



# Program 2026

*[www.spfseniorerna.se/oxelosund](http://www.spfseniorerna.se/oxelosund)*

Adress: Torggatan 13, 613 30 Oxelösund  
E-post: [oxelosund@spfseniorerna.se](mailto:oxelosund@spfseniorerna.se) (bevakas regelbundet)  
Hemsida: [www.spfseniorerna.se/oxelosund](http://www.spfseniorerna.se/oxelosund)  
Expeditionstid: **Torsdagar 09.00-11.00, Tel 070-386 9305**  
Telefonsvaren avlyssnas under öppettiden.  
Kom gärna in och ta en fika (10 kr) när vi har expeditionstid!  
Organisationsnr: **819001-310** Bankgiro: **5111-0534** Swish:  
**1235128657**



## 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, omval 2 år	070-631 56 9
	Karin Aggefors, omval 1 år	076-823 69 24
	Lena Blixt-Elvgren, 1 år kvar	070-673 18 90
	Gunilla Marklund, 1 år kvar	070-659 68 93
	Kristina Linde Jensen, 1 år kvar	070-212 92 98
	Karin Zetterlund, omval 2 år	072-708 04 40
	Germund Nilsson, omval 2 år	070-521 37 18
	Vakans	
Revisorer	Bo Jender, 1 år kvar	070-529 46 46
	Stefan Storåkers 1 år kvar	070-760 49 50
Revisorssuppleanter	Göran Johansson nyval 1 år	070-601 86 37

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

## Ordförande har ordet

Det är dags att lägga ännu ett år till handlingarna och jag kan konstatera att vi återigen genomfört ett verksamhetsår med en mängd olika aktiviteter. Det har varit ett år fyllt av möten, samtal, skratt och gemenskap. Det är roligt att få vara ordförande för en så engagerad och varm förening.

Först vill jag rikta ett stort tack till alla er som ställer upp som funktionärer. Ni delar med er av det finaste man kan ge, nämligen en del av er tid. Utan er så blir det inga aktiviteter. Funktionärsträffen, som vi skulle haft i november, är nu planerad till den 21 januari. Inbjudan kommer.

Tack till alla er som kommer och deltar i aktiviteterna också. Det är roligare för oss funktionärer om det är många som deltar.

Jag vill också välkomna alla er som blivit medlemmar under 2025. Vi kommer att bjuda in er till en välkomstträff den 4 februari. Inbjudan skickas ut per epost.

Nu ser vi fram mot ett nytt år med ett spännande program. Det blir musik med bl a New Generation och Gubbrockers. Vi kommer bland annat att få höra föredrag om vår historia av David Lindén, om populärkultur t ex Inga Lindström-filmerna och vår tids teknologiska utmaningar (Artificiell Intelligens).

Det kommer att tillkomma aktiviteter under året som inte finns med i detta årsprogram, bl a fler resor. De kommer att publiceras vartefter på vår hemsida och i SPF-appen. Vi skickar också information per epost så se till att din e-postadress är aktuell i medlemsregistret.

Jag vill också påminna er alla om de medlemsförmåner som SPF erbjuder på resor, försäkringar med mera. Den rabatt som If och Länsförsäkringar erbjuder på hem-, bil- och båtförsäkringar täcker ofta medlemsavgiften och lite till.

Med detta vill jag önska er God fortsättning på 2026. Jag hoppas vi ses snart!

Med varma hälsningar,  
**Ros-Mari Stockman Koch**  
Ordförande

Tänk på att alltid informera vårt kansli 070-386 93 05  
oxelosund@spfseniorerna.se eller Lena Blixt-Elvgren 070-673 18 90 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.

