

HÖST/VINTER 2023

Medlemsblad

SF
SENIORERNA

Eskilstuna



Telefon expedition 016-13 49 43

E-postadress: spf.eskilstuna@telia.com
 Hemsida: www.spfseniorerna.se/eskilstuna
 Besöksadress: Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D
 Postadress: Alva Myrdals gata 3, 632 20 Eskilstuna
 Expeditionstid: Helgfria måndagar – torsdagar klockan 10.00 – 12.00
 Måndagen den 14 augusti - torsdag 7 december
 Bevakning av e-post och telefonsvarare sker under hela sommaren.
 Bankgiro: 659-1028
 Organisationsnummer: 818001-3032
 Vaktmästare: 016-710 27 98



Gunilla
Gillström



Christina
Holmberg



Ann-Britt
Kent



Els-Marie
Lundberg



Maria
Parnstedt Daun



Lena
Jannerling

Foto: Ulla-Britt Lindberg, Hans Rosenberg och Irene Lundström

Innehåll

Ordföranden har ordet	3	Resor	10
SPF Seniorerna Eskilstuna styrelse och funktionärer	4-5	Boendeanalys sörmåland	11
Aktiviteter	6	BerättarCafé	12
På gång	7	Medlemsträffar	12
SPF-appen	7	Projektet Säker@digitalt	13
Information, Kommunikation, Digitalisering	9	Frilufsarnas program	14
		Höstens kurser i mobiltelefoner	15
		Kulturgruppens aktiviteter	15

Redaktionsgrupp: Hans Rosenberg, Håkan Carlsson och Els-Marie Lundberg

Ansvarig utgivare: Håkan Jormelius

Omslagsfoto: Hans Rosenberg Tryck: Linderoths Tryckeri, Vingåker

Ordföranden har ordet

Ärade medlemmar!

SPF seniorerna i Eskilstuna är en av de större SPF föreningarna i Sverige, vilket därmed innebär ett mycket omfattningsrikt utbud av aktiviteter.

Vi vilar på tre ben och därför har föreningen många funktionärer som gör att viktiga insatser. Jag har skissat på alla aktiviteter som genomförs under en månad exempel bridge, AW, medlemsträffar, resursgruppen, frilufsarna, berättarcafé, expeditionen, kulturgruppen, boule m.fl. Under året har ytterligare ett antal aktiviteter som golf, boendeseminarier, It-utbildningar m.m. Det är fler än 500 medlemmar som varje månad deltar i någon aktivitet.

Den andra och mycket viktiga delen är påverkan. Huvuddelen av påverkansarbetet sker genom KPR kommunala pensionärsrådet där alla seniororganisationer ingår. Cirka 30-40 personer möter kontinuerligt den kommunala organisationen som sorterar direkt under kommunstyrelsen. Många viktiga frågor diskuteras och meningen är vi kan påverka i första hand äldre frågor. Ett mycket viktigt exempel är olika former av seniorboende och vård och omsorgsboende. Verkligheten är den att bristen har varit stor på seniorboende.

Under 9-10 år har vi genom olika arbetsgrupper påverkat kommunen och byggarna att bygga trygghetsboende. Man har äntligen insett behovet och under 2023 har RG-bostad färdigproducerat ca 40 lägenheter vid



*Håkan Jormelius,
ordförande*

Foto: Roger Stark

Kapellbacken och Kfast har beslutat att bygga 150 lägenheter vid Stiga Sport Arenan och över 50 lägenheter i Torshälla.

Det är unikt i Sverige att inom några år färdigställs ca 250 lägenheter. Efterfrågan är stor och just nu står ca 600 personer i kö.

Med början 2022 har SPF tillsammans med övriga seniororganisationer genomfört digitala utbildningar genom Säker@digitalt som finansieras av Allmänna Arvsfonden. Projektet fortsätter i höst och pågår till och med 2024.

Vi har även genomfört Ipadutbildningar samt mobiltelefonkurser för både iphone och android, kurserna fortsätter under hösten. SPF Seniorerna Eskilstuna når idag ca 80% av våra medlemmar via email.

