



Oxelösund



Program 2025

www.spfseniorerna.se/oxelosund

Adress: Torggatan 13, 613 30 Oxelösund

E-post: oxelosund@spfseniorerna.se (bevakas regelbundet)

Hemsida: www.spfseniorerna.se/oxelosund

Expeditionstid: **Torsdagar 09.00-11.00 (OBS! ändrad tid)**, Tel **070-386 9305**

Telefonsvararen avlyssnas under öppettiden.

Organisationsnr: **819001-310** Bankgiro: **5111-0534** Swish: **1235128657**

Medlemsavgiften för 2025 är 420 kr.

Styrelse och revisorer enligt valberedningens förslag och under förutsättning av årsmötets godkännande

Ordförande	Ros-Mari Stockman Koch, omval 1 år	070-321 58 38
Ledamöter	Arne Stockman, 1 år kvar	070-631 56 92
	Göran Johansson, 1 år kvar	070-601 86 37
	Karin Aggefors, 1 år kvar	076-823 69 24
	Lena Blixt-Elvgren, omval 2 år	070-673 18 90
	Gunilla Marklund, omval 2 år	070-659 68 93
	Kristina Linde Jensen, omval 2 år	070-212 92 98
	Karin Zetterlund, 1 år kvar	072-708 04 40
	Germund Nilsson, 1 år kvar	070-521 37 18
Revisorer	Bo Jender, omval 2 år	070-529 46 46
	Vakant	
Revisorssuppleanter	Ella Karlsson, omval 1 år	072-706 05 60
	Marianne Karlsson, omval 1 år	073-028 26 57

***Är du intresserad av styrelsearbete eller andra uppdrag -
hör av dig till någon i styrelsen!***

Ordföranden har ordet

Nyårsklockorna har klingat och med snöfall på årets sista dag har vi lagt ännu ett år bakom oss. 2024 har bjudit på många glada stunder, men också sorg då vi tagit farväl av vänner och medlemmar som lämnat oss.

Bland årets höjdpunkter vill jag särskilt lyfta fram vårfesten, Stina Palmblads underbara föredrag om Nepal och den fantastiska kabarén. För egen del avslutade jag och maken året med en resa till Stjärnjul – en härlig konsert som satte punkt för ett innehållsrikt år.

Jag vill rikta ett varmt tack till alla funktionärer och vår teatergrupp – ni gör ett fantastiskt arbete för vår förening!

Nu ser vi framåt mot 2025, som redan har många spännande aktiviteter på programmet. Den 28 januari bjuder vi in våra nya medlemmar till en träff, och till hösten planerar vi en funktionärsträff – separat inbjudan kommer.

För att spara på tryckerikostnader kommer vi inte att skicka ut ett separat höstprogram i augusti. Vi har istället försökt inkludera så mycket som möjligt av höstens aktiviteter redan nu, men ändringar och tillägg kan ske. Jag rekommenderar därför alla medlemmar som har möjlighet att ladda ner SPF-appen eller besöka vår hemsida för aktuell information. Om du behöver hjälp med detta finns stöd att få på vår expedition och på Koordinaten.

Från den 1 januari 2025 är vår öppettid på expeditionen 09.00-11.00 för att undvika krockar med Seniorcafé!

Jag behöver också informera om att medlemsavgiften för 2025 har höjts. Orsaken är att SPF Förbundet har höjt sin avgift. Av den avgift du betalar går 210 kr till förbundet, 20 kr till distriktet och vi får behålla 190 kr, som huvudsakligen används för att täcka kostnaderna för vår fina lokal.

Till alla medlemmar vill jag önska God fortsättning på det nya året.

Jag ser fram emot att möta er alla på många trevliga aktiviteter under året och hoppas att 2025 blir ännu ett år fyllt av glädje, aktivitet och social samvaro!

Med varma hälsningar,

Ros-Mari Stockman Koch

Ordförande

MÅNADSTRÄFFAR 2025

Första tisdagen varje månad kl 15.00-17.00 i Eventsalen på Koordinaten.

På samtliga månadsträffar serveras kaffe och Koordinatens goda smörgåsar. Kostnad 60 kr (kontant eller swish).

Träffarna och ev. ändringar annonseras på vår hemsida, i vår app, genom epost till medlemmar samt under "Föreningar" i SN på lördagar.

- 4 feb** **Det säkerhetspolitiska läget i världen** - F.d ÖB Johan Hederstedt
Omvärldsanalys. Behöver vi oroa oss?
- 18 feb** **Årsmöte** - ingen avgift. Se kallelse sid 36
- 4 mars** **SSAB Oxelösund ställer om** - Johan Anderson Strategiska projekt
- 1 april** **Modevisning, herr och dam mode** – Swedlindh
Hjärnkoll - PO Jonsson
- 6 maj** **En resa i mitt musikaliska liv** – Lennart Wantzin
lyssna på visor, schlager, pop och ballader
- 2 sept** **Visor till glädje och tröst!**
Vissångerska Eva Tjörnebo och riksspelman Kjell Landström bjuder på de "gamla visorna" i en osalig blandning av skämt och allvar.
- 7 okt** **I naturens tjänst** – Lena Näslund naturreporter
Lena från Naturmorgon i P1 berättar om sina möten med bergsgorillor, tigrar, noshörningar och andra djur.
Vad krävs för att rädda den vilda rikedomen?
- 4 nov** **En musikalisk resa**
Två sångare bjuder med passion för de klassiska tonerna med sin charm och nostalgi på välkända toner från tidlösa favoriter sådan Frank Sinatra, Nat King Cole, Tom Jones och många fler.

