

SPF
SENIORERNA

Oxelösund



Program 2024

www.spfseniorena.se/oxelosund

Torggatan 13
613 30 Oxelösund



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

Hemsida: www.spfseniorerna.se/oxelosund

Expeditionstid: **Torsdagar 10.00-12.00, Tel 070-386 9305**

Telefonsvaren avlyssnas under öppettiden

Organisationsnr: **819001-3105** Bankgiro: **5111-0534** Swish: **1235128657**

Medlemsavgiften är 370 kr/år

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

Ordförande	Ros-Mari Stockman Koch, omval 1 år	070-321 58 38
Ledamöter	Arne Stockman, omval 2 år	070-631 56 92
	Göran Johansson, omval 2 år	070-601 86 37
	Karin Aggefors, omval 2 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, nyval 2 år	072-708 04 40
	Vakant	
Revisorer	Bo Jender, 1 år kvar	070-002 75 46
	Vakant	
Revisorssuppleant	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

Mitt första år som ordförande är nästan till ände och det har varit mycket att sätta sig in i. Jag har nog inte tidigare förstått vilken omfattande verksamhet vi bedriver i vår förening. Samtidigt har det varit roligt att lära känna fler medlemmar och delta i fler aktiviteter. Som tur är har vi många duktiga ledare och funktionärer som ställer upp och hjälper till att genomföra allt. Stort tack till er alla!

Bland höjdpunkterna från 2023 finns vårfesten, folkhälsoveckan och inte minst den fantastiska kabarén.

Nu ser jag fram mot 2024 med förväntan. I februari gästas månadsmötet av Just Cash och i mars kommer Teatergruppen att köra ett Live-Quiz. I april blir det Mannekänguppvisning och i maj blir det en ny Allsång. Folkhälsoveckan kommer också tillbaka i maj.

Ett nytt och spännande inslag för detta år är vårt samarbete med PRO Oxelösund när det gäller resor. Vi inledde detta samarbete med en mycket trevlig adventskryssning till Riga i december. Två resor är redan inplanerade för våren, och det utlovas fler.

Det är glädjande att vi har fått många nya medlemmar under 2023. Men det finns plats för fler. Berätta gärna för dina vänner som ännu inte är medlemmar och bjud med dem på någon aktivitet.

Jag vill också uppmana alla att ladda ner SPF-appen i din telefon. Då får du snabbt info om nya aktiviteter, ändrade tider etc. Kontakta expeditionen om du behöver hjälp med detta.

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

Jag hoppas vi ses på många aktiviteter under 2024.

Ros-Mari Stockman Koch, ordförande

MÅNADSTRÄFFAR VÅREN 2024

Första tisdagen varje månad kl 15.00-17.00 i Eventsalen på Koordinaten. På samtliga månadsträffar serveras kaffe och Koordinatens goda smörgåsar. Kostnad 50:- (kontant eller swish) Det anordnas även lotteri.

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

Obs! Ändring av program kan förekomma,

6 februari Berättelsen om Johnny Cash

Kent Nykvist och hans musikerkollegor ger oss en inblick i Johnny Cashs liv och öde i ord och ton.

20 februari Årsmöte - ingen avgift. Se kallelse sid 32

Därefter får vi en härlig musikstund med Klas-Göran Almkvist och Irene Åkervall.

5 mars

Musik-Quiz med sketcher, sång och frågesport med teatergruppens medlemmar och Thor Sagfors' kluriga frågor. Man tävlar bordsvis och delar på priserna.

9 april

(Obs datum)

Mannekänguppvisning med vår-och sommarmode från Svedlindh
Hjärnkoll - frågetävling och uttag av lag till distrikts- och riksmästerskap.

7 maj

Biologisk mångfald är viktigt och ska eftersträvas i alla våra trädgårdar. Vad är det och hur kan vi själva i vårt närområde bidra till en bättre miljö för insekter, fåglar och oss själva?



FÖRELÄSNINGAR VÅREN 2024

Tisdagar kl 14.00-15.00 (OBS tiden!) i SPF-lokalen

Obs! Ändring eller tillägg av program kan förekomma och anmäls på vår hemsida, i vår app och genom epost till medlemmar.