**paus.**  
CATERING & RESTAURANG  
JOGERSÖ



**Restaurangen har lunchöppet  
From 26 januari - 6 november 2026  
Vardagar 11 - 14**

*Välkomna önskar  
Ann-Sofie  
med personal!*

**Meny och övriga aktiviteter på  
hemsidan och sociala medier**

[www.pauscatering.se](http://www.pauscatering.se) | [kontakt@pauscatering.se](mailto:kontakt@pauscatering.se) | 070-714 83 32

**COMFORT**  
OXELÖSUNDS RÖR



TORGGATAN 24  
613 30 OXELÖSUND  
0155-30425  
[info@ox-ror.se](mailto:info@ox-ror.se)

# MÅNADSTRÄFFAR 2026



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 för medlemmar och 80 kr för icke-medlemmar, betalas kontant eller swish.

Träffarna och ev. ändringar annonseras på vår hemsida, i vår app, genom epost till medlemmar.

**3 feb Ingen kan göra allt** – Per Wichmann filmare och fotograf

I sin förtvivlan inför alla hemskheter i Ukraina startade han ett eget hjälpprojekt. Det ledde sedan till organisationen "Skicka vidare till Ukraina". Naturligtvis blev det en film också

**10 feb Årsmöte** - ingen avgift. Se kallelse sista sidan

**3 mars New Generation**

När popen kom till Sverige. Spelar hits du minns från det glada 60-talet, Elvis, Beatles, Tages, Shanes, m fl. En tid då vi alla var unga!

**7 april Modevisning, herr och dammode** – Swedlindhs

**Hjärnkoll** – P-O Jonsson

**5 maj Schweden ist Wunderbar** – Per Wichmann filmare och fotograf

En film om karaktären Inga Lindström, som producerats i över 100 filmer framför allt från Södermanland. Många är inspelade i vår närmaste omgivning.

**1 sept The Röd** – Torgny Ehrieder, Dick Holmdahl

Namnet kommer sig av T för "Toggan" och röd för Dick, som tidigare var rödhårig. En lättsam salig blandning av 60-70 talsmusik på svenska, engelska med gitarr, ukulele och sång.

**6 okt Gubbrockers**

Bandet som delvis funnits sedan 1993 består nu av 8 spelande herrar, de flesta från Koppartorp. De har varit husband på LångLasses krog, spelat på Arkö runt, rockfester på Pumpen och Koppartorps årliga spelning

**3 nov Carl Carlsson Gyllenhielm** – David Lindén.

Författare och historiker berättar om ett av Vasaättens många oäkta barn uppväxt i Nyköping. En person som var med om mycket under sin levnad, bland annat sitta i fångenskap i Polen.

# FÖRELÄSNINGAR 2026

Tisdagar kl. 15.00-17.00 i SPF-lokalen

Ingen föransmälan behövs om inget annat anges.

- 20 jan** **Skrivresan, från dyslexi till författare** – Jenny Wallin  
En fd skolsköterska i Oxelösund berättar om sitt författarskap.
- 17 feb** **Undvik att bli bedragen** – Sandra Ek  
Nyköpingspolisen Sandra Ek berättar om bedrägerier. Vad räknas som bedrägeri, hur går det till, vad kan jag göra för att undvika att bli bedragen?
- 17 mars** **Arbetslivet i Oxelösund 2x75 år** – Jan Samuelsson  
Jan från Hembygdsföreningen berättar och visar bilder om Oxelösunds 75 år som stad, om förändringar, utveckling och läget vid havet. Vi får även se unika bilder från 75 år före stadsprivilegierna.
- 21 april** **Hemtjänsten i Oxelösund** – Carola Karlsson, Jessica Nordh  
från kommunens hemtjänst informerar om vad vi äldre har rätt till, hur man får hemtjänst och vilka alternativ som finns.  
Områdesspeciella insatser, kontinuitet, låg personalomsättning.
- 22 sept** **Nordkorea, en reseberättelse** – Lowe Knopp, globetrotter  
Världens mest slutna och surrealistiska land fascinerar med sin ovanlighet, annorlunda sedvänjor, traditioner, värderingar och normer. Kalla krigets sista utpost vid 38:e breddgraden.  
Avgudadyrkan av Kim Il Sung, överdrivna historier om ledarna, alltid i sällskap av en guide. "All inclusive" har nått en högre nivå!
- 20 okt** **Allsång** – Sture Löof med flera bjuder på allsång  
Både levande musik och musik från webben,
- 17 nov** **Bruk och missbruk av AI** – Arne Stockman, SPF  
Hur används AI? Exempel på misslyckad användning av AI.  
Vad kan du själv använda AI till.

