

Välkommen till medlemsträffar 2026-27

Medlemsträffar anordnas i SenioreCenter, enligt nedanstående program. Datum och program annonseras även på hemsidan och i vår egen "App" SPF SENIORERNA, Facebook, anslagstavlan i SeniorCenter, utskick till de medlemmar som har e-postadress.

Vi starta våra möten klockan 13.00 och vi bjuder våra medlemmar på gemensamt fika, ungefär klockan 14.00.

Vi beräknar avsluta våra möten cirka 15.00.

Preliminära programmet

Fredag 25 september klockan 13:00	Tuna gitarrer Musikunderhållning
Fredag den 9 oktober klockan 13.00	Människor jag mött! Tom Alandh SVT besöker oss och visar filmavsnitt och berättar
Fredag den 30 oktober klockan 13:00	SPF SENIORERNA Strängnäs fyller 50 år, Jan Folkegård berättar
Fredag den 27 november klockan 13:00	Elisabeth Arborelius föreläsning om livskvalité
Fredag den 11 december	Lucia Vi firar gemensamt på SeniorCenter
Fredag den 18 december klockan 13:00	Familjejuridik Mälardalens Sparbank
Fredag den 29 januari klockan 13:00	Kommunens dietist informerar om matvanor och god hälsa.
Fredag den 26 februari klockan 13.00	Årsmöte 2027 Eternellerna
Fredag den 2 april klockan 13.00	Tina Turner Musikunderhållning
Fredag den 23 april klockan 13.00	Kristina Holm berättar historien om Sundby sjukhus.
Fredag den 21 maj mera info senare	Hemlig resa

Vi ger mer information inför varje möte via vår vår egen app. SPF SENIORERNA som kan hämtas från Appstore och Google Play, men även på vår hemsida, mail och Facebook

Om du vill bli bättre på att hantera Ipad och Smartphone kan du medverka på vårt digitala café som planeras första måndagen i varje månad mellan klockan 13-15, start den 1 september.

Vi kommer dessutom att arrangera:

**"Vinprovning" "Surströmming" "Ölprovning" "Strängnäsbor berättar" "Hjärnkoll"
samt intressanta föreläsare, m.m.**

**VI HJÄLPER DIG MED
INSTALLATION AV DIN
ELEKTRONIK.
HEMMA HOS DIG!**

FRÅN
399,-

- Våra tekniker hjälper dig i ditt hem med installationen av TV, ljud, nätverk, dator, mobil, surfplatta och mycket mer.
- RUT-avdraget gäller för teknikerns arbetstid, så du betalar bara hälften och den andra hälften för teknikern betalas via RUT-avdraget. Nice!
- Teknikern hjälper dig både med nyköpt elektronik eller sådant du redan äger

ELGIGANTEN
SOLBERGA, STRÄNGNÄS



Ladda ned SPF SENIORERNAS egen "APP"!

Där får du reda på vad som händer i SPF SENIORERNA STRÄNGNÄS



Hej kära SPF:are!

Jag hoppas att ni har gjort som jag och passat på att njuta av sommarvärmen och en god bok. Vi hade en lång och kylig vår som inte bjöd på så många soliga dagar, men när det väl slog om så kom värmen med besked. Det känns som att vi har hamnat i en värld där värmen sitter långt inne, det gäller i relationer både människor och länder emellan.

Vi på SPF Seniorerna jobbar i alla fall på att hålla våra relationer varma. Vi som deltog i den hemliga resan i våras fick uppleva lite nostalgi då första stoppet var på kafe´ Sultan och flera av våra resenärer visade sig ha en relation till detta kafe`. Resan fortsatte sedan till Norrköping där vi besökte Arbetets museum inne i centrala Norrköping.

Men för att hålla relationerna vid liv så har vi satsat på aktiviteter i sommar, Eva Jonehed Sellgren har bidragit med att samla medlemmar till möten vid glasskiosken på Visholmen måndagar, samt bjudit på våfflor i Seniorcenter på torsdagar.

Vi har även satsat på båtutflykt till Björkö, som är känd som vår vikingastad i Mälaren och det gjorde ett 30-tal medlemmar en fantastiskt solig och skön dag, där vi bjöds på lunch och rundtur. En sommarfest på Visholmen med allsång och hamburgergrillning gjorde den 29 juli som var mycket välbesökt.

Efter en aktiv sommar så kan vi känna oss stärkta att gå in i hösten för att åter börja med våra gamla aktiviteter och vem vet kanske Kent och Eva tänker bjuda på några roliga nya aktiviteter.

I våras startade vi ett patientråd tillsammans med Mirjam Hellman Ben som är verksamhetschef på Finninge VC där det nu ingår representanter från olika patientgrupper. Tanken är att vi ska träffas fyra gånger per år och jag ser som mitt främsta uppdrag att hålla ett öga på hur det går vid övergången mellan sjukhusvård och primärvård, att man arbetar efter Nära vård:s modellen dvs att man som patient ska få fortsatt vård i hemmet genom insatser både från Region och kommun.