- 23 januari** **Representant för Fonus** berättar om det vi inte vill tala om, men som är bra att veta.
- 19 mars** **Skolverksamheten i Oxelösund**, vad är utmaningarna i dagens skolsystem.
- 16 april** **Biståndshandläggare** berättar om sitt arbete med att utreda hjälpbehov av hemtjänst mm.
- 14 maj** Åter ett härligt **allsångstillfälle** under ledning av Sture Löof, Ulf Nilsson och övriga deltagare ur gruppen Phontonerna.

AKTIVITETER OCH FESTLIGHETER

Under våren/försommaren hoppas vi att kunna arrangera våra sedvanliga festligheter, såsom **Vårfest, Sillunch samt 80+ lunch**.

För närvarande har vi ingen Festkommitté.

Hösten 2024

kommer Teatergruppen med sin nya **Kabaré**

”En pensionär. Titta! Njut och lär!”

Den kommer att visas vid sex olika tillfällen:

11/10, 18/10, 25/10 kl 18.00 (fredagar)

13/10, 20/10, 27/10 KL 15.00 (söndagar)

Aktiviteter, arrangemang, månadsträffar, cirklar m m genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Kontaktperson hos Vuxenskolan: Lovisa Berggren, 070-563 94 33, epost: lovisa.berggren@sv.se

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/ikakvantumoxelosund
Följ oss gärna på Instagram

ÖPPETTIDER

MÅN-FRE

LÖR-SÖN

7-21 8-21

ICA Kvantum
OXELÖSUND
En riktig mataffär



Kristin Mordal Spaarf Fastighetsmäklare i Oxelösund.

Det är alltid en bra idé att ha kontakt med en lokal och engagerad mäklare, oavsett om du ska sälja i närtid eller längre fram.

Jag har bott många år i Oxelösund och känner därför väl till marknaden i vår fina skärgårdskommun. Jag erbjuder rådgivning, värdering och förmedling av din bostad. När du anlitar mig får du en skräddarsydd lösning som passar just din situation och dina förutsättningar.

Välkommen att kontakta mig, jag ser fram emot att träffas!

Kristin Mordal Spaarf
T. 076-008 50 29
kristin.nykoping@svenskfast.se



Scanna QR-koden



Kommunala pensionärsrådets verksamhet

KPR i Oxelösund består av ledamöter från SPF, PRO, SKPF och Finska föreningen. SPF Seniorerna representeras under 2024 av Naimie Erling.

Under 2023 har rådet bl a arbetat med Samhalls uppdrag, Fria bussresor för seniorer, Kompetensutveckling/ Äldreomsorgslyftet, Hemtjänstindex, Trygg hemgång, Busstrafiken i Oxelösund, Vitsippans trygghetsboende, IVOS insp av Säbo, God och Nära vård. Arbetet fortsätter under 2024.

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

RESOR VÅREN 2024

arrangeras i samarbete med Resekompaniet och PRO.

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

VÄLKOMMEN TILL ×

TEMPO OXELÖSUND SUNDSTIGEN

Sundstigen 9, 613 36 Oxelösund →

MÅN-FRE	LÖR	SÖN
09-20	09-20	10-20

Välkomna! 

På onsdagar erbjuder vi dig som pensionär 5 % rabatt på dina köp.

Gäller ej tobak, lotter, tidningar eller läkemedel 

Vår omtyckta
KÖTTAVDELNING ERBJÜDER!
Gasfritt för din skull. Styckat i butik för din skull.

ReseKompaniet



PRO
SRF
SENIORERNA

TUMBA BRUKSMUSEUM och AFTERNOON TEA PÅ STUREHOVS SLOTT

De första banksedlarna i världen gavs ut i Sverige redan på 1660-talet då mynt ersattes av banksedlar som gavs ut av den privata banken Stockholms Banco. Men falska sedlar cirkulerade och "Rikens Ständers Bank", numera Riksbanken, bestämde att man skulle starta tillverkning av eget sedelpapper. Vid Tumba å, i Botkyrka socken, fanns en lämplig plats och år 1755 startar ett svenskt pappersbruk för sedelpapper.

Vi blir guideade genom utställningen "Sedlarnas historia" och får berättat om den svenska sedelhistorien, från världens första banksedlar fram till dagens sedlar.

