

TILLSAMMANS FÖR ETT RIKARE SENIORLIV



SPF
SENIORERNA

Sörmlandsdistriktet



VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA SÖRMLAND!

SPF Seniorerna Sörmland är en ideell och partipolitiskt obunden organisation för dig som är senior. Vi samlar drygt 11 700 medlemmar i 22 föreningar över hela länet – från Gnesta till Trosa, från Eskilstuna till Oxelösund.

Vi finns till för våra föreningar. Vårt distriktskansli i Flen ger service, arrangerar utbildningar och stöttar i opinionsarbetet. Genom deltagande i kommunala och regionala pensionärsråd lyfter vi viktiga frågor som påverkar äldres vardag.

Just nu fokuserar vi på att utbilda fler fallinstruktörer för att minska fallolyckor bland äldre. Vi arbetar även för att starta fler patientråd på vårdcentraler – för bättre dialog och inflytande i vården.

Digitaliseringen är en annan viktig fråga. Vad innebär AI för äldre? Hur kan vi tillsammans lära oss nya appar och e-tjänster? Vi vet att återkommande utbildning behövs – och vi är redo att möta det behovet.

Välkommen till SPF Seniorerna – en organisation där gemenskap, trygghet och inflytande går hand i hand.



Hitta din grej hos oss!

20% rabatt på träningskort för dig som är senior.



friskis

GEMENSKAP, KUNSKAP OCH GLÄDJE – DET HITTAR DU HOS OSS.

Att vara medlem i SPF Seniorerna innebär mycket mer än att bara gå på aktiviteter. Det handlar om att känna tillhörighet, få ta plats och dela erfarenheter med andra i liknande livssituation.

I våra föreningar pågår ett brett utbud av aktiviteter – både fysiska och sociala. Vi erbjuder promenader, boule, bowling, gympa och golf för den som vill röra på sig. För dig som hellre vill ta det lugnt finns körsång, teknikcirklar, bridge, handarbete, måleri och gemensamma luncher.

Vi anordnar också utflykter, föreläsningar, kultur-evenemang och IT caféer med fokus på telefon-appar. Samtalen är många, skratten är ärliga – och mötena ofta början på nya vänskaper.

Vi vet att ensamhet är ett växande problem bland äldre. Därför är gemenskap en av våra viktigaste frågor. Hos oss är du aldrig bara en i mängden. Du är alltid välkommen – precis som du är.

Vill du veta mer om din lokala förening? På baksidan hittar du kontaktuppgifter till alla våra 22 föreningar i länet.



Ge nästa generation
en trygg start i livet.

Vill du hjälpa dina barn eller barnbarn med deras första bostad, studier, körkort eller andra viktiga steg i livet? Genom att spara smart kan du göra just det. Vi på LF Sörmland erbjuder dig personlig rådgivning och en trygg plan för hur dina pengar kan växa vidare – för deras skull. Utan kontoavgifter eller andra onödiga kostnader blir det enkelt för dig att spara precis så mycket eller lite du vill.

Spara med mening – vi hjälper dig att komma igång!

Lär mer här [Spara till barn och barnbarn - Ge en bra start till vuxenlivet](#)

Eller boka tid för rådgivning på [LFS.se](https://lfs.se)

**Boka
rådgivning
redan idag!**



LF Sörmland



Sörmlandsdistriktet

Kungsbrogatan 2

642 35 FLEN

Tel: 0727-39 40 80

spf.sormland@gmail.com

www.spf.se/distrikt/sormland

ESKILSTUNA KOMMUN

Eskilstuna

eskilstuna@spfseniorerna.se

www.spf.se/eskilstuna

Husby-Näshulta

husby-nashulta@spfseniorerna.se

www.spf.se/husbynashulta

Kafjärden

kafjarden@spfseniorerna.se

www.spf.se/kafjarden

Torshälla

torshalla@spfseniorerna.se

www.spf.se/torshalla

Västra Rekarne

holmqvistbirgitta@gmail.com

www.spf.se/varekarne

STRÄNGNÄS KOMMUN

Strängnäs

strangnas@spfseniorerna.se

www.spf.se/strangnas

Mariefred-Åker

mariefredaker@spfseniorerna.se

www.spf.se/mariefred

Stallarholmen

stallarholmenspf@gmail.com

www.spf.se/stallarholmen

VINGÅKERS KOMMUN

Gullvivan

gullordf@googlegroups.com

www.spf.se/vingaker

OXELÖSUNDS KOMMUN

Oxelösund

oxelosund@spfseniorerna.se

www.spf.se/oxelosund

FLENS KOMMUN

Flensbygden

spf.flensbygden@telia.com

www.spf.se/flensbygden

Malmabygden

malmabygden@spfseniorerna.se

www.spf.se/malmabygden

NYKÖPING KOMMUN

Nyköping

nykoping@spfseniorerna.se

www.spf.se/nykopingsforeningen

Kiladalen

kiladalen@spfseniorerna.se

www.spf.se/kiladalen

Oppeby-Harg

oppeby-harg@spfseniorerna.se

www.spf.se/oppeby-harg

Stigtomta-Vrenabygden

kjell@elonius.se

www.spf.se/stigtomta-vrenabygden

Tystbergabygden

kjell.rogsta@telia.com

www.spf.se/tystbergabygden

TROSA KOMMUN

Trosa

spfseniorerna.trosa@gmail.com

www.spf.se/trosa

GNESTA KOMMUN

Gnestabygden

gnestabygden@spfseniorerna.se

www.spf.se/gnestabygden

KATRINEHOLMS KOMMUN

Björkvik

bjorkvik@spfseniorerna.se

www.spf.se/bjorkvik

Linden

exp@spflinden.onmicrosoft.com

www.spf.se/linden

Näckrosen

spfnackrosen.kholm@gmail.com

www.spf.se/nackrosen