FÖRELÄSNINGAR 2025

Tisdagar kl. 15.00-17.00 (OBS tiden!) i SPF-lokalen

Ingen föranmälan behövs om inget annat anges.

Kontakt: Ingvor Ekinge 070-425 93 98

- 21 januari** **AI (Artificiell intelligens) för hemmabruk** - Arne Stockman
- 18 mars** **Egenvård** - Helene Karlsson, Apoteket Kronan i Oxelösund
Hur man behandlar olika besvär på bästa sätt.
- 15 april** **En kvinnlig entreprenörs väg** – Cecilia Ekberg, Café Cupol
- 20 maj** **Studiebesök St Botvids kyrka,**
Vi får bl.a. höra om kyrkans tillkomst, detaljer i kyrkobyggnaden
och församlingens verksamhet. Samling i kyrkan kl 15.
- 16 sept** **Studiebesök på F11 museum**
Guidad tur på Sveriges största flygspaningsflottilj under åren 1941-
1981. Vi får bl a se några av de fd aktiva planen.
Anmälan till SPF:s exp 0703- 86 93 05 alt till Arne Stockman 070-
631 56 92 senast 8 sept. Vi samåker i egna bilar. Meddela om du
har möjlighet att ta med passagerare. Fika för 50 kr/pers.
- 22 okt** **En fotbollsdomarkarriär** - Germund Nilsson (SPF)
Germund berättar om sin spännande karriär som fotbollsdomare,
något som han fortfarande arbetar vidare inom.
- 18 nov** **Erfarenheter efter maktskifte.** Dag Bergentoft, Kommunstyrelsens
ordförande, Katarina Berg ordförande Vård- och
omsorgsnämnden.

*Aktiviteter, arrangemang, månadsträffar, cirklar mm
genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Kontaktperson hos Vuxenskolan: Lovisa Berggren, 070-563 94 33,
epost: lovisa.berggren@sv.se*

ÖVRIGA AKTIVITETER OCH FESTLIGHETER

Vårfest - 25 april på kvällen i Segelsällskapets klubbstuga på Femöre

Sillunch - 21 maj på dagen i Motorbåtsklubbens klubbhus

80-plusfest och Julsamling - datum kommer efter sommaren 2025

Teatergruppens nya **Kabaré**

Gott och Blandat, Sött, surt och salt! Går aldrig! För mycket av allt!
spelas tillsammans med Gott och Blandat!

Kabarén visas vid tre tillfällen i D-skolans matsal:

26/9, 3/10, kl 18.00 (fredagar)

28/9 kl 15.00 (söndagar)

Nybörjarkurs i bridge, 16 tisdagar 18:00 – 21:00 med start 14 januari

Kursavgift 700 kr, då ingår kursmaterial, kaffe med kaka varje lektion.

Lärare: Arne Stockman

Frågor och anmälan: Tel 070-631 56 92, e-post
stockman.arne@gmail.com.



Lathund för att hämta "SPF Seniorerna App" till mobilen

Fördelar med appen

- Du får nyheter som "push-notiser" det surrar i mobilen när det kommer en ny nyhet.
- Du kan se all information på föreningens hemsida.

Gå till App Store eller Google play i din mobil (eller surfplatta)



Sök "SPF Seniorerna". Du hittar:



OBS, Appen är gratis

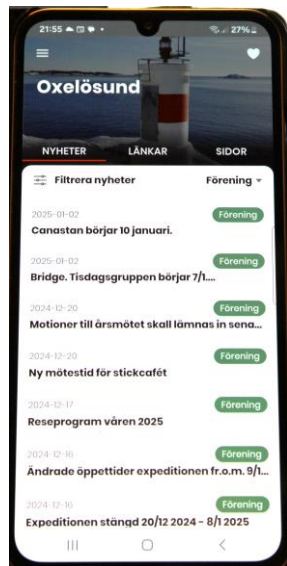
Klicka på "Installera" – Vänta – klicka på "Öppna"

Välj distrikt "Sörmlandsdistriktet", välj förening "Oxelösund", tryck på hjärtat uppe till höger, lägg till som favorit.

Du kan välja att filtrera nyheter så att du bara ser nyheter från förening/distrikt/förbund/alla, välj genom att trycka på listen ovanför nyheterna.

Vill du bli påmind om när det kommer nyheter:

- Tryck på strecken uppe till vänster i appen
- Välj inställningar, skjut reglaget för notiser åt höger
- Du kan också behöva gå till mobilens allmänna inställningar och godkänna att SPF-appen får skicka aviseringar.





Välj ett enklare boende!

Drömmer du om en bekymmersfri vardag med mer tid för det som verkligen betyder något?

Trädgårdsskötsel, snöskottning och takunderhåll tar tid. Tid som du istället kan lägga på resor, nya intressen eller tid med familj och vänner.

Hos Kustbostäder bor du bekvämt i en hyreslägenhet där vi tar hand om underhållet, och du får tid att njuta av vardagen.

Vi har poängfria lägenheter där du kan flytta in direkt, utan att använda dina köpoäng. Perfekt för dig som väntar på en särskild lägenhet men vill ha en smidigare vardag redan nu.

Kontakta oss idag på 0155-388 50 eller uthyrningen@kustbostader.se

Bostäder för ett enklare liv.

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Välkommen till din naturliga

Matvarubutik!

