

MEDLEMSINFORMATION HÖSTEN 2022

Bästa medlem!

I detta utskick som alla medlemmar får i sin brevlåda finner du information om våra aktiviteter hösten 2022. Tack vare att Coronarestriktionerna är borta pågår nu alla våra aktiviteter, vilket är glädjande.

Under hösten har vi ett möte med alla nya medlemmar den ??? samt ett möte med våra funktionärer den ??? Separata inbjudan kommer.

Nytt är att vi den ??? har en gratis dans i vår lokal på Torggatan 13, där vår ordförande Dan Johansson spelar dansmusiken. Om ni vill kan ni ta med något att äta och dricka.

Har du frågor eller önskemål är du alltid välkommen att ringa till expeditionen och tala in din fråga på telefonsvararen om det inte är på jourtid du ringer. Du kan också ringa till någon i styrelsen, telefonnummer finns i Årsprogram 2022 och på hemsidan

www.spfseniorerna.se/oxelosund

Gamla och nya deltagare hälsas varmt välkomna till alla våra aktiviteter!

Expeditionens öppettider

Expeditionen är öppen för besök **torsdagar kl 10.00-12.00**, tel 070-386 9305. Övrig tid telefonsvarare.

Månadsträffar

Hålls på **Koordinaten kl 15.00-17.00** första tisdagen i månaden om inte annat anges.

För 40 kr får du information med frågestund och underhållning samt kaffe med smörgås.

- 6 sep** **Peter Andersson**, som skrivit boken Lotsplatsliv, berättar om ”erfarenheter från lotsplatsliv förr och nu” med bild, ord och ton.
Musikgruppen ”Hafsbandet”, bestående av **Ulf, Börje, Roland och Curt** sjunger och spelar passande låtar till dagens ämne.

- 4 okt** **New Generation** – Sveriges bästa 60-talsband spelar hitsen vi minns från det glada 60-talet då vi alla var unga! Musik från Elvis, Beatles, Hep Stars, Tages, Shanes m fl.

- 1 nov** **Efter valet – Vad händer i Oxelösund?** Kommunalråd och oppositionsråd informerar om och redogör för vilka verksamheter de planerar de kommande åren.

- 6 dec** **Julsamling** med god mat och samvaro samt musikunderhållning med Lennart Wantzin. Tid och plats meddelas senare.

Föreläsningar / Information

Tisdagar kl 15.00-16.00 i SPF-lokalen Torggatan 13.
Kontaktperson är Birgitta Gustafsson, 070-755 0879

- 13 sep** **Folkhälsa – vad är det** och hur arbetar vi med de frågorna i Oxelösund?
Helena, sjuksköterska på Vårdcentralen och en **representant från apoteket** berättar och vägleder oss i detta ämne.
- 20 sep** **Helena Gjödestöl** informerar om kommunens information om äldrestöd och aktiviteter. Redogör för den nya öppna verksamheten på Bojen, Björntorp som vänder sig till alla över 65 år.
- 11 okt** **Mat, kryddor och nya smaker.** Vad är misopasta, sriracha, sambal, harissa, wasabi-pasta m m, och hur och till vad använder man det? Detta och mycket mer får vi lära oss om av en av ICA:s duktiga medarbetare.
- 25 okt** **Kafferep! – Karin Ekholm och Leena Fahlström** uppför ett litet skådespel om hur det kan ha gått till på ett ”riktigt” kafferep.
Vi bjuder på en kopp kaffe med kaka och önskar att publiken lever med i skådespelet genom att klä sig i exv hatt och annan lämplig klädsel (förkläde?) och gärna anmäler sig i förväg till expeditionen att man kommer. Även herrar deltar naturligtvis, iförda väst och hängslen kanske?
- 8 nov** **Framtidsfullmakt – för ett framtida behov**
En lagstadgad rätt för den enskilde att upprätta en fullmakt som blir giltig när hon eller han på grund av sjukdom inte kan ta hand om sina angelägenheter. Vad kan fullmakten innehålla och vilka krav ställs på formalia. När träder den i kraft och vad får fullmakts-havaren göra.
Detta synnerligen viktiga dokument som vi alla bör upprätta kommer att belysas ingående under föreläsningen.
- 13 dec** **Lucia** hälsar på. Hoppas vi.

Utflykt Sörmland

Vi gör några utflykter i vårt närområde och i sköna Sörmland. Samling parkeringen vid hamnbron **fredagar kl 10.00** för gemensam avfärd. Medpassagerare betalar 10 kr/person och mil. Ta med ev matsäck och lämplig klädsel. Kontaktperson Kristina Linde Jensen 070-212 9298.

