



Mariefred-Åker

Program

Hösten augusti–december 2018

Månadsträffar och aktiviteter

Kom ihåg att anmäla dig i god tid!

Ordförande har ordet

Så är det åter dags att förbereda ett nytt program. Programmet som bjuder in till SPF Seniorernas Månadsträffar, olika aktiviteter och resor under hösten 2018. Sedan starten av SPF-föreningen i Mariefred-Åker den 17 februari år 2000 har utbudet av aktiviteter ökat i snabb takt och antalet medlemmar överstiger idag 350.

För oss är den sociala gemenskapen viktig och det återspeglar sig i både månadsträffar, studiecirklar, resor och aktiviteter som *Måleri & handarbete*, *Kultur- och mervetarämnerna* (där deltagarna väljer olika aktuella ämnen), *Bridge*, *Mariefreds-Rummy*, *Hjärnkoll*, *Promenader*, *Linedance*, *Easy Line*, *Boule och Golf*. Det ger livsglädje att få träffa nya och gamla vänner. Vi har ofta musikunderhållning av hög klass, vi umgås kring kaffe-/teborden och diskuterar aktuella ämnen på våra månadsträffar. Vi är aktiva i Mariefred Dagfilmstudio, som vi tog initiativ till, och där visas filmer varannan onsdag eftermiddag under säsongerna. Vi har ett nystartat samarbete med Friluftsrämjandet då vi arrangerar tipspromenader.

Vi har fått många nya medlemmar de senaste åren. Bland annat har en hel del nyinflyttade sökt sig till oss och känner att det ger goda möjligheter att lära känna nya människor och komma in i gemenskapen i Mariefred och Åker och det är vi glada för.

Vår förening har flera uppdrag. Ett är att lyfta fram hälsoperspektivet genom att erbjuda olika aktiviteter och föreläsningar. Ett annat viktigt uppdrag är att utnyttja våra livserfarenheter och vara aktiva i samhällsdebatten när det gäller planering av och satsning på insatser på seniorområdet såsom bostadsbyggande, samhällsplaneringsfrågor, kollektivtrafik, vård och omsorg, teknikfrågor med mera.

Berätta gärna för oss i styrelsen om ni har speciella intresseområden och erfarenheter som ni vill medverka inom föreningen att utveckla.

Jag ser gärna att vi visar hänsyn till våra medlemmar och vänner som har allergier genom att undvika parfym, rakvatten och deodoranter.

Varmt välkomna till en härlig höst!

Marianne Månsson Åkerlund, ordförande

Månadsträffar, augusti–december 2018

Mötesplats är Församlingshemmet i Mariefred utom den 22 oktober – då ses vi på Slottspaviljongen och då serveras ärtsoppa med tillbehör.

Vi ser gärna att vi visar hänsyn till våra medlemmar och vänner som har allergier genom att undvika parfym, rakvatten och deodoranter.



**Måndagen
den 20 augusti kl. 14.00**

Upptaktsträff

**Vissångaren och
spelmanen
Hasse Lind underhåller.**

Visheter med Vispoeter.

Omväxlande program fyllt av glädje och inspiration.

*Anmälan senast den 16 augusti till Per Rytterbrant
070-284 82 33, e-mail rytterbrant@mail.se eller
Caj Thorén 070-413 20 07, e-mail caj.thoren@hotmail.com*

Måndagen

den 24 september kl. 14.00

Månadsträff

Seniorshop kommer och visar upp sin klädkollektion.

Kläder för både damer och herrar.

Anmälan senast den 20 september till

Christina Idh 072-281 79 55,

e-mail christina.idh@outlook.com eller

Bosse Westh 070-324 56 09, e-mail bowesth.31025@telia.com



Måndagen den 22 oktober kl. 14.00

(Ärtsoppa med tillbehör, Slottspaviljongen)

Månadsträff med underhållning

Ellinore Eriksson, trubadur med bred repertoar, allt från visor till modern pop, egenskrivet material samt tolkningar av andra.

Anmälan senast den 18 oktober till Per Rytterbrant

070-284 82 33, e-mail rytterbrant@mail.se

eller Åke Andersson 073-427 15 33,

e-mail ake42inger45@gmail.com



Måndagen den 19 november kl. 14.00

Månadsträff

Musikquiz med Gunnar Kraatz.

Musik från 40- & 50-talet.

*Anmälan senast den 15 november till
Marianne Månsson Åkerlund*

073-915 60 06,

e-mail marianne.mariefred@gmail.com

eller Annika Tamm 072-164 51 75,

e-mail ar.tamm@icloud.com

**Måndagen den 10 december
kl. 12.00**

(observera tiden!)