## **Vill du vara med och hitta på roliga och intressanta medlemsträffar?**

Vi söker nya deltagare till vår Programkommitté.

### **Vad gör Programkommittén?**

- Spånar idéer till föreläsningar, underhållning, utflykter, studiebesök m m
- Hjälps åt att planera innehållet på våra medlemsträffar
- Ger förslag på talare och teman som kan vara intressanta för våra medlemmar
- Träffas ett par gånger per termin (oftast i lugnt tempo och trevlig anda)

### **Vem kan vara med?**

Alla medlemmar är välkomna!

Du behöver inga förkunskaper – bara lust att bidra med idéer och engagemang.

### **Vad får du?**

- Gemenskap och trevliga samtal
- Möjlighet att påverka föreningens aktiviteter
- Nya kontakter och kanske nya vänner
- Känslan av att göra något meningsfullt tillsammans

### **Intresserad?**

Hör av dig till Karin Aggefors på 076-823 69 24 eller e-post [kaggefors@outlook.com](mailto:kaggefors@outlook.com) säg till på nästa medlemsträff.

Du kan också prova på – inga krav, bara nyfikenhet!

**Varmt välkommen att vara med!**

## ÖVRIGA AKTIVITETER OCH FESTLIGHETER

**Vårfest - 24 april kl 18.00** i OMBK's klubbhus

**Sillunch - 20 maj kl 13.00** i SPF-lokalen

**80-pluslunch - 30 september kl 13.00** i OXSS klubbhus  
inbjudna är de som fyller 80 år 2026 eller är äldre än 80 år

**Julsamling** - datum, tid och plats meddelas senare i år

—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



# 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:

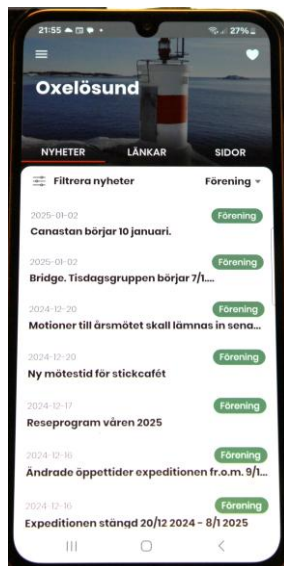


OBS. Appen är gratis

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.

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](http://www.facebook.com/icakvantumoxelosund)

ÖPPETTIDER

MÅN-FRE

LÖR-SÖN

7-21 8-21

Följ oss gärna på Instagram

**ICA KVANTUM**  
**OXELÖSUND**  
En riktig mataffär



LEDIGA LÄGENHETER

# Bo tryggt Nära havet Nära allt

Bekvämt och bekymmersfritt i hyresrätt.



Oxelösund

## RESOR 2026

Flera resor håller på att färdigställas och kommer efter hand att läggas ut på vår hemsida och i SPF-appen. De kommer även att sättas upp på anslagstavlan i entrén mot Torggatan.

Resorna arrangeras i de flesta fall i samarbete med Resekompaniet och PRO.

Vid dessa samarrangemang görs anmälan till PRO-Expeditionen 076-021 4998 eller till Karin Yngwe 070-652 8652

## 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@resekompansiets.se](mailto:info@resekompansiets.se) [www.resekompansiets.se](http://www.resekompansiets.se)

# en **KABARÉ** för alla smaker



***Går aldrig! För mycket av allt!***

Teatergruppen gav en kabaré i september och oktober.

Förutom att vara mycket uppskattad drog den in en hel del pengar till föreningen.