Vi erbjuder ett komplett
utbud varor av hög kvalitet
med en engagerad personal!

Handla online - hämta
eller beställ hemkörning



- Gå in på vår hemsida och tryck på knappen "Börja handla".
- Sedan är det bara att följa instruktionerna.
- Beställ dina varor senast 23.59, så kan du hämta varorna dagen efter, måndag-lördag. Eller beställ hemkörning av oss.

Catering



Vackra, kallskurna buféer, smörgåstårter och läckra tårter - våra kallskänkor komponerar allt du behöver för att förgylla din vardag eller din fest.

Vår cateringsida är i full gång - har du inte kikat in där ännu så gör det! Här finns allt det goda (och lite till) för att göra livet lite enklare - och mycket godare.

Du kan enkelt gå in och se vårt utbud och beställa din catering direkt på nätet. All vår cateringmat finns att se på vår hemsida. Självklart kan du även ringa oss på 0155-29 15 62 eller komma in i vår butik och prata med oss.

Gilla oss på facebook: www.facebook.com/icakvantumoxelosund
Följ oss gärna på Instagram

ÖPPETTIDER

MÅN-FRE

LÖR-SÖN

7-21 8-21

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär



“ Att kunna komma ut och paddla utan att frakta kajaken varje gång är så skönt. Gym, pool och bastu är inte dumt det heller. Är så otroligt nöjd att vi tog det här steget att flytta hit.

Livsstilsboendet Brf Marsviken - en oas bara tio minuter från stan.

När du rullar in med bilen längs vägen, omgiven av naturen och dess öppna fält, känner du direkt hur lugnet infinner sig. Omgivningarna vid Marsviken ger skön avkoppling, energipåfyllning och möjlighet att uppleva och vandra i såväl skog som på ångar. Här bor du lantligt med naturen och havet utanför fönstret men ändå nära stan.

I Brf Marsviken får du tillgång till förenings egen brygga med en mindre motorbåt som du får låna för fisketurer eller bara för att njuta av skärgården. En vedeldad bastu och grillplats. Möjlighet till ett dopp i poolen eller i havet. Träna kan du göra i gymmet eller varför inte ta en paddelmatch med grannen?

Ulf som bor i Brf Marsviken ser från sitt fönster både havet och det sörländska

böljande landskapet. - Att kunna komma ut och paddla utan att frakta kajaken varje gång är så skönt. Gym, pool och bastu är inte dumt det heller. Är så otroligt nöjd att vi tog det här steget att flytta hit, säger Ulf.

Här har du nära till både Nyköping och Oxelösund, golfbana, flygplats och den kommande Ostlänken. Det gör att du bor nära storstaden och Europa samtidigt som du njuter av lugnet i den lantliga skärgården.

Brf Marsviken godkänner köp av bostad med garanti om egen försäljning. I och med det kan du efter köpet sälja din nuvarande bostad lugnt och utan oro.

Läs mer på hemsidan: brfmarsviken.se eller kontakta ansvarig mäklare Christine Ankarswärd på telefonnummer 070-496 65 11.

Få en elcykel i inflyttningspresent när du köper en lägenhet innan 31/3!



Allt det här ingår i avgiften:

- Utomhuspool
- Padelbana
- Brygga
- Vedeldad bastu vid havet
- Båt med utombordsmotor
- Gym
- Co-workingyta
- Sex parkeringar med laddboxar
- Golfbil för transport ner till bryggan
- Värme & vatten

Seniorboende med guldkant

Nu upplåts seniorlägenheter med guldkant på ett fantastiskt läge invid Stadsfjärden. Här erbjuds trivsamma gemensamhetsytor och en övernattningslägenhet. En värd/värdinna kommer också finnas till hands för gemensamma aktiviteter och evenemang.

För många seniorer är det viktigt att bo nära det som gör livet enkelt och trivsamt - vatten, gröna parkområden, kultur, sport och god service. På Brandholmen, i hjärtat av Nyköping, finns allt detta samlat på ett ställe.

- Här har vi gått ett steg längre för att skapa ett boende som inte bara erbjuder närhet till det mesta, utan även en plats för social gemenskap och avkoppling, berättar Ulf Johansson, projektledare för Brf Östersjöbrisen. I Brf Östersjöbrisen får de boende tillgång till gemensamhetsytor med en mysig uteplats, där man kan njuta av solen och umgås med grannar.

Här finns en blandning av hög standard och omtanke om varje individs behov. Brf Östersjöbrisen erbjuder 42 lägenheter, från två till fyra rum och kök, alla med inglasad balkong, uteplats eller takterrass. Ett boende som verkligen sticker ut - både när det gäller kvalitet och känsla av trygghet.



Ansvarig mäklare:

Christine Ankarswärd

070-496 65 11 | christine.ankarsward@croisette.se

Vi arrangerar gruppresor, efter era önskemål!

Sverige – Norden – Europa

Dagsresor, flerdagarsresor, teaterresor, kryssningar, flygresor.

KVALITÉ, KUNSKAP, TRYGGHET -

PERSONLIG KONTAKT FRÅN IDÉ TILL GENOMFÖRD RESA

ReseKompaniet

BESÖKSADRESS: ALFELTSGATAN 8 B, ESKILSTUNA TEL. 016-51 01 51
info@resekompaniets.se www.resekompaniets.se

RESOR 2025

arrangeras i samarbete med Resekompaniet och PRO.