Sturehovs Slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Själva slottet är i två våningar med brutet tak. Huvudbyggnaden flankeras av två flyglar som är omkring hundra år äldre. Slottet inreddes med hjälp av tidens skickligaste konsthantverkare och här finns landets största samling av Mariebergskakelugnar. Mariebergsfabriken blev berömd för sin höga kvalitet, de många färgerna och den klara glasyren. Slottets samling av kakelugnar är unik. 1899 köper Stockholms stad Sturehovs slott och på 50-talet renoveras det för att användas för representation, 2010 renoveras det åter då Kronprinsessan Viktoria och Prins Daniel har sin bröllopslunch här dagen före bröllopet.

TORSDAGEN DEN 7 MARS 2024

Kl. 08.30 Avresa från Oxelösund, järnvägsstation

Kl. 08.50 Avresa från Nyköping, Brukslagarvägen

Vid ankomsten till Tumba Bruksmuseum serveras förmiddagskaffe med smörgås och därefter blir det en guidad visning och lite tid för att på egen hand se resten av museet. Färden går vidare till Sturehovs Slott där besöket börjar med en guidad visning och sedan dukas det upp Afternoon Tea i salongerna.

Kl. 15.00 Avresa för att vara tillbaka på hemorten ca kl. 16.00-16.20.

Pris per person: **1.075:-**

I priset ingår: bussresa, kaffe och smörgås, entré samt den guidade visningen Svenska sedelhistorien och handpapperstillverkningen. Visning samt Afternoon Tea på Sturehovs slott.

Anmälan görs till PRO-expedition på tel: 0760214998 eller
till Karin Yngwe tel: 0706528652

Postadress
Resekompaniet i Eskilstuna AB
Alfeltsgatan 8 B
633 40 ESKILSTUNA

Telefon
016-51 01 51
info@resekompaniets.se
www.resekompaniets.se

Bankgiro
5858-3964
Org.nr:
556666-2143

ÖREBRO MED SLOTTET, BÅTRESA OCH WADKÖPING



En gång var Örebro slott en enkel försvarsborg med fängelser, men under vasatiden ombyggd till ett magnifikt kungligt slott. En kall plats för krigsfångar, tjuvar och häxor men även en praktfull plats åt kungligheter såsom Karl IX, och Karl XIV Johan.

MÅNDAGEN DEN 3 JUNI 2024

- Kl. 07.40** Avresa från Oxelösund, järnvägsstation
Kl. 08.00 Avresa från Nyköping, Brukslagarvägen
Busskaffe med smörgås vid någon lämplig plats efter vägen

Vid ankomst till Örebro börjar vi med besök på slottet och får en guidad visning om slottets historia. Därefter kliver vi ombord på M/S Lagerbjelke som tar oss med på en tre timmar lång båttur. Vi slussas en gång i Örebro kanal, vidare på Svartån och en bit på Hjälmarens. Lunchen serveras ombord. Båten lägger till vid Wadköping där vi går av och besöker, på egen hand, området som med sina trähus och gårdar skildrar Örebro gamla bebyggelse och stadsmiljö. Här finns museer, utställningar, café och restaurang, träsvarvare, handelsbod, bageri och många andra spännande butiker och hantverkstäder.

Hemresa för att vara åter på hemorten ca kl. 18.40 - 19.00.

Pris per person: **1.160:-**

I priset ingår: bussresa, busskaffe och smörgås, entré och guidad visning på Örebro slott, båttresa inkl. lunch ombord, besök Wadköping.



SEKTIONER

Bangolf, Jegersö

Onsdagar och Torsdagar 10.00, pågår under april-november

Kontaktpersoner: Ulf H Nilsson 073-960 2941, Roland Eriksson 076-627 0046

Boule, Femöreplan

Måndagar 14.00, start 6 maj

Kontaktperson: Beryl Jonsson 073-140 3229

Bridge, SPF-lokalen

Tisdagar 09.00 - 13.15, start 9 januari

Kontaktpersoner: Sven Andersson 0155-32427, Eva Asthage 070-557 0304

Torsdagar 13.00 -17.00, start 11 januari

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

Canasta, SPF-lokalen

Fredagar 10.00 -14.00, start 12 januari

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

Dans Internationell, SPF-lokalen

Måndagar 14.30 -16.30, start 15 januari

Kontaktpersoner: Kerstin Olson 070-589 1518, 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 en tävling. Datum är fn inte bestämt.