# Fixartjänst – Finlirarna

Är du 67 år eller äldre och bor i Oxelösunds kommun? Behöver du hjälp med enklare praktiska uppgifter hemma? Då kan Finlirarna hjälpa dig.

Finlirarna består av en grupp personer inom daglig verksamhet som jobbar tillsammans med handledare. Att få hjälp av Finlirarna kostar ingenting, men du får själv stå för eventuell materialkostnad.

Ett av syftena med kommunens fixartjänst är att förebygga fallskador.

Finlirarna kommer hem till dig och hjälper dig med vardagssysslor som kan vara riskfyllda för dig som är äldre, exempelvis att lyfta tungt, klättra på stege och liknande. Du kan få hjälp av Finlirarna även om du har hemtjänst.

## I Fixartjänst ingår bland annat:

- byta glödlampor/lysrör, sätta upp lampor
- byta proppar
- sätta upp gardiner
- byta batterier i brandvarnare
- flytta möbler (i hemmet)
- fästa kablar
- spika upp tavlor
- borra
- hämta saker ur höga skåp
- halksäkra mattor
- hämta och slänga saker på återvinningscentralen
- hämta och lämna hjälpmedel

## I Fixartjänst ingår inte:

- arbete som kräver speciell kompetens till exempel behörighet inom el och VVS
- gräsklippning och trädgårdsarbete
- snöskottning
- fönsterputsning
- hemtjänstens uppgifter till exempel städning, handling och hjälp vid måltider
- flytt av möbler utanför hemmet

**Varmt välkommen att kontakta oss och boka tid! Vi nås vardagar  
08.00–15.00. Telefon 0155-383 04 epost [finlirarna@oxelosund.se](mailto:finlirarna@oxelosund.se)**

# VANDRINGSPROGRAM 2026

**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:

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

De sista vandringarna i juni respektive oktober brukar vi förlägga i närheten av något ställe där vi kan avsluta med gemensam lunch. Då ser vi gärna att även andra som inte kunnat delta i vandringarna möter upp.

<b>Mars</b>	<b>km</b>	<b>Augusti</b>	<b>km</b>
12 Femöre	5 *	13 Fjällmossen	7
19 Vivesta	5 *	20 Vålarö	6
26 Jogersö	5 *	27 Rockelsta	6

<b>April</b>		<b>September</b>	
9 Nävsjön - Abborrtorp	7	3 Kila kyrka	5
16 Svärta kyrka	7	10 Skogsbyrundan	5
23 Väster Malma	5	17 Fadadammen	6
		24 Gälkhyttedammen	6

<b>Maj</b>		<b>Oktober</b>	
7 Linudden	6 *	1 Nyköpingsån	6 *
21 Tullgarn	6	8 Stavsjön runt	5 *
28 Labro ängar	5 *	15 Svalstaskogen	6 *
		22 Öster Malma	5 *

<b>Juni</b>	
4 Sjösa kärret alt väg	5 *
11 Vibberholmen	5 *



Bli kund i Sörmlands Sparbank

## 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 **88 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



# 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**

## SEKTIONER

### **Balans och styrketräning**, SPF-lokalen

**Måndagar 17.00 -18.00, start 12 januari, start i höst 15 september**

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

Kontaktperson: Gunilla Lundgren 070-227 6753

### **Bangolf**, Jegersö

**Onsdagar och Torsdagar 10.00**, pågår under april-november

Kontaktpersoner: Roland Eriksson 076-627 0046,

Göran Johansson 070-601 86 37

### **Boule**, Femöreplan (tillsammans med PRO)

**Måndagar 14.00, start 4 maj** tom okt beroende på väder

Kontaktperson: Beryl Jonsson 073-140 3229

### **Bridge**, SPF-lokalen

**Tisdagar 09.00 - 13.15, start 13 januari, start i höst 25 augusti**

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

**Torsdagar 13.00 -17.00, start 8 januari, start i höst 27 augusti**

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

### **Canasta**, SPF-lokalen

**Fredagar 10.00 -14.00, start 9 januari, start i höst 14 augusti**

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

### **Dans Internationell**, SPF-lokalen

**Måndagar 14.30 -17.00, start 12 januari, start i höst 7 september**

Kontaktpersoner: Roland Eriksson 076-627 0046, Börje Enoksson 070-570 6028

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.