Vi närmar oss valet i höst och vi ska få träffa våra kommunpolitiker som ska få svara på ett frågeunderlag som vi har arbetat fram under våren. Vi har bjudit in till valsoppa och ser fram mot en redovisning, vart står våra politiker i dessa frågor.

Jag ser fram mot att starta upp hösten och träffa er alla.

Yvonne Eriksson ordförande

**NORDIC
WELLNESS**
EN MÅNAD GRATIS TRÄNING
Upplev vårt fantastiska träningsutbud i
Strängnäs!



Aktiviteter i samarbete med



Boule

Maud Sjöblom

076-7669402

Maj-sept: Måndagar kl 12.30 på Visholmen

Oktober-april: Måndagar kl 13.00 Boulepalatset, Eldsund

Bridge

Bo Lundin

073-0652792

SPF SENIORERNA och PRO anordnar gemensamt bridgespel i SeniorCenter:

Måndagar kl 12.30 – 16.00

Fredagar kl 10.00 – 14.00

i Lilla salen, SeniorCenter

Canasta

Elisabeth Buck 072-4546416 Inger Berglöf

070-3717913

Torsdagar kl 13.00 – 16.00 i Lilla Salen i SeniorCenter

Folklig dans

Rolf Andersson

072-0061813

Torsdagar kl 13.00 i Stora Salen i SeniorCenter

Golf

Jan Malinen

079-3395761

Kultur- o naturpromenader

Stefan Gråfors

076-1428195

Onsdagar mars-juni, augusti-oktober

Se program på vår SPF app eller hemsida eller på anslagstavlan i SeniorCenter.

Körsång

Lilian Onelöv

070-2201236

Torsdagar kl 10.00 – 12.00 övar Eternellerna i Stora salen, SeniorCenter Ca 50 medlemmar i blandad kör.

Sittgympa

Inger Kranz

0152-30024

Tisdagar kl 10.00 – 11.00 i Lilla salen, SeniorCenter

Gammeldans

Sören Karlberg

070-6888210

Onsdag 14.00-16.00 i Stora salen, SeniorCenter

Konversationsengelska

Mike Wiles

070-6507050

”Certifierad Strängnäsbo”

Lars Hallberg

076 1414190

Aktie cirkel

Kent Påledal

070-9636263

Bokcirkel

Kent Påledal

070-9636263

Demokraticirkel

Håkan Bertilsson

070-5530509

Gym Nordic Wellness tisdag och fredag 10.00-11.00 träffas vi och tränar.

Men du kan träna enskilt när du vill under veckan för samma avgift på Nordic Wellness.

Lars Hallberg

076-1414190

Shack

Roger Finnström

070-9643435

Om du saknar någon aktivitet eller själv vill starta upp något – kontakta styrelse



Strängnäs Begravningsbyrå

Etablerad 1955

Tel.0152-10290 www.strangnasbegravningsbyra.se

Fastighetsbyrån





Kent

Tony

Bosse

Yvonne

Dag

Lars

Marianne

Eva

Lennart

Vi är SPF SENIORERNA Strängnäs styrelse 2026-27

Ordförande: Yvonne Eriksson
yvonne.birgitta.eriksson@outlook.com

070 9220452

Sekreterare: Lennart Limé
lennartlime@gmail.com

073 3559012

Kassör : Bo Magnusson
bossemagnusson8@gmail.com

076 1611944

Ledamöter:

Vice ordf: Lars Hallberg
larsghallberg@gmail.com

076 1414190

Hemsida Webb ansvarig: Dag Nylander
dag.nylander@gmail.com

073 5695825

Cirkel/aktivitets ansvarig: Kent Påledal
kent.paledal@gmail.com

070-9636263

Medlems ansvarig: Eva Jonehed- Sellgren
eva.jonehedsellgren@gmail.com

070 6480998

Rese ansvarig: Lennart Limé
lennartlime@gmail.com

073 3559012

God och nära vård: Tony Burden
tony.burden@mailbox.org

Påverkansarbete: Marianne Maxe
miamaxe@gmail.com

070 6431335

Kontaktinformation

E-postadress:

Hemsida:

Facebook:

Besöksadress:

Postadress:

Expeditionstid:

Telefon:

Swishkonto:

Organisationsnr:

strangnas@spfseniorerna.se

www.spfseniorerna.se/strangnas

SPF Seniorerna Strängnäs

SeniorCenter

Nygatan 5A 645 31 STRÄNGNÄS

Helgfria måndagar 10.00 – 12.00

0738058845 (telefonsvarare)

123 264 26 19

819500-3532



”Seniorrabatt” tisdag och onsdag mellan 08-13