Styrelsen och alla våra funktionärer önskar er en fin sommar med många sköna dagar.

Håkan Jormelius
Ordförande
SPF Seniorerna Eskilstuna

SPF Seniorerna Eskilstuna, styrelse och funktionärer

Namn	Funktion	Telefon	E-post
Håkan Jormelius	Ordförande	070-682 96 80	hakan.jormelius@spfeskestuna.se
Jan Lindskog	Vice ordförande	072-889 64 66	jan.lindskog@spfeskestuna.se
Maria Parnstedt Daun	Sekreterare	072-388 71 01	maria.parnstedtdaun@spfeskestuna.se
Irené Lundström	Kassör	070-352 49 20	irene.lundstrom@spfeskestuna.se
Elisabeth Isaksson	Vice kassör	070-114 63 62	elisabeth.isaksson@spfeskestuna.se
Hans Rosenberg	Ledamot	070-333 43 43	hans.rosenberg@spfeskestuna.se
Eva Örnå	Ledamot	072-177 70 37	eva.ornna@spfeskestuna.se
Inga Wolfram	Ledamot	070-273 16 85	inga.wolfram@spfeskestuna.se

Revisor

Roland Eklund, <i>ord</i>	070-563 15 20
Rolf Eriksson, <i>v ord</i>	070-682 96 90
Anita Nordkvist, <i>suppl</i>	070-621 03 42

Valberedning

Lahja Molin, <i>sammank</i>	073-629 13 38
Sven-Erik Myrelid	070-273 30 51
Ann-Britt Kent	079-337 66 01

Distriktets Valberedning

Peter Lindkvist	070-651 91 81
Håkan Jormelius	070-682 96 80

Expedition 016-13 49 43

Gunilla Gillström	Christina Holmberg
Els-Marie Lundberg	Lena Jannerling
Maria Parnstedt Daun	Ann-Britt Kent

Kommunala PensionärsRådet, KPR

Jan Lindskog, ord	072-889 64 66
Annika Sjöberg, ord	070-674 28 97
Kax Sundberg, ord	070-965 85 65
Håkan Jormelius, ord	070-682 96 80
Ann-Marie Skantz, ord	070-556 63 40

Regionala PensionärsRådet, RPR

Anna-Karin Bergman	070-665 87 83
--------------------	---------------

Medlemsträffar

Annika Jormelius	070-441 61 75
Ann-Charlotte Hofvander	072-320 68 33

Medlemsblad

Hans Rosenberg	070-333 43 43
Håkan Carlsson	070-405 51 36
Els-Marie Lundberg	072-303 02 31

Web-redaktörer/It

Berith Larsson	070-731 53 23
Lars-Göran Magnusson	070-456 79 91
Göran Birkestam	073-530 49 99

Säker@digitalt

Håkan Carlsson	070-405 51 36
Boel Bolwig	072-889 64 66
Birgitta Birkestam	076-028 88 38
Gunnar Sjöberg	070-248 75 46

Resor

Torbjörn Olsson	073-300 79 95
Veronica Ankarfjärd	076-010 27 10
Lennart Lindh	070-542 60 24

BerättarCafé

Inga Wolfram	070-273 16 85
--------------	---------------

Vår-/Höstsalong

Marianne Söderholm	076-867 58 98
--------------------	---------------

Boule

Måndagar

Margareta Östman	070-329 79 55
Conny Janson	073-500 08 78

Onsdagar

Bo Hellberg	072-705 19 44
Francis Anderstedt	070-958 85 68

Golf

Stig Nordqvist	070-554 06 95
Jan Rohlin	070-577 04 78
Ingegerd Rohlin	070-578 68 67
Lennart Törnblom	070-566 87 96

Kulturgrupp

Veronica Ankarfjärd	076-010 27 10
Boel Bolwig	072-889 64 66
Gunilla Gillström	070-522 79 88
Marianne Rohlén	073-065 91 09
Kristina Sjöberg	073-932 38 77
Birgitta Hyrén	076-133 37 67
Maria Parnstedt Daun	072-388 71 01