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

## STUDIECIRKLAR MM

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

### Akvarell, fortsättningskurs

**Måndagar 09.30-14.00, start 2 februari, start i höst 7 september**

Ledare och kontakt: Monica Gustafsson 070-352 7636

### Akvarell, nybörjare

**Torsdagar 10.00-11.30, start 15 januari, start i höst 4 september**

Nya deltagare är välkomna.

Kontakt: Ros-Mari Koch 070-321 58 38

### Bokcirkel grupp 1

**Måndagar 14.00-16.00, start 13 januari (start i höst bestäms senare)**

Vi diskuterar böcker vi läser. Gruppen är fn fulltecknad.

Kontakt: Ros-Mari Koch 070-321 58 38

### Bokcirkel grupp 2

**Torsdagar 15.00-16.30 (ca en gång/månad), start 15 januari (start i höst bestäms senare).** Vi diskuterar böcker vi läser.

Kontakt: Gunilla Marklund 070-659 68 93

### IT-café

Vi fikar och lär oss mer om våra mobiltelefoner och surfplattor.

Ta med din telefon eller surfplatta och lösenord.

**Söndag 25/1, 28/2, 28/3, 26/4 kl. 14:00 - 16:00** i SPF-lokalen.

Ingen anmälan. Kontakt: Ros-Mari Koch 070-321 58 38

### Livscafé

Samtal om olika hälsoteman som kan påverka vår livskvalitet. Om intresse finns kan en ny grupp starta under våren. Antal deltagare 6–8 personer.

Intresseanmälan lämnas till expeditionen.

### Stickcafé

**Tisdagar 16.00-18.00, start 13 januari, start i höst 8 september**

Nya deltagare är välkomna. Kontakt: Solweig Öberg 073-078 7801

### Teater

**Onsdagar 14.00-16.00, start 14 januari**

Några från Teatergruppen fortsätter att träffas och bollar idéer. Resultatet kanske blir någon slags föreställning? Det visar sig under året.

Du är välkommen till SPF-lokalen på onsdagar om du vill veta mer och förhoppningsvis delta i gruppen.

## Vincirkel

**Fredagar 17.00** (ca en gång/månad), **start 30 jan**, (start i höst bestäms senare)

Temat och vem som ska hålla i provningen bestäms gemensamt vid varje träff.

Nya deltagare anmäler sitt intresse till Kristina.

Kontakt: Kristina Linde Jensen 070-212 92 98



### *Hej Oxelösund*

ALEO är ett omsorgsföretag som funnits sedan 2017 och är nu verksamma i flera kommuner. Att finnas som en hjälpande hand i vardagen hos våra kunder är något vi brinner för. Vi söker efter rätt personal som ska passa ute hos våra kunder. Vi har även finsktalande personal. Hur gör du för att välja oss? - Du kontakter din boståndshandläggare på kommunen.

Vi strävar efter att möta våra kunders önskemål och behov med omsorg från hjärtat! Vi planerar tillsammans med dig före start utifrån din beviljad insatts, så att dina önskemål kan uppfyllas i största mån.

Exempel på hemtjänstinsatser:

- Omvårdnad
- Städ & tvätt
- Inköp & ärenden
- Matlagning
- Social samvaro
- Tillsyn
- Ledsagning
- Promenad

# ALEO

OMSORG FRÅN HJÄRTAT

Vi arbetar på uppdrag av kommunen och priserna är densamma!

