



# Stallarholmen

## Program 2026



Adress

**SPF Seniorerna Stallarholmen**  
Gula industrihuset, Brogatan 21,  
645 61 Stallarholmen

Hemsida

[www.spfseniorerna.se/stallarholmen](http://www.spfseniorerna.se/stallarholmen)

Bankgiro

519-0426

E-post

[stallarholmenspf@gmail.com](mailto:stallarholmenspf@gmail.com)

Swishnummer

123 552 23 54

## Styrelsen och Funktionärer 2026

<b>Ordförande</b>	Birgit Carlsson	carlssonbirgit0@gmail.com	070-2495117
<b>Vice ordförande och ansvarig för medlemsregistret och digitalansvarig</b>	Rolf Sundman	rolf.sundman@gmail.com	070-7451900
<b>Kassör</b>	Kerstin Borell	kerstin.borell@gmail.com	070-6329500
<b>Sekreterare och reseansvarig</b>	Kjell Ahnström	kjellahn@gmail.com	073-3894199
<b>Ledamot</b>	Sven-Åke Eriksson	sae.gestaskola@hotmail.com	070-8216502
<b>Ledamot</b>	Ann-Sofi Källberg	annsofikallberg@gmail.com	070-4732153
<b>Ledamot</b>	Agneta Holmström	aggeholmstrom@hotmail.com	079-3232634
<b>Ledamot och webmaster</b>	Barbro Hyllbrant	hyllbrant@gmail.com	076-7940864
<b>Ledamot och ledamot i Rådet för Seniorfrågor</b>	Ingegärd Reijmar	ingegard.reijmar@telia.com	070-7779651
<b>Rådet för Seniorfrågor</b>	Dolf Bergsten	dolf.bergsten@telia.com	073-3911209
<b>Revisor</b>	Monika Arnstein	monika.e.arnstein@gmail.com	070-3794922
<b>Revisor</b>	Jörel Modig	jorel.modig@gmail.com	070-561295
<b>Ersättare</b>	Ulla Bergsten	ulla_bergsten@telia.com	070-6123244
<b>Valberedning sammankallande</b>	Bengt Engström	bengt@engstromconcept.se	070-7352525
<b>Valberedning</b>	Dolf Bergsten	dolf.bergsten@telia.com	073-3911209
<b>Valberedning</b>	Dan Stenmark	dan.stenmark2019@gmail.com	0708-8820311

# Verksamhetsplan 2026

## SPF Seniorerna Stallarholmen

Föreningens olika aktiviteter ger många tillfällen till social gemenskap och möjligheter att minska ofrivillig ensamhet.

### Rekrytera och behålla

Målet är att arbeta kontinuerligt för att behålla medlemmarna och öka medlemsantalet.

Nya medlemmar välkomnas till föreningen och en träff för nya medlemmar ordnas två gånger/år.

Marknadsföring sker i både lokala och digitala medier. Nyheter uppdateras kontinuerligt i SPF-Appen och på hemsidan. En liten broschyr om föreningen finns tillgänglig på Mötesplatsen.

Föreningen är representerad på Stallarholmsdagen och en Folkhälsodag för alla seniorer anordnas på våren.

### Påverkan

Föreningen ska delta i kommunens ”Rådet för seniorfrågor” och aktivt bevaka viktiga frågor som berör seniorer i Stallarholmen.

### Digitalisering

Föreningen ska aktivt arbeta för att medlemmarna får möjlighet att öka sin digitala kompetens genom ett varierat program vid föreningens It-caféer.

### Friskvård/folkhälsa

Föreningen ska aktivt arbeta för att öka medlemmarnas fysiska aktivitet och mentala välbefinnande genom olika aktiviteter.

### Aktiviteter

Föreningen ska arbeta för att utveckla de befintliga aktiviteterna och är öppen för nya förslag/önskemål från medlemmarna.

Vi ska jobba för att främja den sociala gemenskap och stimulera ideella krafter som verkar inom föreningen och uppmärksamma dem.

Föreningens olika aktiviteter ger många tillfällen till social gemenskap och möjligheter att minska ofrivillig ensamhet.

Vi ska jobba för att främja den sociala gemenskap och stimulera ideella krafter som verkar inom föreningen och uppmärksamma dem.