Fikavårdar vid SPF Seniorernas träffar

Agneta Sandberg	070-650 51 54
Ewa Karlsson	070-583 53 71
Anette Ericsson	070-250 75 21
Monica Lindstein	073-814 09 38
Inger Lindstrand	

After work

Yvonne Steen	073-360 34 65
Lena Karlsson	070-893 55 88
Lennart Sandberg	070-535 79 15
Pelle Pettersson	073-034 31 91

Bridge

Per-Åke Jansson, samordn	073-742 37 87
Christer Lorentzon, utb	073-997 96 96
Ewa Karlsson, materialare	070-583 53 71
Christer Lorentzon, måndag	073-997 96 96
Örjan Eriksson, tisdag	070-665 86 37
Märta Isaksson, onsdag	073-387 79 16
Ewa Karlsson, torsdag	070-583 53 71
Hans Jeppsson, torsdag	070-257 57 42
Per-Åke Jansson, ons, fre	073-742 37 87

Friluftsgrupp/Friluftsarna

Roger Stark	070-514 63 08
Maj-Britt Besterman	073-224 62 72
Leif Korsman	070-283 20 20
Hans Löthman	073-950 88 20

Resursgrupp

Anette Ericsson	070-250 75 21
Benny Eriksson	070-591 65 74
Tommy Fredriksson	070-556 38 45
Agneta Sandberg	070-650 51 54
Lennart Sandberg	070-535 79 15
Lisbeth Sundvik	070-405 18 45

Påverkansansvariga

Vård och Omsorg

Jan Lindskog	072-889 64 66
--------------	---------------

Boende/äldrepolitiska frågor

Håkan Jormelius	070-682 96 80
-----------------	---------------

Välfärdsteknik

Stig-Håkan Nilsson	070-834 41 08
--------------------	---------------

SPF Seniorerna Eskilstuna styrelse



Håkan
Jormelius
Ordförande



Jan
Lindskog
V. ordförande



Maria
Parnstedt Daun
Sekreterare



Irené
Lundström
Kassör



Elisabeth
Isaksson
V. kassör



Eva
Örnå
Ledamot



Hans
Rosenberg
Ledamot



Inga
Wolfram
Ledamot

Foto: *Roger Stark, **Hasse Rosenberg

Aktiviteter

För att få veta mera om nedanstående aktiviteter besök www.spfseniorena.se/eskilstuna
Information sänds ut via e-post till alla medlemmar som har lämnat oss sin e-post-adress.
Ytterligare information kan också inhämtas av respektive kontaktperson nedan.

After Work

Yvonne Steen 073-360 34 65

1:a torsdagen i varje månad från kl 16.00.

BerättarCafé

Inga Wolfram 070-273 16 85

Tisdag kl 14.00. Miniföredrag ca en gång/månad
i ABF:s lokaler/Seniorcentrum.

Boule

Måndagar:

Margareta Östman 070-329 79 55

Conny Jansson 073-500 08 78

Onsdagar:

Bo Hellberg 072-705 19 44

Francis Anderstedt 070-958 85 68

Måndag kl 10.00 -11.30 och onsdag kl 14.00-15.30
Boule spelas under vinterhalvåret i Munktellarenan,
under sommaren i parken bakom Klosters kyrka.
Inomhussäsongen: slutet av september
till och med april.

Bridge

Per-Åke Jansson 073-742 37 87

Seniorcentrum/Smedstadens bridgeklubb
Enligt spelschema se
www.spfseniorena.se/eskilstuna/aktiviteter

Digital utbildning

Håkan Carlsson 070-405 51 36

Boel Bolwig 072-889 64 66

Android- och iPhoneutbildning och projekt
säker@digitalt.

Friluftsgrupp/Frilufsarna

Roger Stark 070-514 63 08

Vandringar, svampturer, pimpelfiske - ett antal
gångar per år, se program sid 14.