Skillnaden? Du kan få utökad hjälp via våra RUT-tjänster

Exempel på privat hjälp via RUT-avdrag:

- Städ & tvätt
- Fönsterputs
- Inköp
- Sällskap
- Ledsagning
- Hundpromenad

Du når oss på: **08-777 31 20**



## Oxelösund är vår hemmaplan.

Med många lyckade bostadsförsäljningar i området vet vi vad som krävs för att hitta rätt köpare och skapa en trygg, smidig affär. Vår lokalkännedom och vårt personliga engagemang gör att du kan känna dig trygg genom hela processen.

**Varmt välkommen in till vårt kontor i Oxelösund eller kontakta oss för en kostnadsfri värdering.**



# croisette.

FASTIGHETSFÖRMEDLING

Torggatan 9B, Oxelösund | 0155-15 00 15

# FILMKLUBBEN 2026

**Torsdagar i SPF-lokalen varannan vecka kl 18.00.** Ingen föränmälan behövs. Avgift 40 kr Fika i pausen ingår.

Kontakt Ros-Mari Koch 070-321 58 38

<b>22 januari</b>  <b>Damernas Detektivbyrå</b>  Storbritannien + Sydafrika Komedi 105 min 2008	Mma Ramotswe är Botswanas första kvinnliga privatdetektiv. Hennes metoder är en smula okonventionella, men med klokhet, sunt förnuft och fenomenal förmåga att få folk att öppna sig hjälper hon vanliga människor med deras bekymmer.  Regi: Anthony Minghella Medv: Jill Scott, Anika Noni Rose, Lucian Msamati m fl
<b>5 februari</b>  <b>Konklaven</b>  USA + Storbritannien Drama 121 min 2024	Efter att påven oväntat avlidit får kardinal Lawrence ansvaret att leda den hemliga processen att välja en ny ledare. När den katolska kyrkans mäktigaste ledare har samlats och är inspärrade i Vatikanen hamnar Lawrence mitt i en konspiration och upptäcker hemligheter som kan skaka kyrkans grundvalar.  Regi: Edward Berger Medv: Ralph Fiennes, John Lithgow, Stanley Tucci, Isabella Rossellini, m fl
<b>19 februari</b>  <b>Den svenska torpeden</b>  Sverige Drama 120 min 2024	Sommaren 1939. Krigsutbrottet i Europa kryper allt närmare men Sally Bauer, en 30-årig ensamstående mamma, kan inte slita sig från havet och sin längtan efter att få korsa den engelska kanalen. För att nå sin dröm riskerar hon allt.  Regi: Frida Kempff Medv: Josefin Neldén Mikkell Boe Følsgaard Lisa Carlehed Arthur Sörbring Gunnel Fred m fl
<b>5 mars</b>  <b>Billy Elliot</b>  Storbritannien Drama 110 min 2000	"Billy Elliot" är en varm berättelse om den 11-årige sonen till en kolgruvearbetare i norra England, vars liv förändras för alltid när han av misstag kliver in på mrs Wilkinsons balettlektion istället för den vanliga boxningsträningen.  Regi: Stephen Daldry Medv: Jamie Bell, Julie Walters, Jean Heywood m fl

<p><b>19 mars</b></p> <p><b>Bride And Prejudice</b></p> <p>Indien Komedï 112 min 2004</p>	<p>Fru Bakshi försöker gifta bort sina fyra döttrar med respektabla män. När den stilige amerikanen William Darcy kommer på besök, har hon höga förhoppningar för den vackraste dottern, Lalita, men istället för kärlek uppstår hat vid första ögonkastet.</p> <p>Regi: Gurinder Chadha Medv: Aishwarya Rai Bachchan, Martin Henderson, Naveen Andrews, Daniel Gillies, Indira Varma m fl</p>
<p><b>2 april</b></p> <p><b>Dreamgirls</b></p> <p>USA Musikal 125 min 2006</p>	<p>Tidigt 1960-tal och de tre tjejerna Deena, Effie och Lorrell sjunger i gruppen Dreamettes. Med hjälp av impresarion Curtis Taylor får de snart ett stort genombrott. Curtis vill dock styra gruppen in i minsta detalj, inte minst vill han ställa sångerskan Effie i bakgrunden och ge förstastämman till Deena.</p> <p>Regi: Bill Condon Medv: Jamie Foxx, Beyoncé Knowles, Eddie Murphy, Jennifer Hudson m fl</p>
<p><b>Höstprogram (bestäms senare)</b></p>	