- 16 sep** Marmorbruksmuseet i Kolmården. Kostnad 40 kr/person alternativt min 400:-.
- 14 okt** Besök hos konstnären Carl G Torstensson, Bränn-Ekeby.
- 18 okt** Svalbergsgården och Bruksmuseet i Nävekvärn.

Sektioner

Aktivitets-runda En gångtur runt 2,5 km-slingan på Jogersö med stopp för div fysiska övningar.
Torsdagar kl 10.00 med **start den 15/9**, samling vid Nya Källan.
Ledare Gunilla Lundgren 070-227 6753.

Bangolf Jogersö **onsdagar och torsdagar kl 10.00** och pågår under april-november.
Kontakt Ulf Nilsson 073-960 2941 och Roland Eriksson 076-627 0046.

- Boule** Femöreplan **måndagar kl 14.00** tillsammans med PRO. Kontakt Sören Berglund 070-684 3653.
- Bowling** Rosvalla bowlingcenter. Kontakt Lennart Ekberg 073-812 8533. Kontakta Lennart om du vill börja spela.
- Bridge** **Tisdagar kl 09.00.** Kontakt Beryl Johnsson 073-140 3229 och Sven Andersson 076-929 6197. **Start tisdag 30/8.**
Torsdagar kl 13.00. Kontakt Arne Stockman 070-631 5682 och Thor Sagfors 070-321 8920. **Start torsdag 1/9.**
- Fortsättningskurs Bridge måndagar kl 18.00 med start 12/9.**
 Ledare Arne Stockman 070-631 5682.
- Canasta** **Fredagar kl 10.00.** Kontakt Ulf Berg 070-356 3164 och Ingemar Dahlqvist 073-050 4109. **Start fredag 5/8.**
OBS! Nya medlemmar kan tas emot, även nybörjare, kontakta Ulf / Ingemar
- Dans Internationell** **Måndagar kl 14.30 med start 5/9.** *Du som vill vara med och dansa, kom och anmäl dig. Du bör kunna dansa foxtrot och vals.*
 Kontakt Kerstin Olson 070-589 1518 och Bo Pettersson 076-390 4991..
- Golf** Vi har inga egna golf-aktiviteter, men den som vill kan delta i andra tävlingar. Kontakta Sten Nordlander 070-521 0985 om du är intresserad och vill veta mer.
- Vandring** **Torsdagar kl 09.00.** Kontakt Leif Eriksson 070-229 7320. Samling kl 09.00 för gemensam avfärd från parkeringen vid Hamnbron. Medpassagerare betalar 10 kr per person och mil. Ta med matsäck och lämplig klädsel.
- | | | | | |
|-----------|----|-----------------------------|--------------------------|--|
| | | | *) Lättgången | |
| Augusti | 18 | Eriksgatan, V Malma | 5 km* | |
| | 25 | Sjöskogen | 5 km | |
| September | 01 | Tuna Nygård – Pilthyttedamm | 8 km | |
| | 08 | Palstorp | 5 km | |
| | 15 | Nävevarn väst | 8 km | |
| | 22 | Koholmen, Måstena | 5 km* | |
| | 29 | Dammkärr V Nävevarn | 6 km* | |
| Oktober | 06 | Mellsjön runt | 5 km* | |
| | 13 | Å-promenaden Nyköping | 6 km* | |
| | 20 | Månstorp – V Buskhyttan | 6 km* | |
| | 27 | Stavsjön runt | 5 km* - säsongavslutning | |



Studiecirklar och övriga aktiviteter

- Akvarell** *Fortsättningsgrupp.* Ledare/kontakt: Monika Gustafsson 070-352 7636.
Måndagar 09.30-13.00 med start 19/9. Kan ej ta emot nya deltagare.
- Stickning** Stickcafé **tisdagar kl 16.00 med start 13/9.** Kontakt Solweig Öberg, 073-078 7801.
- Teater** Teatergruppen **onsdagar kl 13.30-16.00 med start onsdag 31/8.**
 Ledare Karin Aggefors 076-823 6924. Kontakt Birgitta Gustafsson 070-755 0879.

Vi saknar ledare för aktiviteterna Gymnastik och Sångkör samt för Litteratursirkel.

Resor

Programblad för höstens resor **bifogas**.

Obs! Anmälan till resa görs till SPF Nyköping, tel 0761-26 88 65.