Golf

Stig Nordqvist 070-554 06 95

Golf-arrangemang ordnas vid 3 tillfällen under året
Eskilstuna GK, Torshälla GK och Mälardalens GK.

Medlemsträffar

Annika Jormelius 070-441 61 75

Ann-Charlotte Hofvander 072-320 68 33

Måndag kl 14, se särskilt program på sid 12. En gång/
månad, lättam underhållning och föreläsningar.

Resor

Torbjörn Olsson 073-300 79 95

Föreningens resor arrangeras av Resekompaniet,
se sid 10.

Styrelsen är öppen för fler aktiviteter

Har du några idéer om vad vi kan addera på listan?

Hör av dig till expeditionen, så arbetar vi vidare med förslagen.



På gång

För mer information www.spfseniorerna.se/eskilstuna eller kontakta vår expedition 016-13 49 43

Boule varje måndag 10.00 och onsdag 14.00 spelas i Munktellarenan.
Bridge varje måndag - fredag enligt schema

Augusti

- 03 **Friluftsgruppen:** Vilsta/Skjulsta.
- 03 **After Work:** Papas Tapas.
- 14 **Medlemsträff:** Sånger från Frankrike.
- 22 **Kulturgruppen:** Måla i grupp. Munktell arena.
- 22 **BerättarCafé:** Röda Korset.
- 24 **Friluftsgruppen:** Näshultasjön.
- 31 **Kulturgruppen:** Giselle Emmoth.

September

- 07 **After Work:** Papas Tapas.
- 07 **Friluftsgruppen:** Sundbyholm.
- 11 **Medlemsträff:** Linda Schilén, trädgård.
- 14 **Kulturgruppen:** Jäders utställning.
- 17 **Resa:** Oscarsteatern.
- 19 **BerättarCafé:** Ingela Hertze
- 21 **Friluftsgruppen:** Mesta kulturlandskap.

Oktober

- 02 **Resa:** Allsångskonsert på Rival
- 05 **After Work:** Papas Tapas.
- 05 **Friluftsgruppen:** Kälbyravinen, Skogstorp
- 09 **Medlemsträff:** Irene Sangemark, minirevy.
- 11 **Kulturgruppen:** Konstmuseet.

- 19 **Friluftsgruppen:** Stengärde.
- 24 **BerättarCafé:** Jocke Ekelund, ABF
- 28 **Resa:** Hjalmarrevyn, Brevens bruk

November

- 02 **After Work:** Papas Tapas.
- 02 **Friluftsgruppen:** Kronskogen.
- 12 **Resa:** I can Jive, Vinkåkers folkets park.
- 13 **Medlemsträff:** Trygve Lundh, konstföredrag.
- 22 **Kulturgruppen:** Räddningstjänsten.
- 23 **Friluftsgruppen:** OK Tors bana.
- 24 **Resa:** Skansen julmarknad.
- 28 **BerättarCafé:** Serina Söderberg.

December

- 03 **Resa:** Julbordskryssning med Cinderella och Adventskonsert i Blå Hallen.
- 04 **Medlemsträff:** Julkonsert.
- 06 **Kulturgruppen:** Klosters kyrka.
- 07 **After Work:** Papas Tapas.
- 14 **Friluftsgruppen:** Vilsta - Skjulsta.
- 16 **Resa:** Stjärnkul, Filadelfia convention center.
- 17 **Resa:** Adventskryssning till Riga
- 17 **Kulturgruppen:** Adventskryssning till Riga.
- 24-25 **Resa:** Vårkryssning med Cinderella

Januari

- 05 **Resa:** Trettondagskonsert, Berwaldhallen

Du har väl SPF-appen i din telefon?



SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar. I appen samlar vi nyheter, aktiviteter och annan information baserat på spfseniorerna.se och lokal information på ett lättillgängligt sätt.

I appen väljer du din förening, med favoritfunktionen kan du välja flera.

När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! Sök på SPF seniorerna Eskilstuna in din webbläsare på telefonen så hittar du den för nedladdning.