***Luciatåg med barn
från kyrkans öppna
förskola.
JUL-landgång.***



*Anmälan senast den 6 december
till Lennart Nilsson 070-910 26 88,
e-mail lennart.e.nilsson@gmail.com
eller Pelle Hägglund 070-608 86 58,
e-mail pelle.haeggglund@telia.com*

***OBS! Julkryssningen med luciakonsert den 9–10 december
sammanfaller med vår månadsträff.***

Aktiviteter



Trivselträffar

*Vi spelar Mariefreds-rummy och fika.
Startar den 6 september.
Föreningslokalen, torsdagar kl. 14.00.
Helen Ericsson 073-143 22 04*



Easy Line, World Class

*Måndagsgrupperna startar
den 10 september kl. 14+15 och onsdags-
gruppen startar den 5 september kl. 12.00.
Lätt och nyttig motion för hela kroppen.
**Måndagsgrupperna är utan ledare,
för info kontakta Per Rytterbrant
070-284 82 33
Anika Hellström onsdagar 073-372 87 00***



Bridge

*Startar den 6 september.
Föreningslokalen torsdagar kl. 18.00.
Spännande spel och fika med macka i pausen.
Stig Karlsson 0159-214 65*



Kulturcirkel

*Startar den 5 september.
Föreningslokalen,
varannan onsdag kl. 13.00.
En cirkel där deltagarna bestämmer
innehållet.
Anita Norgren 076-831 35 57*



Linedance

Startar den 16 september. IOGT-huset.
Söndagar kl.10.00–11.30.

*Trevlig dansform, som inte är pardans.
Vi dansar till medryckande musik.*

Bra för kropp och skäl.

Eva Rytterbrant 070-565 97 48



Mervetarcirkel

Startar den 11 september.

Föreningslokalen, varannan tisdag kl.13.00.

*Vi förkovrar oss i olika ämnen och lär
av varandra.*

Ewa Ekström 0159-108 35

e-mail svewa31@gmail.com



Måleri & Handarbete

Startar den 12 september.

Föreningslokalen,
varannan onsdag kl.10.00.

*Ta med ditt eget handarbete, måleri m.m.
och få nya idéer. Pausfika med hembakat.*

Sonja Tallgård 0159-219 92



Mariefred Dagfilmstudio i Biohuset

Startar onsdag den 29 augusti.

Varannan onsdag kl.14.30,
kaféet öppnar 13.30.

**Kontakta Marianne Månsson Åkerlund
för mer information 073-915 60 06**



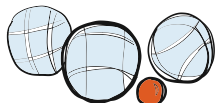
Aktiesparcirkel, 3 gånger

Startar tisdagen den 2 oktober med fortsättning den 9 och 16 oktober. Föreningslokalen. Kl. 13.00–15.00.

Studiecirkel med Hans Jungmarker, han kommer att förklara hur omvärlden är kopplad till aktier och fonder.

Sänd anmälan till Per Rytterbrant rytterbrant@mail.se senast den 14 september 2018, anmälan är bindande.

Vi bör vara 8–10 deltagare om studiecirkeln skall genomföras. Avgiften blir 500:– för 3 gånger.



Boule

Tisdagar i Boulehallen, Strängnäs.
För mer information kontakta
Roland Eriksson 070-640 00 30



Bowling

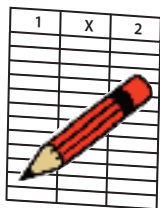
Onsdagar i Thomas Arena, bowlinghallen, Strängnäs.
För mer information kontakta
Britt-Marie Tornéus 070-661 96 44



Golf

Läs SPF Seniorerna Mariefred-Åkers hemsida.
Ulla Arvidsson 070-720 38 21

Tipspromenad med start från Biohuset



I samarbete med Friluftsrämjandet och Mötesplats Biohuset i Mariefred kommer vi genomföra 2 tipspromenader under hösten 2018, söndagen den 30 september och söndagen den 28 oktober, kl. 12.00–15.00, kostnad 35:–/tipskupong.

Tipspromenaden är cirka 3 km och består av 12 barn- & 12 vuxenfrågor. Efter målgång säljs korv med bröd, bulle och kaffe/te/dricka till självkostnadspris.