## Aktiviteter och friskvård (aktivitetsansvariga meddelar startdatum)

<b>Akvarellmålning</b>	Torsdagar kl. 09.30 – 12.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Lilian Hedberg	150 kr per termin
<b>Bokcirkel</b>	Torsdagar kl. 14.00-16.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen En gång i månaden Ledare Monica Andersson	50 kr per termin
<b>Boule</b>	Onsdagar kl. 09.00-12.00 okt t.o.m. april i Boulepalatset Samåkning från Toresunds IP kl. 08.30. Ledare Rolf Sundman Torsdagar kl.09.30 maj t.o.m. sep. på utomhusbanan vid Toresunds IP Ledare Rolf Sundman	Vinterboule 50 kr per gång i Boulepalatset  Sommarboulen 150 kr/termin
<b>Bridge</b>	Måndagar kl.12.45 – 16.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Sten Borell	150 kr per termin
<b>Canasta</b>	Onsdagar kl. 13.00 -15.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Anita Andersson	150 kr per termin
<b>IT-café</b>	Torsdagar kl 10:00 – 12:00 Varannan torsdag. Jämna veckor. Se SPF-appen. Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Barbro Hyllbrant och Rolf Sundman m.fl.	30 kr per gång, kaffe och kakor ingår
<b>Linedance</b>	Torsdagar kl. 10.00-11.30 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Udda veckor Ledare Petra Lundstedt	150 kr per termin
<b>Lättgymnastik</b>	Måndagar kl10:00 – 10:45 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Birgitta Larsson	150 kr/termin
<b>Mattcurling</b>	Fredag eller lördagar kl 10.00 – 12.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Dayton Berggren m.fl	150 kr/termin
<b>Promenader</b>	Samling kl. 09.00 på Toresunds IP för samåkning, 10 kr/mil. Medtag fika. Ledare Kjell Ahnström och Kerstin Borell	Gratis. Avgift kan tas ut vid guidning.

## Aktivitetsansvariga

<b>Akvarellmålning</b>	Lilian Hedberg	072-3934770	rolf.lilian.hedberg@gmail.com
<b>Bokcirkel</b>	Monica Andersson	073-1421350	monicaforntelia.com
<b>Boule</b>	Rolf Sundman	070-7451900	rolf.sundman@gmail.com
<b>Bridge</b>	Sten Borell	070-7251155	sten.borell@gmail.com
<b>Canasta</b>	Anita Andersson	070-8971871	anita.andersson12@icloud.com
<b>IT-café</b>	Barbro Hyllbrant Rolf Sundman	076-7940864 070-7451900	hyllbrant@gmail.com rolf.sundman@gmail.com
<b>Linedance</b>	Petra Lundstedt	070-6851026	petra.lundstedt@hotmail.com
<b>Lättgymnastik</b>	Birgitta Larsson	070-7892304	hakanbirgitta@telia.com
<b>Musikcaféer</b>	Sten Borell	070-7251155	sten.borell@gmail.com
<b>Mattcurling</b>	Dayton Bergen m.fl	073-5115346	blomtorpet@gmail.com
<b>Promenader</b>	Kjell Ahnström	073-3894199	kjellahn@gmail.com
<b>Resor</b>	Kjell Ahnström Ingrid Seiboldt	073-3894199 076-2544700	kjellahn@gmail.com seiboldt@live.se

## Kalendarium för månadsträffarna 2026

Träffarna börjar kl. 14.00 om inte annat anges

Datum	Aktivitet
2026-01-15	Frågesport med Kjell Ahnström
2026-02-19	Årsmöte och information om vårens/sommarens resor. Linda Kaipainen
2026-03-12	Träna ditt minne. Karin Holmbom
2026-04-16	Kent Lindén musikunderhåller
2026-06-05	Silllunch OBS! 12.30
2026-09-03	Stallarholmens historia. KukkaMaria Valtoa Sjöberg.
2026-10-08	Senior Shopen: Kläder höstkollektion
2026-11-12	Ev. något om kosthållning för äldre. Dietist.
2026-12-10	Julkonsert

Anmälan till Kjell Ahnström helst via sms till 073-3894199 eller mail till [kjellahn@gmail.com](mailto:kjellahn@gmail.com) senast söndag före träffen.