Från september
öppnar vi nytt gym
i STIGA Sports
Padel Center

Hitta din grej hos oss!

Vi inspirerar dig att komma igång – och får dig att trivas så att du aldrig vill lägga av. För trivs du kommer du att fortsätta träna. Du blir tryggare, starkare och vågar utmana dina gränser.

På Friskis har vi pass i olika intensiteter. På förmiddagarna har vi oftast flera olika soft-pass att välja mellan och så har vi vår fina Seniorklubb som ses flera dagar i veckan kl 11. För dig som senior har vi rabatterade priser. Välkommen till Friskis.



friskis

Information, Kommunikation, Digitalisering

Vad betyder de här orden för dig? Är de skrämmande, spännande, nödvändiga eller? Alla har märkt – vare sig man tycker om det eller inte – att det numera går att göra det mesta på nätet: köpa, sälja, boka, dejta, chatta, spela, streama, mötas. Hur påverkar allt det här SPF Seniorerna Eskilstuna?

Vi vill vara en modern förening som attraherar nya medlemmar och där du som redan är medlem känner dig hemma. Det betyder att vi behöver ha en enkel och tydlig kommunikation där du ska kunna se allt som sker i föreningen. Du ska enkelt kunna anmäla dig till aktiviteter och du ska också ha möjlighet att ge information tillbaka.

Vi kommer inte att ge upp de mänskliga mötena – de är viktiga och grunden för vår verksamhet. Alla de aktiviteter som vi gör är möten mellan människor. Och det ska vi fortsätta med. Det vi vill göra är att förenkla administration och hantering av information. Därför kommer vi att lägga mer vikt vid vår SPF-app och hemsida. Det är där du alltid ska hitta rätt uppgifter om vad som händer och sker i föreningen. Ambitionen är att till årsskiftet så ska minst 50% av medlemmarna ha laddat ner appen.

Vi är väl medvetna om att det finns människor som inte har tillgång till all modern utrustning som smartphones, datorer, Ipads och liknande. Här spelar vår expedition en viktig roll. Du kan fortfarande få information om föreningens aktiviteter den vägen. Men vi tror att på sikt kommer allt fler att kunna, och även förutsätta, att vi utnyttjar moderna kommunikationsmedel för att förenkla och sprida information om allt vi gör.

Vi kommer inte att göra några drastiska, snabba förändringar utan vi kommer stegvis att styra information och kommunikation till hemsida och app. Vi hoppas och tror att det här är rätt väg att gå för att vi ska ha en förening som även i framtiden står väl rustad att vara ett attraktivt alternativ för dig som aktiv senior.

För SPF Seniorerna Eskilstuna
Eva Örnå
Kommunikationsansvarig i styrelsen

DU ÄR BEHÖVD!

Du som vill dela med Dig av Din tid, energi, kraft och glädje till någon behovande hör av Dig, vi behöver Dig?

Vi volontärer mår bra när vi hjälper en medmänniska att må bättre!
Vi har många olika alternativ för Dig som vill bli volontär.
Hör av dig så berättar vi mer.

Vi finns i Föreningshuset Eleonoragatan 18

Ring 016-316 04 60 eller
maila frivilligcentralen@fctuna.se
www.fctuna.se



BOKNING SKER TILL RESEKOMPANIET

Måndag – fredag kl 10.00–13.00, telefon 016-51 01 51, e-post info@resekompaniets.se eller besök oss personligen på Alfeltsgatan 8 B, Eskilstuna. Dygnet runt kan du internetboka direkt på hemsidan www.resekompaniets.se där du på förstasidan går direkt till ”onlinebokning” och i rullisten bläddrar fram till SPFs resor.

Mer utförliga program finner ni på föreningens samt ReseKompaniets hemsida.