Styrelse, revisorer och valberedning

Ordförande:	Marianne Månsson Åkerlund _____ <i>marianne.mariefred@gmail.com</i>	073-915 60 06
Vice ordf.:	Per Rytterbrant _____ <i>rytterbrant@mail.se</i>	070-284 82 33
Kassör:	Annika Tamm _____ <i>ar.tamm@icloud.com</i>	072-164 51 75
Sekreterare:	Åke Andersson _____ <i>ake42inger45@gmail.com</i>	073-427 15 33
Övriga ledamöter:	Per-Erik Hägglund _____ <i>pelle.haegglund@telia.com</i>	070-608 86 58
	Lennart Nilsson _____ <i>lennart.e.nilsson@gmail.com</i>	070-910 26 88
	Christina Idh _____ <i>christina.idh@outlook.com</i>	072-281 79 55
	Bo Westh _____ <i>bowesth.31025@telia.com</i>	070-324 56 09
	Caj Thorén _____ <i>caj.thoren@hotmail.com</i>	070-413 20 07
Revisorer:	Ann-Kristin Billme Thorén _____ <i>ann-kristin.billme@hotmail.se</i>	070-383 03 05
	Airi Otternäs _____ <i>airi@live.se</i>	070-555 15 67
Valberedning:	Arne Arvidsson, sammankallande _____ <i>arvidsson.arne@gmail.com</i>	070-247 71 75
	Britt-Marie Tornéus _____ <i>torneus@live.se</i>	070-661 96 44
	Eva Hultén _____ <i>eva@hulten-vase.se</i>	072-740 21 73

Bildkavalkad



Mariefred – Nyckelharpa och
dragspel.
Callanderska gården 2016.



Mariefred – Första kafésommaren på
Callanderska gården 2016.
Foton: Gunnar Kraatz

Möte med nya medlemmar kommer äga rum i Biohuset under hösten 2018. Datum meddelas senare.

Sommarkafé på Callanderska gården startar torsdagen den 28 juni kl. 14.00 – 16.00. *Se separat bilaga.*

**Vi planerar att arrangera tedans i Folkets Hus, Åkers Styckebruk, hösten 2018.
Återkommer med dag och tid senare i höst.**

Hälsovecka, vecka 42 i oktober i samverkan med Mariefreds vårdcentral.

SPF Seniorerna Mariefred-Åker har aktiviteter i samband med SM i gatumusik (bomässa) 11/8, litteraturfesten 20/10 och på Mariefreds julmarknad 2/12.

Bildkavalkad – Förr och Nu!



Mariefred – Storgatan som i öster slutar vid »Stadsbron«. Mariefred fick elektriskt ljus 16 oktober 1916.

Lån från Mariefreds Hembygdsförening



Åker – Fokets Hus, Samlingsplatsen i Åker!

Foton: Gunnar Kraatz



Mariefred – Utsikt vid Kölnholmen.



Mariefred – En kompakt idyll!



Åker – Bruksmuseet.



Åker – Gammal kanonvagn!

Kom och trivs med SPF Seniorerna Mariefred-Åker!

- ◆ Vi är en partipolitisk oberoende förening som erbjuder våra medlemmar olika aktiviteter, resor, fördelaktiga försäkringar, andra medlemsförmåner och framför allt social gemenskap.
- ◆ Du som vill bli medlem – kontakta Caj Thorén, 070-413 20 07 eller e-post: caj.thoren@hotmail.com
- ◆ Obs! För att nå alla medlemmar på ett snabbt och smidigt sätt ber vi er att lämna aktuella mailadresser till Caj Thorén enligt ovan.

Detta får du bl.a. för medlemsavgiften:

- ◆ Social gemenskap.
- ◆ Möjlighet att påverka i viktiga seniorfrågor.
- ◆ Möjlighet att teckna en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- ◆ Ett samarbete mellan SPF Seniorernas Förbund ger ett kostnadsfritt basskydd när det gäller ID-skydd.
- ◆ Ett medlemskort som ger dig rabatt på diverse varor och tjänster.
- ◆ Medlemstidningen Senioren som utkommer med nio nummer om året.
- ◆ Medlemskap i SPF Seniorerna i Mariefred-Åker som ger möjlighet att delta i en mängd olika aktiviteter.

För höstens resor – se bifogat program

Resansvarig: Per Rytterbrant 070-284 82 33

Frivilligcentralen

SPF Seniorerna i Mariefred-Åker kommer under hösten att ansluta oss till kommunens frivilligcentral som är ett samarbete mellan föreningar och kommunen för att kunna gå in och bidra med frivilliginsatser inom exempelvis äldrevård och skola. Vi kommer att, tillsammans med Frivilligcentralen i Strängnäs bjuda in till informationsmöte under hösten.

Adress till föreningslokalen: Biohuset, Kärnbogatan 15, 647 30 Mariefred

Föreningens bankgiro: 831-5137

Hitta hemsidan: spfseniorerna.se/mariefred