**OBS! Anmälan görs till PRO-Expeditionen 076-021 4998 eller till
Karin Yngwe 070-652 8652**

Mer information om resorna finns på vår hemsida och i SPF-appen

ÖSTGÖTASHOPPING

torsdagen 27 februari

Gunnes Väskor
Cloettas fabrik
Boxholms Ost

Anmälan senast 7 februari till Karin Yngwe 070-652 8652

SOPPTEATER STADSTEATERN OCH THE VIKING MUSEUM

torsdagen 24 april

Anmälan senast 17 mars till Karin Yngwe 070-652 8652

KRYSSNING TILL VISBY MED M/S BIRKA GOTLAND

3 – 5 juni

Det finns flera utflykter att välja bland. Bokas separat.

Anmälan senast 25 april till Karin Yngwe 070-652 8652

paus.

CATERING & RESTAURANG
JOGERSÖ

I början på april flyttar jag hela min verksamhet till Jogersö och önskar er varmt välkommen till restaurangen!



**Välkomna önskar
Ann-Sofie
med personal!**

www.pauscatering.se | kontakt@pauscatering.se | 070-714 83 32

VÄLKOMNA TILL CAFE CUPOL OXELÖSUNDS NYASTE CAFÈ

- Gott KAFFE & TE
- Fina SMÖRGÅSAR
- Mättande LUNCHER
- Härliga TÅRTOR & BAKVERK
- ÖL, VIN och goda drycker
- Liten butik med GODSAKER och PRESENTER

ÖPPET

MÅ-FR 07.30-18.00
LÖ & SÖ 10.00-16.00

*Att gärna i vår fina
miljö, eller ta med!*



cupol@hellmanskagarden.se
0155-28 35 30 | www.cafecupol.se

—1953—
SVEDLINDHS
—OXELÖSUND—

Mån - Fre 10-18

Lördag 10-13

0155-302 10

epost: butik@svedlindhs.com

Följ oss gärna på Facebook

Instagram: svedlindhs1953

Välkommen till Oxelösunds största klädbutik



100 mil vandringsled att upptäcka!
Börja gärna i Oxelösund



VANDRINGSPROGRAM 2025

Samling: Parkeringen vid Hamnbron **torsdagar kl 09:00** om inget annat anges. Ta med matsäck, rejäla skor och klädsel efter väder. Vandringer utmärkta med * bedömer vi som lätta att gå. Vi brukar samåka av hänsyn till miljö, plånbok och de som inte kan eller vill köra själva. Medpassagerare betalar 10 SEK per person och mil.

Ändringar i programmet kan förekomma och meddelas per e-brev.

Har du frågor kontakta någon av ledarna:

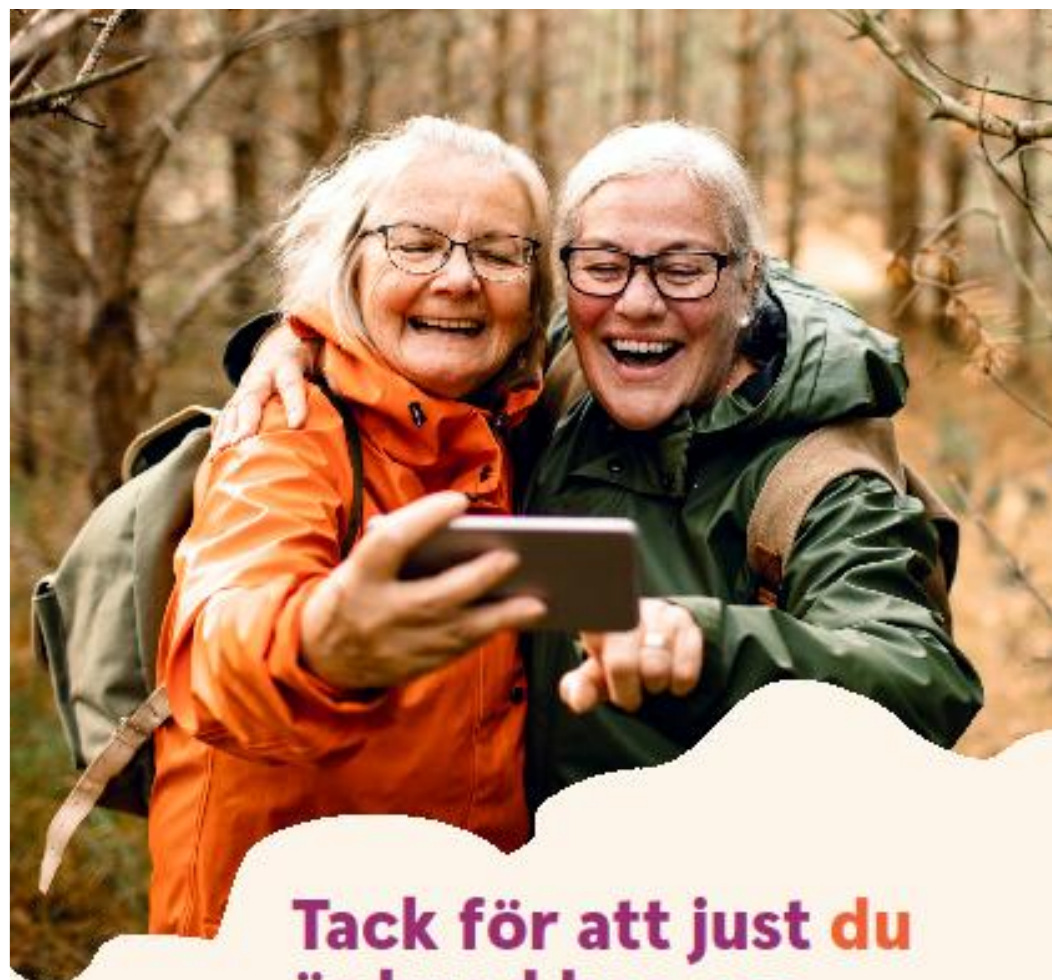
Leif Eriksson	070-229 73 20	e.leif.ingemar@gmail.com
Kurt Björklund	070-695 68 60	kurt-björklund@telia.com
Lillemor Skyllbäck	070-171 43 69	lillemorskyl@ gmail.com
Kristina Linde Jensen	070-212 92 98	kristinalindejensen@gmail.com
Bodil Mårtenson Ekström	076-633 49 49	bodil@stiegl.se