**croisette.**  
FASTIGHETSFORMEDLING

## Östersjöbrisen seniorboende Brandholmsvägen 14-16, Nyköping

Moderna hyreslägenheter vid havet för dig 65+ med närhet till allt du behöver. Ljusa tvåor och treor med balkong eller uteplats. **Ansvarig mäklare:** Christine Ankarswärd, 070-496 65 11

## Exempel från våra många aktiviteter

Många aktiviteter avslutar terminerna med en liten festlighet. Här är en bild på avslutningstårta från Stickcafé.



## Internationella dansgruppen fredagen den 14 november 2025

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan uppträdde vi på Björntorps äldreboende och underhöll de boende med sång musik och dans. Det började med att musikgruppen Hafsbandet spelade och sjöng ett antal låtar. Därefter var det dansarnas tur att underhålla och vi började som vanligt med att värma upp med en Blådingepolka efter dragspelsmusik av Skosbylasse som kommer från Dalarna. Vi var 16 stycken som medverkade och där ingår 4 st spelmän, Göran Johansson skötte om dansmusiken som vi har inspelad på en dator och Bo Pettersson presenterade de olika danserna, som var 8 stycken. Som avslutning dansade vi en tysk dans "Patrorona Bavaria". Hafsbandet avslutade underhållningen med att spela några låtar.



# Mattias Trädgårdstjänst

## Skräddarsydda lösningar för allt inom trädgård

- Skötsel
- Gräsklippning
- Skottning
- Beskärning
- Anläggning
- Trädfällning



Facebook



Instagram



## KOMMITTÉER OCH OMBUD

<b>Programkommitté</b>	Karin Aggefors Arne Stockman	076-823 69 24 070-631 56 92
<b>Festkommitté</b>	Lars-Christer Lundgren Gunilla Marklund Germund Nilsson	070-589 15 01 070-659 68 93 070-521 37 18
<b>Pensionärsrådet KPR Ersättare KPR</b>	Ebba Williams Anne-Lie Lindholm	070-546 82 43 076-108 09 80
<b>Patientråd</b>	Kristina Linde Jensen	070-212 92 98
<b>Ombud till distriktsstämma</b>	Ros-Mari Koch Karin Aggefors	070-321 58 38 076-823 69 24
<b>Valberedning</b>	Lars-Christer Lundgren Hans Betulander Barbro Hellström	070-589 15 01
<b>Resor</b>	Germund Nilsson Karin Yngwe	070-521 37 18 070-652 86 52



Tack för att du  
**HANDLAR  
LOKALT!**

# JÄRN BYGG FÄRG

## TELEFON 35060



**BOLIST**

**ELIASSONS  
OXELÖSUND**

**Nordsjö**  
PROFESSIONAL



## 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](http://www.nyckelgym.se)**

eller kontakta oss på mail: [nyckelgym@hotmail.com](mailto: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](http://www.strongbyjoy.se)

eller kontakta Jennie på mail: [frisk@strongbyjoy.se](mailto: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](mailto:lindqvist@motorkonsult.net)



## Pensionärspolitiska och sociala frågor

### **Kommunala pensionärsrådet KPR**

KPR i Oxelösund består av ledamöter från SPF, PRO, SKPF och Finska föreningen. SPF Seniorerna representeras under 2026 av Ebba Williams.

Under 2025 har rådet verkat under kommunstyrelsen.

Det har varit 4 förmöten med representanterna från PRO, SKPF och Finska föreningen, samt 4 KPR-möten med kommunen. SPF har en representant. 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?