## Musikcaféer 2026

### Ett antal musikcaféer kommer att anordnas.

SPF fortsätter med de populära Musik-Caféerna under 2026. Vi kommer att träffas på torsdagar på Mötesplatsen i Gula Industrihuset. Insläpp från 18:30. Musiken börjar ca 19:00.

Följande datum gäller: 22 januari, 26 februari, 19 mars, 23 april, 28 maj, 27 augusti, 24 september, 15 oktober, 21 oktober (Obs!onsdag), 26 nov och 17 dec.

En kallelse till varje evenemang skickas liksom tidigare ut med e-post till alla medlemmar och en affisch anslås på lokala anslagstavlor.

**Anmälan till Sten Borell helst via sms till 070-7251155 eller mail till [sten.borell@gmail.com](mailto:sten.borell@gmail.com) senast måndagen före Musikcaféet.**

SPF Seniorerna i Stallarholmen har tacksamt mottagit bidrag från Sparbanksstiftelsen Rekarne till stöd för våra musikcaféer.



Sparbanksstiftelsen  
Rekarne

## Resor 2026 i samarbete med Resekompaniet

17 februari	Soppteater klara teatern och Fotografiska museet. Pris: 1195 kr/person
14 mars	Weeping Willows Västerås Konserthus 1570 kr/person
30 – 31 mars	Jubileumskryssning till Mariehamn Pris: från 1195 kr/person i 2 bäddshytt
19 april	OD´s vårkonsert Uppsala Universitetsaula Pris: 995 kr/person
3 maj	Trassel på Oscars teatern Pris: 1675 kr/person
26 – 28 maj	Kryssning till Åbo Pris per från 2465 kr/ person i 2 bäddshytt
29 juni	”Uti det blå” Hemlig resa Pris: 1195 kr/person
26 augusti	Dagsresa Selaöns vingård med information och provsmakning Pris: 885 kr/person
30 sep -4 oktober	Utlandsresa till Budapest Pris: Från 13950 kr/person

För utförliga beskrivningar av varje resa se separat reseprogram som skickats ut och som finns på annan plats på vår hemsida.

## **Promenader och utflykter till natur- och/eller kulturintressanta platser våren och hösten 2026.**

Promenadprogrammet bestäms från gång till gång. Ett preliminärt program kommer att skickas ut senare.

Vi planerar att genomföra några promenader på våren på tisdagar och några på hösten. Datum och program meddelas senare.

Vid alla utflykter samlas vi på Toresunds IP kl: 09:30 för samåkning, 10 kr/milen. Ta med fika/matsäck, något att sitta på och gärna stavar. Inga avgifter tas ut om vi inte anlitar speciell guidning någon gång.

OBS! Programmet kan komma att ändras på grund av väder.

Vi planerar även att göra några utflykter och studiebesök till kulturintressanta platser. Vad vi gör och datum för detta kommer att bestämmas senare och information skickas ut via e-post inför varje aktivitet.

Vid dessa tillfällen är tanken att vi samåker i egna bilar och allt sker till självkostnadspris. Man delar då också på kostnaderna per bil.

Vi ska också ha en Folkhälsodag i maj. Mer information kommer senare.



SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation.

I SPF Seniorerna är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Vad gör SPF Seniorerna?

SPF Seniorerna driver en rad frågor på regerings-, riksdags-, landstings- och kommunal nivå. Det gäller frågor som:

- bättre ekonomi för äldre
- tillgång på bostäder som är anpassade till äldres behov
- tillräckligt med platser i omsorgsboende
- valfrihet inom boende
- rätten till bra vård och omsorg.

Detta får du för medlemsavgiften:

- Möjlighet att påverka viktiga äldre frågor.
- Möjlighet att teckna en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- Ett medlemskort som ger rabatt på allt från energi till resor och tidningar.
- Medlemstidningen Senioren nio gånger om året.
- Medlemskap i en lokalförening som ger möjlighet att delta i en mängd olika aktiviteter.
- Social gemenskap.

SPF-seniorernas förbundskansli , Box 22574, 104 22 Stockholm  
Telefon 08-692- 32 50, [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se), [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)