Mars	km	Augusti	km
20 Ramdalshammen-Stenvik	4	14 Enarn runt	6 *
27 Våtmarken	6 *	21 Nävsjön runt	8
		28 Mellsjön runt	6 *

April		September	
3 Husby fornrunda	5 *	4 Hummelvik	5
10 Sjösa	7	11 Harhålet, Stigtomta	5 *
24 Eggarsnäs	5 *	18 Nynäs	7
		25 Bråvikenbranten	6

Maj		Oktober	
8 Ramundbäck	4	2 Koppartorp hållristning	5 *
15 Stendörren	6 *	9 Hånömogen	5 *
22 Linudden, gökotta	6 *	16 Ryssbergen	6
		23 Femöre	5 *

Juni	
5 Kvarseboån-Kristinagrottan	5
12 Vibäck	5 *



Tack för att just **du** är kund hos oss

Med din hjälp har vi kunnat stötta, hjälpa och stärka hundratals föreningar och organisationer i vår del av Sörmland. Bara de senaste tio åren har vi återinvesterat över **80 miljoner kronor** i den plats som du och jag kallar hem.

Tillsammans gör vi Sörmland ännu bättre!

Vill du också bli kund? Besök något av våra kontor eller ring oss på 0771-350 350.

Välkommen!

Sörmlands Sparbank



SEKTIONER

Bangolf, Jagersö

Onsdagar och Torsdagar 10.00, pågår under april-november

Kontaktpersoner: Roland Eriksson 076-627 0046

Boule, Femöreplan (tillsammans med PRO)

Måndagar 14.00, start 5 maj tom okt beroende på väder

Kontaktperson: Beryl Jonsson 073-140 3229

Bridge, SPF-lokalen

Tisdagar 09.00 - 13.15, start 7 januari, start i höst 26 augusti

Kontaktpersoner: Sven Andersson 076-929 6197, Eva Asthage 070-557 0304

Torsdagar 13.00 -17.00, start 9 januari, start i höst 28 augusti

Kontaktpersoner: Arne Stockman 070-631 5692, Roger Calälv 076-311 4780

Canasta, SPF-lokalen

Fredagar 10.00 -14.00, start 10 januari, start i höst 15 augusti

Kontaktpersoner: Carin Josefsson 070-239 5388, Bertil Lundstedt 070-339 4088

Dans Internationell, SPF-lokalen

Måndagar 14.30 -17.00, start 20 januari, start i höst 1 september

Kontaktpersoner: Roland Eriksson 076-627 0046, Bo Pettersson 076-390 4991

Nya deltagare med viss dansvana (foxtrot och vals) är välkomna!

Golf - Kontaktperson: Åke Sjöström 070-601 8833

Det kommer även i år att anordnas matchspel.

Gymnastik, SPF-lokalen

Måndagar 17.00 -18.00, start 13 januari, start i höst 8 september

Cirkelträning där styrka, balans och rörlighet tränas vid olika "stationer" med olika redskap.

Kontaktperson: Gunilla Lundgren 070-227 6753

STUDIECIRKLAR MM

Om inget annat anges hålls cirkarna och aktiviteterna i SPF-lokalen.

Akvarell, fortsättningskurs

Måndagar 09.30-14.00, start 3 februari, start i höst 8 september

Ledare och kontakt: Monica Gustafsson 070-352 7636

Akvarell, nybörjare

Torsdag 10.00-11.30, start 16 januari, start i höst 4 september

Nya deltagare är välkomna.

Kontakt: Ros-Mari Koch 070-321 5838

Bokcirkel

Måndagar 14.00-16.00 (var tredje vecka), **start 20 januari, i höst 25 augusti**

Vi diskuterar böcker vi läser. Gruppen är fn fulltecknad, men en ny grupp kan startas om tillräckligt intresse finns. Anmälan till expeditionen.

Kontakt: Ros-Mari Koch 070-321 5838

Livscafé

Måndagar 10.00-12.00 (varannan vecka), **start 20 januari, 15 september**

Samtal om olika hälsoteman som kan påverka vår livskvalitet.

Kontakt: Karin Zetterlund 072-708 0440

Stickcafé

Onsdagar 10.00-12.00, start 15 januari, start i höst 10 september

Nya deltagare är välkomna.

Kontakt: Solweig Öberg 073-078 7801

Teater

Onsdagar 13.30-16.00, start 8 januari, start i höst 13 augusti

Ledare: Karin Aggefors 076-823 6924

Kontakt: Birgitta Gustafsson 070-755 0879

Vincirkel

Fredagar 17.00 (ca 1 gång/månad), **start 24 jan, (start i höst bestäms senare)**

Nya deltagare anmäler sitt intresse senast 17 jan till Kristina.

