. Betalning till bg 5133 - 7616 senast 16/9.

I priset ingår:

Bussanslutning t/r, båtresa Stockholm-Mariehamn t/r, del i 2-bäddshytt kat. B/insides, skaldjursbuffé inkl. dryck, dessert och kaffe samt frukost.

Tillägg: Enkelhytt insides 480:-, enkelhytt seaside 610:-, dubbelhytt seaside 130:-.

Glöm inte att ta med giltig legitimation (ID-kort, körkort eller pass).

Bindande anmälan senast den 9/9 till Ingegerd Lindblad,

070 - 757 94 15, ingegerdlindblad@gmail.com

Researrangör SPF Moringen/Viking Line



BEHÖVER DU STÄDHJÄLP?

Vi erbjuder

- **Hemstädning**
- **Flyttstädning**
- **Fönsterputsning**

Kontakta oss 076-901 52 83

*Städhjälp
med miljön
i fokus!*

info@makaservice.se

www.makaservice.se



Viktiga telefonnummer

Larm SOS.....	112
Anmälan om brott (polisen.se).....	114 14
Jourhavande präst kl. 21.00 – 06.00	112
Sjukvårdsupplysningen – Vårdguiden	1177
Äldremottagningen telefontid 13.00 -14.00.....	08-120 665 55
Capio Vårdcentral Nynäshamn	08-120 664 00
Meliva Vårdcentral Nynäshamn.....	08-520 607 00
Sorunda Vårdcentral.....	08-120 665 66
Ösmo Vårdcentral.....	08-120 665 00
Apoteket Hjärtat	0771- 405 405
Apoteket Kronan.....	077-161 26 12
Apoteket Ösmo.....	08-520 393 19
Audio Nova hörselmottagning	010-331 96 00
Aleris Röntgen Nynäshamn.....	08-120 671 00
Färdtjänstansökan.....	08-520 680 00
Riksfärdtjänstansökan	08-520 680 38
Fixaren.....	08-520 739 11
Bibliotek, Nynäshamn	08-520 683 10
Bibliotek, Ösmo	08-520 735 52
Bibliotek, Sorunda	08-531 970 38
Folkets Hus / Bio Vågen	08-520 180 50
Brottsofferjouren.....	08-777 85 00
Försäkringskassan	0771-524 524
Nynäshamns kommun.....	08-520 680 00
Äldre- och funktionshinderombud.....	08-520 680 00

SPF MORINGENS STYRELSE 2024 - 25

Styrelsemöten: 12/3, 16/4, 15/5, 11/6, 10/9, 8/10, 12/11, 3/12, 7/1, 11/2.
Samtliga möten kl. 10.00 på Hantverkargården

ordförande <i>medlemsansvarig, repr. KPR</i>	Agneta Tjärnhammar	070 - 758 00 55 agneta@tjarnhammar.se
v. ordförande	Inez Granström	070 - 670 62 29 granstrom.inez@gmail.com
kassör	Harriet Palm	073 - 993 87 72 harrietpalm@hotmail.com
sekreterare	Eva Gustavsson	070 - 869 28 00 gustavsson.eva@outlook.com
ledamot <i>repr. i Nestor, repr. KPR</i>	Monica Andersson	070 - 222 24 65 64moanders@gmail.com
ledamot	Anneli Sjödin	076 - 160 81 46 anneli46sjodin@gmail.com
ledamot	Mari Englund	070 - 732 75 37 mari.englund@outlook.com
lokaltbokning/ promenader	Ingegerd Lindblad	070 - 757 94 15 ingegerdlindbladh@gmail.com
studieombud	Anne-Marie Skiöld	070 - 315 14 06 am.skiold@gmail.com
adj. program- gruppen	Lars Tjärnhammar	070 -515 78 15 lars.tjarnhammar@telia.com
valberedning	Leif Jansson	070 - 371 63 52 leif.e.jansson1@gmail.com
valberedning	Monica Olsson	070 - 567 11 02 monikaolsson1942@gmail.com
adj. styrelsen	Inez Granström	070 - 670 62 29 granstrom.inez@gmail.com
revisorer	Barbro Hjalmer	070 - 368 68 15 hjalmer.b@gmail.com
	Birgitta Åhfeldt	070 - 324 34 04 birgitta.afeldt@gmail.com
revisors- suppleant	Yvonne Lewén	070 - 735 81 66 lewred2@gmail.com