Gymnastik, SPF-lokalen

Söndagar 17.00 -18.00, start 14 januari

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

Kontaktperson: Gunilla Lundgren 070-227 6753

STUDIECIRKLAR M M

Kontakta respektive cirkelledare för information och anmälan. Om inget annat anges hålls cirklarna i SPF-lokalen.

Akvarell, fortsättningskurs

Måndagar 09.30-13.00, start 5 februari

Cirkelledare: Monica Gustafsson 070-352 7636

Bokcirkel

Start 16 januari 14.00-16.00

Vi träffas var tredje vecka och diskuterar böcker vi läser.

Cirkelledare: Ros-Mari Koch 070-321 5838

Minnesträning

Om intresse finns startar en ny studiecirkel under våren. Anmälan till expeditionen oxelosund@spfseniorerna.se eller 070-386 9305

Cirkelledare: Dagmar Helmfrid 0155-373 59

Stickcafé

Tisdagar 16.00-18.00, start 16 januari

Cirkelledare: Solweig Öberg 073-078 7801

Nya deltagare är välkomna.

Tankesmedjan - viktiga frågor för Oxelösunds pensionärer

Ett diskussionsforum i samverkan med övriga pensionärsorganisationer i Oxelösund. Kontaktperson: Kurt Tengroth 070-630 6728

Teater

Onsdagar 13.00-16.00, start 1 februari

Cirkelledare: Karin Aggefors 076-823 6924

Vinkännedom

Fredagar 17.00, start 19 januari

Gruppen träffas ca 1 gång i månaden.

Kontaktperson: Kristina Linde Jensen 070-212 9298



**100 mil vandringsled att upptäcka!
Börja gärna i Oxelösund**



Välkommen in till mig på en avkopplande och skön behandling
Carina Bergkvist, Tel. 070-22 85 262
Torggatan 4, 613 30 Oxelösund



Vandringsprogram 2024

Samling: Parkeringen vid Hamnbron **torsdagar kl 09:00** om inget annat anges. Ta med matsäck, rejåla skor och eventuellt regnkläder. Vandringer utmärkta med * bedömer vi som lättgångna. Vi brukar samåka av hänsyn till miljön, plånboken och de som inte kan eller vill köra själva. Medpassagerare betalar 10 SEK per person och mil. **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 lillemorskylld@gmail.com

Kristina Linde 070-212 92 98 kristinalindejensen@gmail.com

Bodil Mårtensson Ekström 076-633 49 49 bodil@stiegl.se

Varje vandring har ett tema med information enligt schemat nedan.

Mars	km	
14 Jagersö	5 *	Lillemor Skyllbäck "Jagersö förr och nu"
21 Danvik Strövstig: Blå	6	Leif Eriksson "Torpen i området"
April		
4 Femöre	5 *	Kurt Björklund/Sören Thelander "Femöre Försvarsanläggning"
11 Vadsjön, Husby-Oppunda	5	Kurt Björklund "Fågellivet i Vadsjön"
18 Linudden	6 *	Bodil Ekström "Beteshagarnas växter"
25 Kvarsebo Klint	6	Lillemor Skyllbäck "Kvarsebo båtar AB"
Maj		
2 Labro Ängar	5 *	Bodil Ekström "Mera vårblommor"
16 Lånestaheden, Vagnhärad	5 *	Kristina Linde "Fältsippor och fornminnen"
23 Brandholmen	5 *	Bo G Persson "NyGe flyg"
30 Dagnäsön	6	Leif Eriksson "NR Dagnäsön"
Juni		
13 Skiren runt	5 *	Kristina Linde "Stavsjö Bruk och museum"
Augusti		
15 Våtmarken	6	Kristina Linde "Torpen på Brannäs"
22 Ramundbäck NR	6	Leif Eriksson "Det strömmande vattnet"
29 Vivesta	5*	Kurt Björklund "Bebyggelsen vid Vivesta"

Vill du flytta till ett centralt och bekvämare boende?



Flytta till en av våra 48 nybyggda lägenheter i nya Prismen som är inflyttningsklara hösten 2024.
Anmäl ditt intresse via vår bostadskö på www.kustbostader.se eller ring oss på telefon 0155-388 50.