Kontakt: Kristina Linde Jensen 070-212 9298

Kom gärna med egna önskemål. Om tillräckligt intresse finns kan vi starta upp andra aktiviteter. Vänligen anmäl ditt intresse till expeditionen.

FILMKLUBBEN 2025

Torsdagar i SPF-lokalen varannan vecka kl 18.00. Ingen förhandsbokning behövs.

Avgift 20 kr och möjlighet att köpa kaffe i pausen.

Kontakt Ros-Mari Koch 070-321 5838

23 januari The Favourite USA+Storbritannien Drama 120 min 2015	På tidiga 1700-talets England sitter en skör Drottning Anne på tronen och hennes närmaste vän, Lady Sarah, regerar landet samtidigt som hon tar hand om Annes hälsa. När den nya betjänten Abigail anländer startar en extrem rivalitet för att bli drottningens favorit. Regi: Giorgos Lanthimos Medv: Olivia Colman, Emma Stone, Rachel Weisz m fl
6 februari Kärlek vägg i vägg Spanien Komedi 98 min 2024	Filmen kretsar kring Valentina och hennes granne David. Hon är pianist och han hatar oljud. De lövtunna väggarna innebär problem men kanske också en möjlighet Regi: Patricia Font Medv: Aitana Fernando Guallar, Paco Tous, Natalia Rodríguez m fl
20 februari Bränn alla mina brev Sverige Drama 120 min 2022	Delar av filmen utspelar sig på 1930-talet och baseras på den verkliga historien om Karin Stolpes relation med maken Sven Stolpe och hennes kärleksaffär med Olof Lagercrantz. Regi: Björn Runge Medv: Gustav Lindh, Bill Skarsgård, Asta August, Sten Ljunggren, Marika Lindström m fl
6 mars Kramer vs Kramer USA Drama 100 min 1979	Karriäristen Ted älskar sitt jobb, och familjen får ofta komma i andra hand. En dag bestämmer sig hustrun Joanna för att lämna honom. Plötsligt måste Ted lära sig att sköta både jobbet, hushållet och sexårige Billy. Regi: Robert Benton Medv: Dustin Hoffman, Meryl Streep m fl

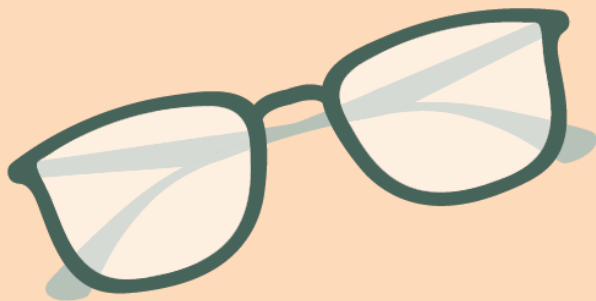
20 mars La vie en rose Frankrike Drama 166 min 2007	Detta är historien om Edith Piaf, men också om Paris och de kända och okända stjärnor som sökt sig dit. Det är historien om en nationalklenod, hennes lidande och passion, och om kärleken som alltid fanns med i hennes sånger, om än inte alltid i hennes liv. Regi: Olivier Dahan Medv: Marion Cotillard, Sylvie Testud, Pascal Greggory,
3 april Howards End England Drama 129 min 1992	Två engelska familjer under 1900-talets början. Familjen Wilcox ser sig själva som aristokrater och värderar tradition och sina ekonomiska tillgångar högt medan familjen Schlegel blickar framåt mot nya tider och är humanister och filantroper. Regi: James Ivory Medv: Anthony Hopkins, Vanessa Redgrave, Helena Bonham Carter, Emma Thompson m fl
Höstprogram	
18 september O brother, where art thou? USA Komedi 106 min 2000	Tre fångar på rymmen försöker hitta det byte som Everett påstår sig ha gömt på en plats där en damm ska byggas. På den långa färden genom den amerikanska södern upplever de många äventyr. De bildar bland annat musikgruppen Soggy Bottom Boys. Regi: Joel Coen, Ethan Coen Medv: George Clooney, John Turturro, John Goodman, Holly Hunter m fl
2 oktober Skolan vid världens ände Bhutan Drama 110 min 2019	Till den avlägset belägna skolan i Lunana i Bhutan kommer den unge läraren Ugyen Dorji – motvilligt – efter en lång resa och strapatsrik vandring genom bergen. Han har blivit ditskickad av skolledningen när han misslyckats med att sköta sitt jobb. Detta är hans sista chans. Regi: Pawo Choyning Dorji Medv: Sherab Dorji, Ugyen Norbu Lhendup, Kelden Lhamo Gurung m fl

16 oktober Charade USA Drama 113 min 1963	Regina är på väg att begära skilsmässa när hennes man mördas. Det visar sig att han varit inblandad i skumma affärer och hon jagas nu av ett antal män som är ute efter den dödes undangömda pengar. Regi: Stanley Donen Medv: Audrey Hepburn, Cary Grant, Walter Matthau, James Coburn m fl
30 oktober Så som i himmelen USA Drama 101 min 2004	Plötsligt går Daniel in i väggen. Han drar sig tillbaka från sitt internationella dirigentjobb och börjar som kantor i en liten kyrkokör i Norrland. Där träffar han en ny kärlek och hans liv vänds upp och ner. Regi: Kay Pollak Medv: Michael Nyqvist, Frida Hallgren, Niklas Falk, Lennart Jähkel, Helen Sjöholm m fl
13 november Mona Lisas leende USA Drama 119 min 2003	Det är 1953 och en ny lärarinna i konsthistoria kommer till Wellesley College - och utmanar sina, unga kvinnliga studenter att ompröva de traditionella kvinnorollerna. Regi: Mike Newell, Medv: Julia Roberts, Kirsten Dunst, Julia Stiles och Maggie Gyllenhaal m fl
27 november Galen i kärlek USA Komedi 128 min 2003	Harry Sanborn är en medelålders, inflytelserik man som har smak för unga attraktiva kvinnor. Det som skulle bli ett romantiskt veckoslut, slutar i bröstsmärtor för Harrys del, vilket leder till att Harrys liv tar en oväntad vändning. Regi: Nancy Meyers Medv: Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves m fl

Seniorfest varje tisdag!