17 september	OSCARSTEATERN - ÄNGLAGÅRDMUSIKALEN Kl. 10.40 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 11.00 Avresa från Eskilstuna, Teatern	1.795:-
2 oktober	ALLSÅNGSKONSERT PÅ RIVAL Kl. 11.10 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 11.30 Avresa från Eskilstuna, Teatern	675:-
28 oktober	HJALMARREVYN – BRUKSTEATERN I BREVENS BRUK Kl. 11.40 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 12.00 Avresa från Eskilstuna, Teatern	1.385:-
12 november	Vingåkers Folkets Park - I CAN JIVE Kl. 13.15 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 13.35 Avresa från Eskilstuna, Teatern	1.225:-
24 november	SKANSEN – JULMARKNAD Kl. 07.40 Avresa från Torshälla, kofältet Kl. 08.00 Avresa från Eskilstuna, teatern	895: -
3-4 december	JULBORDSKRYSSNING MED CINDERELLA OCH ADVENTSKONSERT I BLÅ HALLEN Kl. 11.10 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 11.30 Avresa från Eskilstuna, Teatern	1.395:-
16 december	STJÄRNJUL – FILADELFIA CONVENTION CENTER Kl. 10.40 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 11.00 Avresa från Eskilstuna, Teatern	1.265:-
17-19 december	ADVENTSKRYSSNING TILL RIGA MED M/S CINDERELLA Avresa med buss från Eskilstuna (tid och plats meddelas senare)	2.791:-
5 januari 2024	TRETTONDAGSKONSERT - BERWALDHALLEN Kl. 15.40 Avresa från Torshälla, Kofältet Kl. 16.00 Avresa från Eskilstuna, teatern	1.095:-

Boendeanalys Sörmland

Boendestrukturen inom Sörmland för 65 åringar och däröver. Under senare åren har inflyttning från storstadsregionen skett och bl.a till Sörmland. Åldersstrukturen på personer som flyttat varierar. Under pandemiåren har möjligheter öppnats att arbeta hemifrån ökat, vilket också inneburit att den dagliga fysiska närvaron på arbetsplatsen varierar. Vi kan se att en del yngre familjer har valt Sörmland som ett bra alternativ.

Det som jag nedan analyserat är personer över 65 år och där ser man stora förändringar. Vissa kommuner inom Sörmland börjar närma sig 25–30 %. Naturligtvis så ser man gärna att skatteunderlaget ökar, men åldern gör att på sikt ökar också servicebehovet av t.ex. Vård och Omsorg.

ANALYS 2021 ålder över 65 år.

Kommun	%	Antal personer
Eskilstuna	20,0	21 495
Flen	28,6	4 666
Gnesta	23,8	2 737
Katrineholm	23,3	8 099
Nyköping	23,9	13 752
Oxelösund	27,7	3 363
Strängnäs	22,6	8 635
Trosa	24,5	3 592
Vingåker	26,5	2 406
Sörmland	22,8	68 745
Riket	20,3	2 118 766

SPF Seniorernas Distrikt har försökt att få en uppfattning om vad som sker beträffande byggande av olika former av Seniorboende och Vård och Omsorg. För Vård och Omsorgsboende så är det en kommunal fråga. Olika former av seniorboende är inte en behovsprövad form utan individens eget val. Seniorboende i Sörmland är få och därmed finns långa väntetider. Just nu byggs och planeras trygghetsboenden som är möjlig för personer över 65 år. Staten subventionerar en del av produktionskostnaden och kommunen bidrar med en värdinna eller vård på halvtid.

TRYGHETSBOENDE

Nedanstående projekt har byggts eller planeras enligt info från föreningarna.

- Stallarholmen ca 40 lägenheter, klara och uthyrda.
- Eskilstuna ca 40 lägenheter, inflyttningsklara maj 2023/uthyrda
- Eskilstuna ca 150 lägenheter, planerad produktionsstart våren 2023
- Torshälla ca 40 lägenheter, under produktion

Efterfrågan i Eskilstuna är stor och 600 personer står just nu i kö i Eskilstuna. Vi förutsätter att många kommuner i länet diskuterar och planerar för framtida byggande.