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
ögonhälsoundersökning





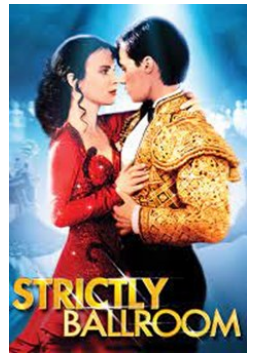
glasögonmagasinet

Oxelösund Gallerian, Järntorget 4 Tel: 0155-362 20

För öppettider mm. se: www.glasogonmagasinet.se

Våren 2024 Torsdagar i SPF-lokalen varannan vecka kl 18.00
Ingen förhandsbokning behövs. Avgift 20 kr och möjlighet att köpa kaffe i pausen.

<p>25 januari Måndag hela veckan</p> <p>Komedi 101 min 1993 USA</p>		<p>Phil Connors, en självcenterad tv-reporter är i den lilla staden Punxsutawney för att rapportera om Groundhog Day, en årlig fest för att förutspå vårens ankomst. Trots sitt ogillande för festivalen tvingas Phil övernatta på grund av en snöstorm.</p> <p>Regi: Harold Ramis</p> <p>Medv: Bill Murray, Andie MacDowell</p>
<p>8 februari Himmel över Berlin</p> <p>Drama 127 min 1987 Tyskland</p>		<p>Två änglar, Damiel och Cassiel, vandrar genom Berlin och iakttar människors tankar utan att själva synas eller höras men de har en förmåga att vid behov ge tröst och ingjuta hopp. Damiel möter cirkusartisten Marion och blir förälskad.</p> <p>Regi: Wim Wenders</p> <p>Medv: Bruno Ganz, Solveig Dommartin, Peter Falk</p>
<p>22 februari Ta fast tjuven</p> <p>Drama 106 min 1955 USA</p>		<p>Polisen jagar en mystisk juveltyv, och misstänker den pensionerade mästertjuven John Robie (Cary Grant). Han rymmer undan sina förföljare och försöker på egen hand få tag på den skyldige, för att bevisa sin oskuld.</p> <p>Regi: Alfred Hitchcock</p> <p>Medv: Cary Grant, Grace Kelly</p>

<p>7 mars</p> <p>Livet från den ljusa sidan</p> <p>Komedi 139 min 1997 USA</p>		<p>Melvin är en fördomsfull, misantropisk och neurotisk författare som bor granne med den homosexuella konstnären Simon och dennes lilla hund. Melvin lider av tvångstankar och klarar inte av förändringar. När Simon blir misshandlad och servitrisen Carol på hans stamställe slutar för att ta hand om sin astmatiska son blir han tvungen att ta itu med sitt liv.</p> <p>Regi: Janes L Brooks</p> <p>Medv: Jack Nicholson, Helen Hunt, Greg Kinnear</p>
<p>21 mars</p> <p>Dolda tillgångar</p> <p>Drama 127 min 2016 USA</p>		<p>Katherine Johnson, Dorothy Vaughn och Mary Jackson var tre briljanta kvinnor som jobbade för NASA och var hjärnorna bakom ett av historiens största projekt, John Glens uppskjutning i rymden. Trion krossade alla kön- och rasbarriärer och blev en inspirationskälla för kommande generationer,</p> <p>Regi: Theodore Melfi</p> <p>Medv: Taraji P. Henson, Octavia Spencer, Janelle Monáe, Kevin Costner</p>
<p>4 april</p> <p>Strictly Ballroom</p> <p>Dramakomedi 94 min 1992 Australien</p>		<p>Scott är mästare i sällskapsdans men vill skapa nya steg och dansa på sitt eget vis vilket skapar stor uppståndelse och ilska. Fran, en nybörjare vågar bli hans nya danspartner.</p> <p>Regi: Baz Luhrmann</p> <p>Medv: Paul Mercurio, Tara Morice</p>



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





Mattias Trädgårdstjänst

Skräddarsydda lösningar för allt inom trädgård

- Skötsel
- Gräsklippning
- Beskärning
- Anläggning
- Trädfällning



070-674 26 19

Mattiastradgardstjanst@gmail.com



Seniortisdag!

Alla som är 65 år eller äldre får 5% på hela köpet vid köp för minst 100:-

*Gäller ej receptförskrivet och produkter på kampanj.

Kronans Apotek Oxelösund
Järntorget 2
613 30 Oxelösund
tfn: 0155-30832

Välkommen in!