Är du över 65 år och medlem i vår kundklubb?
Då får du 15% rabatt* på tisdagar.

15%
på hela köpet*



*Gäller ej receptbelagda och förskrivna varor, modersmjölkersättning,
The Ordinary, tjänster eller redan rabatterade varor.

 **APOTEK**



Mattias Trädgårdstjänst

070-674 26 19 Mattiastradgardstjanst@gmail.com

Skräddarsydda lösningar för allt inom trädgård

- Skötsel
- Gräsklippning
- Skottnig
- Beskrning
- Anläggning
- Trädfällning



Facebook



Instagram





Välkommen till Sveriges närmaste Byggvaruhus!

Öppet vardagar 06:45-18:00

Lördagar: 9:00-13:00



Timmermansgatan 6

61331 Oxelösund

Direkt 0155-205671

Växel: 0155-35060

fredrik@eliassonsjarn.se

www.eliassonsjarn.se

COMFORT
OXELÖSUNDS RÖR



TORGGATAN 24

613 30 OXELÖSUND

0155-30425

info@ox-ror.se

Vi är din lokala mäklare på plats i Oxelösund och vi kan vår bostadsmarknad i kuststaden med omnejd!



Christine
Ankarswärd



Josefin
Norelius



Alexander
Kjellström



Elin
Ilmarsson



Wenche
Östensen



Anna
Göthéus



Elinor
Collin



Ellinor
Andersson



Therese
Plog

Vi vill underlätta för dig i din bostadsförändring och med vårt breda nätverk hjälper vi dig genom hela flyttkedjan!

Vi hjälper till med bland annat följande:

- **upprätta en tydlig plan för just din situation och ditt nuvarande bohag och önskemål**
- **styling och fotografering av bostaden**
- **bostadsförmedling**
- **flytthjälp**
- **flyttstäd**
- **beräkning av vinstskatt och hjälp med deklarationen**

och självklart andra funderingar som kan dyka upp längs vägen.

Våra mervärden -

Styling | Skymningsbilder | Digital Delux | Drönbilder | Flyttstädning | Inredningskonsultation

När du säljer med oss på Croisette ingår alltid två av våra fem mervärden utan kostnad. Men som medlem i SPF Oxelösund får du tre mervärden utan extra kostnad.

croisette.
REAL ESTATE PARTNER



Torggatan 9, Oxelösund | 0155-21 00 15 | nykopingoxelosund@croisette.se

KOMMITTÉER OCH OMBUD

Programkommitté	Ingvor Ekinge	070-425 93 98
	Lena Hellberg	0155-361 44
	Arne Stockman	070-631 56 92
	Germund Nilsson	070-521 37 18
Festkommitté	Lars-Christer Lundgren	070-589 15 01
	Gunilla Marklund	070-659 68 93
	Germund Nilsson	070-521 37 18
Pensionärsrådet KPR	Naimie Erling	076-297 78 28
Ersättare KPR	Ebba Williams	070-471 8650
Lotteri	Birgit Värn	070-062 87 75
	Eva Ögren	070-224 29 16
	Inger Gabrielsson	070-675 29 69
	Inger Selander	070-200 47 64
Ombud till distriktsstämma	Ros-Mari Koch	070-321 58 38
Valberedning	Lars-Christer Lundgren	070-589 15 01
	Bengt Grinell	070-640 54 48
Resor	Germund Nilsson	070-521 37 18
	Karin Yngwe	070-652 86 52



Nyckelgym i Frösäng Seniorpriser för dig som är 60 år och äldre.

Årskort senior 2 790 kr | Halvårskort senior 1 545 kr

Månadsbetalning via autogiro senior 260 kr/månad.

(2 månader bindningstid och 30 dagars uppsägningstid vid månadsbetalning)

Vill du provträna innan du binder dig kontakta oss för mer information.

Bli medlem på www.nyckelgym.se

eller kontakta oss på mail: nyckelgym@hotmail.com

eller telefon: 0705-189675

Har vi inte möjlighet att svara när du ringer, vänligen maila eller sms:a oss ditt ärende.

Strong by Joy - Jennie Frisk Corlin

Gruppträning riktad till seniorer på Nyckelgym i Frösäng och utomhus,
gymintroduktion och personlig träning

Mer information finns på www.strongbyjoy.se

eller kontakta Jennie på mail: frisk@strongbyjoy.se eller

telefon: 0701- 72 42 13



Välkommen till Nyckelgym!



Lindqvist Gummi

Bil & Däck Verkstad - Bilvård - Butik - Däckhotell

- Alltid däck i lager till bra priser
- Reparationer och service
- Allt det vardagliga för din bil i butik
- Bilvård med allt från enkel utvändigtvätt till textiltvätt och polering



Båggatan 14 Tel: 0155-329 00 lindqvist@motorkonsult.net



65 + ERBJUDANDEN

1000:- rabatt på
progressiva glasögon!