Håkan Jormelius

Ansvarig Boendefrågor

SPF Seniorerna Sörmland



BerättarCafé

Samtliga caféträffar hålls
i ABFs samlingsal kl 14.00

- 22/8 Röda Korset kommer och berättar om sin verksamhet och vill gärna få möjlighet att rekrytera sjukhusvårdar
- 19/9 Ingela Hertze kommer från föreningen TABU och berättar bl a hur man gör efter någons bortgång. Varför är döden tabu.
- 24/10 Jocke Ekelund kommer från ABF och berättar om sitt tidigare musikerliv
- 28/11 "Sagostund" för vuxna med Serina Söderberg

Anmälan sker till SPFs expedition 016-13 49 43 eller spf.eskilstuna@telia.com



Medlemsträffar hösten 2023

Alla träffar är på måndagar vid Seniorcentrum och börjar kl 14.00

- 14/8 Sånger från Frankrike med Jasmine och Kenneth.
- 11/9 Trädgård med Linda Schilén.
- 9/10 Minirevy med Irene Sangemark.
- 13/11 Konstföreläsning med Tryggve Lundh.
- 4/12 Julkonsert

Kom ihåg att anmäla din närvaro till medlemsträffarna

Kaffe med kaffebröd, lättare underhållning eller föreläsning (samt muntlig medlemsinformation) = 60 kr/träff. **Obligatorisk förhandsanmälan till SPF Seniorerna Eskilstunas träffar måste ske senast kl 12.00 torsdagen före respektive träff.**

Anmälan sker till expeditionen tel 016-13 49 43 (det finns telefonsvarare) eller via e-post till spf.eskilstuna@telia.com. Kom ihåg att informera om du önskar laktos-, socker- eller glutenfritt bröd.

Glöm inte att lämna återbud om du blir förhindrad att närvara!

OBS! Det är möjligt att betala in avgiften i förväg via vårt swish-konto 123 363 0779 – skriv datum för träffen och namn på deltagare men kom även ihåg att göra anmälan till expeditionen.

Projektet säker@digitalt

Vad är projektet säker@digitalt?

Efter att vi arbetat med att minska ensamheten för pensionärer insåg vi att ju mer samhället digitaliseras, desto större är risken för isolering bland de äldre som inte ”hängt med” i ny teknik. Projektet, som finansieras av Allmänna arvsfonden, startade våren 2022 och beräknas pågå i tre år. Det är ett samarbete mellan pensionärsföreningarna i Sörmland, SPF Seniorerna, PRO, SKPF, RPG och Vision.

Vi började med att erbjuda åtta föreläsningar med Digital säkerhet som övergripande ämne. Intresset var stort och totalt kom drygt 600 personer till föreläsningarna. Deltagarna fick samtidigt anmäla sitt intresse till mobiltelefonkurser, i iPhone och Android. SPF Seniorerna i Eskilstuna avslutade utbildningar i användandet av iPad:s. 45 SPF-are deltog i kurserna. Vi noterade då att många ville lära sig mera om sin telefon, då telefonerna idag är som en dator. Då vi fick många intresseanmälningar till SPF:s expedition valde vi att genomföra egna kurser under våren.

Parallellt hjälptes samtliga pensionärsföreningar åt med att beta av den långa listan av intresseanmälningar som inkommit i samband med föreläsningarna. Ett flertal cafémöten har hållits i ABF:s lokaler och på biblioteket. Där kunde de som har några funderingar eller problem med sin telefon eller surfplatta få hjälp. Under hösten 2023 kommer 4-5 föreläsningar att hållas, program-innehållet kommer att meddelas senare under sensommaren. Finns intresse kommer vi också under hösten att starta nybörjarkurser för iPhone och Android telefoner.

Är du intresserad av någon kurs hör av dig till vår expedition som tar emot anmälan.

Ny app Mötesglädje

Vi kommer också att starta upp ett nytt projekt Mötesglädje-appen som sprider glädje! Appen har utvecklats av SPF.

Appen är för alla, med eller utan medlemskap i någon pensionärsförening. Projektet vänder sig till de pensionärer som känner sig ensamma och önskar kontakt med likasinnade i hela Sverige.