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

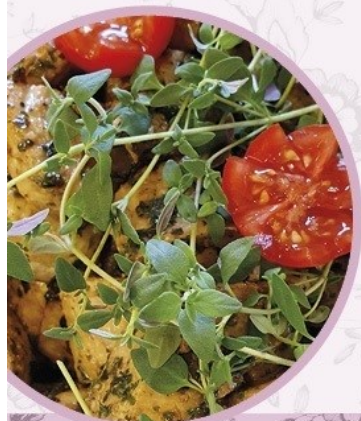
0155-30425

info@ox-ror.se

paus.
CATERING
& MÖTESERVICE

Catering för alla tillfällen!

SPF medlemmar får 5 % rabatt



Välkomna önskar Ann-Sofie!



Scanna för att
se meny

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

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 betr rutiner och vidtagna åtgärder betr GDPR. Nya medlemmar informeras varje år i vårt Årsprogram om hur föreningen hanterar personuppgifter, vilket nu är gjort för de som blivit medlemmar under 2023.



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 utvändigt tvätt till textiltvätt och polering



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



**GODKÄND
BILVERKSTAD**

KOMMITTÉER OCH OMBUD

Programkommitté	Lena Hellberg Arne Stockman Vakant	0155-361 44 070-631 56 92
Festkommitté inkl 80+	Vakant Gunilla Marklund Vakant	070-659 68 93
Pensionärsrådet KPR	Naimie Erling	076-297 78 28
Ersättare KPR	Vakant	
Lotteri	Birgit Värn Eva Ögren Inger Gabrielsson Inger Selander	070-062 87 75 070-224 29 16 070-675 29 69 070-200 47 64
Ombud till distriktsstämma	Ros-Mari Koch	070-321 58 38
Valberedning	Germund Nilsson Bengt Grinell	070-521 37 18 070-640 54 48
Resor	Lars-Christer Lundgren Karin Yngwe	070-589 15 01 070-652 86 52



KLUBB JOY

Exklusivt för dig som är 60+

Kom till Medley för ett riktigt blött kafferep. Klubb JOY är platsen där du äger poolen, slappar i bastun och simmar tills kroppen behöver fika. Umgås med likasinnade hos oss på Klubb JOY!

2024 får du ännu mer för pengarna, då vi även kommer att erbjuda prova-på-aktiviteter vid utvalda tillfällen.



medley.se/ramdalens-sportcenter/klubb-joy



MEDLEY

50%
BADENTRÉ
+ KAFFE INGÅR

MEDLEY RAMDALENS SPORTCENTER

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 har nu nästan 550 medlemmar. Vi erbjuder många förmåner och aktiviteter till nytta och nöje.

Medlemsavgiften för 2024 är oförändrat 370 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.

IDÉ-RUTA

Om du har idéer eller önskemål om att starta studiecirkel eller annan aktivitet så hör av dig.

Arne Stockman tar emot alla intresseanmälningar, idéer eller synpunkter, ring 070-631 5692 eller ring till expeditionen eller skicka ett mail till

oxelosund@spfseniorerna.se med dina förslag eller tankar!

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

TACK!

Vi framför ett varmt tack till våra annonsörer - annonsintäkterna finansierar tryckningen av både Årsprogrammet och höstutskicket.

En förändring så stor att den knappt syns

En av historiens största omställningar kommer passera obemärkt för de flesta. Men det spelar ingen roll. För världens första fossilfria stål kommer ändå vara med och minska koldioxidutsläpp i tunga sektorer. Omställningen går fort, och nu ännu fortare tack vare våra många samarbetspartners inom bil-, transport- och byggssektorn. Redan år 2026 kommer vi erbjuda fossilfritt stål, och omkring 2030 är vi så gott som fossilfria.

Följ vår resa mot ett fossilfritt SSAB på ssab.se/fossilfri



SSAB

KALLELSE

ÅRSMÖTE

Tisdag 20 februari 2024 kl 15.00

Eventsalen Koordinaten

Årsmötesförhandlingar

Var med och besluta om styrelsens och kommittéernas sammansättning, årets budget och verksamhet.

Underhållning av Klas-Göran Almkvist och Irene Åkervall

Kaffe serveras. Ingen avgift.

Varmt välkomna!