Kan ej kombineras med andra
erbjudanden och rabatter

Andra paret 1/2 priset!

(Gäller billigaste paret och från samma recept)

Vi utför även

ögonhålsundersökning



glasögonmagasinet

Oxelösund Gallerian, Järntorget 4 Tel: 0155-362 20

För öppettider mm. se: www.glasogonmagasinet.se

Medlemsavgiften

SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. Det räcker att maka/make/sambo har pension för att båda ska kunna bli medlem.

Lokalföreningen i Oxelösund bildades 1989 och erbjuder många förmåner och aktiviteter.

Avgiften för medlemmar 2025 är 420 kr och för vänmedlemmar 80 kr.

Faktura med inbetalningskort kommer i december från Förbundet. Avgiften ska betalas dit till bankgironummer 505-1743, som anges på fakturan.

Förfallodatum är den 31 januari. Möjlighet att ta emot e-faktura finns också. Ta kontakt med din bank.

Försäkring

Alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade vid deltagande i aktiviteter som anordnas av föreningen.

Som ny medlem omfattas du de första tre månaderna av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i Skandia.

Tänk på att alltid informera vårt kansli eller Lena Blixt-Elvgren som ansvarar för vårt medlemsregister, om du byter adress, telefonnummer eller epost-adress. Det är viktigt att vi kan nå alla medlemmar med vår information.

► Transforming the future of steel

Same but very different

SSAB revolutionerar ståltillverkningen med två unika stål som i princip ger noll fossila koldioxidutsläpp. Det banar väg för en grönare framtid.



Läs mer om vår
resa mot fossilfrihet

SSAB

Kvalitet och hållbarhet

För att vår förening framöver ska erhålla det för ekonomin så viktiga föreningsbidraget, ställer Kommunen krav på att vi ska bedriva verksamheten med kvalitet och hållbarhet. Styrelsen har därför i ett dokument beskrivit hur vi ska uppfylla kraven. Underlag utgör dels de globala målen som FN antog 2015 (Agenda 2030), dels de 6 Kommunmålen samt Kommundokumentet "Kvalitetssäkring i Föreningar".

Samtliga medlemmar uppmanas att ta del av innehållet. Alla från styrelsen till sektions-, cirkel- och kommittéledare måste efter bästa förmåga leva upp till dessa åtaganden.

Dokumentet finns på hemsidan under rubriken "Om föreningen".

Våra målsättningar beskrivs under följande rubriker:

Social hållbarhet

Värdegrund SPF Seniorerna, Verksamhetens syfte, Jämställdhet, Bemötande, ANDTS (alkohol, narkotika, dopning, tobak, spel), Samarbeten, Delaktighet.

Ekologisk hållbarhet

Föreningslokalen, Avfall/Återvinning, Transporter/Resor, Inköp, Aktiviteter med inriktning på hållbarhet, Utskick i form av e-post eller brev.

Ekonomisk hållbarhet

Intäktsfördelning och Kostnadsfördelning

Kommunala pensionärsrådets verksamhet

KPR i Oxelösund består av ledamöter från SPF, PRO, SKPF och Finska föreningen. SPF Seniorerna representeras under 2025 av Naimie Erling.

Under 2024 har rådet verkat under kommunstyrelsen.

Det har varit 4 förmöten med representanterna från PRO, SKPF och Finska föreningen, och 4 KPR-möten med kommunen. Protokoll finns på kommunens hemsida, samt länk på SPF:s hemsida. Ärenden i år har varit bl.a:

Vitsippans trygghetsboende, Järntorget utformning, Krisberedskap i kommunen, God och nära vård, föreläsning "Våld i nära relationer", och utemiljön på Sjöångens äldreboende.

GDPR = Lagen om hantering av personuppgifter:

Styrelsen fastställde i april 2018 de åtgärder och rutiner i enlighet med lagen GDPR. I korthet innebär det att föreningen bara registrerar de personuppgifter som krävs av förbundet. Dessa uppgifter är inte integritetskänsliga.

SPF Seniorerna lämnar aldrig ut medlemmarnas personnummer utom vid resor där arrangören kräver det. Inför fotografering för publicering på hemsida eller media ska berörda medlemmar tillfrågas om de godkänner detta.

En digital loggbok finns och ska hållas uppdaterad beträffande rutiner och vidtagna åtgärder beträffande GDPR. Nya medlemmar informeras varje år i vårt Årsprogram om hur föreningen hanterar personuppgifter, vilket nu är gjort för de som blivit medlemmar under 2024.

Styrelsen



Ros-Mari Koch
ordförande



Arne Stockman



Germund Nilsson



Gunilla Marklund
sekreterare



Göran Johansson
kassör



Karin Aggefors



Karin Zetterlund



Kristina Linde-Jensen



Lena Blixt-Elvgren

TACK!

***Vi framför ett varmt tack till våra annonsörer -
annonsintäkterna finansierar tryckningen av
Årsprogrammet***

KALLELSE

ÅRSMÖTE

Tisdag 18 februari 2025 kl 15.00

Eventsalen Koordinaten

Årsmötesförhandlingar

**Var med och besluta i alla de frågor som
årsmötet behandlar. Till exempel styrelsens
sammansättning, föreningens budget och
verksamhetsplaner.**

Kaffe serveras. Ingen avgift.

Varmt välkomna!