### **Patientråd**

Region Sörmland har uppmanat Vårdcentralerna att inrätta Patientråd för kontakter mellan Vårdcentralen (VC) och lokalsamhällets invånare. Det här har gått trögt och under våren 2025 kontaktade vår representant Kristina Linde Jensen verksamhetschefen för vårdcentralen. Första mötet hölls sedan i maj. Två möten hölls med närvaro av vårdcentralens verksamhetschef och representanter för PRO, SKPF och SPF. Genomgång av vårdcentralens organisation, bemanning, behovet av hyrläkare samt remissförfarandet från VC till klinik diskuterades. Nya journalsystemets brister och fördelar togs också upp.

Önskemål är att det i rådet även ska finnas representanter för människor i arbetsför ålder och föräldrar.



glasögonmagasinet



# För dig som *fyllt 65!*

## *Se över din ögonhälsa*

Vi rekommenderar alla att kontrollera ögonen regelbundet, men särskilt dig som upplever problem eller har ögonsjukdomar i släkten. En ögonhälsoundersökning gör att förändringar kan upptäckas i tid. Fråga oss i butiken eller besök [glasogonmagasinet.se](http://glasogonmagasinet.se), så berättar vi mer.

## 1500:-

*rabatt på progressiva glasögon*

### **Kostnadsfri synundersökning**

Synundersökning av legitimerad optiker ingår (värde 495:-).

Dessa erbjudanden kan ej kombineras med andra kampanjer och rabatter.



Järntorget 3, Oxelösund Tel: 0155-362 20 | [glasogonmagasinet.se](http://glasogonmagasinet.se)

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.

## Medlemsavgiften

Medlemsavgiften för 2026 är 420 kr. Faktura med inbetalningskort kommer i december från Förbundet. Avgiften ska betalas dit via bankgiro 505-1743, som anges på fakturan. Förfallodatum är 31 dec. Du kan också betala på Mina sidor på SPF:s hemsida. Möjlighet att ta emot e-faktura finns också. Ta kontakt med din bank.

Avgiften för vänmedlemmar är 80 kr och betalas till Föreningen, antingen via bankgiro 5111-0534 eller swish 123 512 8657.

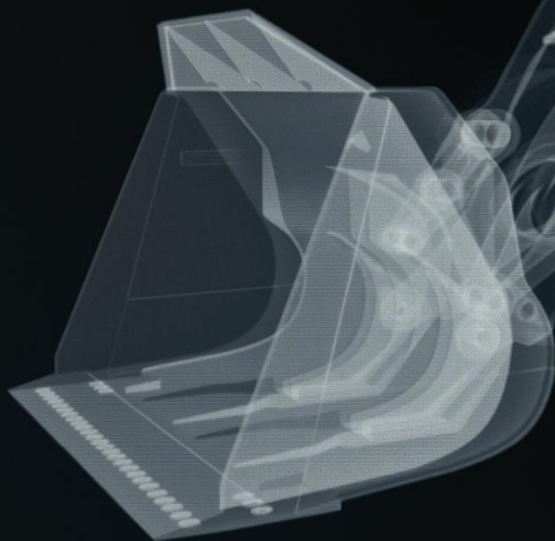
## Försäkring

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.

► Transforming the future of steel

# Great things start from within



Stål är en del av allt. Våra hem, maskinerna som bygger dem och bilarna som för oss dit. För att skapa en hållbar framtid är det bäst att börja med ryggraden som håller allt samman.



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

*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](mailto:lovisa.berggren@sv.se)*

## 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 2025.



Festfixare Lars-Christer Lundgren med fru Gunilla på jullunch

Drygt 60 medlemmar njöt av en kall tallrik med bl a sill och lax samt varm mat från buffé. Under lunchen underhöll Hasse och Lasse med välkända låtar från 40-talet och framåt.

# Styrelsen



Ros-Mari Koch  
ordförande



Arne Stockman



Germund Nilsson



Gunilla Marklund  
sekreterare



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 10 februari 2026 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. Ingen föranmälan.**

**Varmt välkomna!**