Mötesglädje är en ny kostnadsfri app från SPF-förbundet, som tagits fram för att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre.

I appen kan du enkelt få kontakt med andra i samma situation. Du kan antingen välja att samtala med någon via telefonen eller delta i olika grupper eller chattar - du väljer själv. Appen är enkel att ladda ner och enkel att använda.

Under hösten kommer mer information om appen Mötesglädje

Mer information och instruktion för nedladdning finns på:
<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/>

Frilufsarnas program höst och vinter 2023

Torsdag 3 augusti VILSTA – SKJULSTA säsongspremiär, start från Vilsta Raststuga klockan 10:00. Promenad genom skogen till Skjulsta där vi äter vår matsäck. Promenad på grusvägen utmed ån tillbaka. Total sträcka cirka 4 kilometer. Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.

Torsdag 24 augusti NÄSHULTASJÖN, avfärd från Skogsängens IP klockan 10:00. Möjlighet till samåkning, passagerare betalar 20 kronor till chauffören. Jubiléumspromenad vid Näshultasjön. Det är 10 år sedan Maj-Britt och Roger startade Frilufsarna med promenad på Sörmlandsleden vid Näshultasjön. Vi planerar att gå genom skog och ängsmark åt ena hållet, fram till fikaplats. Vi går på grusvägar tillbaka. Totalt cirka 5 kilometer. Maj-Britt Besterman vet mera, telefon 073 224 6272.

Torsdag 7 september SUNDBYHOLM. Avfärd från P-platsen mellan DollarStore och Biltema klockan 10:00. Samåkning utan avgift för passagerare. Promenaden utgår från Sundby kyrka, följer åsen fram till Sundbyholms båtplats och troligen fortsätter vi hela Sundbyholmsudden innan vi vänder. Under promenaden kommer vi överens var vi ska äta den medhavda matsäcken. Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 2020.

Torsdag 21 september MESTA KULTURLANDSKAP. Vi samlas vid Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden. Medlemmen Doris har tipsat om rundan och vi inleder promenaden klockan 10:00 på gång- och cykelbanor i rena lantidyllen, men kommer in i villaområde och går fram till S:t Eskils kyrkogård. På vägen tillbaka korsar vi en bondgård och där i närheten äter vi vår medhavda matsäck. Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.

Torsdag 5 oktober KÄLBYRAVINEN i Skogstorp. Klockan 10:00 utgår vi från det rosa stationshuset i Skogstorp där Maj-Britt bor och där hon ordnar parkeringsplatser. Vi går genom lummig skog och på spångar där det för länge sedan var hav. Vi kommer också fram till katthemmet. Promenaden är cirka fyra kilometer. Under promenaden kommer vi överens var vi ska äta den medhavda matsäcken. Maj-Britt Besterman vet mera, telefon 073 224 6272.

Torsdag 19 oktober STENGÄRDE. Avfärd från P-platsen mellan DollarStore och Biltema klockan 10:00. Vi samåker till naturreservatet Stengärde, som ligger mellan Kungsör och Stora Sundby. Vi promenerar cirka fem kilometer, delvis förbi vargropar och ser helt orörd naturskog. Passagerare betalar 20 kronor till chauffören. Leif Korsman vet mera, telefonnummer 070 283 20 20.

Torsdag 2 november KRONSKOGEN. Vi samlas vid Tuna Parks parkering närmast rondellen vid Västerleden. Klockan 10:00 ger vi oss iväg på skogsstigar utmed Parken Zoo och campingstugor. Någonstans utmed den cirka fem kilometer långa banan äter vi vår medhavda matsäck. Hans Löthman vet mera, telefon 073 950 8820.

Torsdag 23 november OK TORS BANA. Parkeringsanvisningar kommer senare. Klockan 10:00 startar vi där det finns flera tydligt märkta banor att välja mellan. Matsäcken äter vi när vi klarat av promenaden, vilken bana vi än valt. Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.

Torsdag 14 december VILSTA – SKJULSTA. Säsongsavslutning med start och mål vid Vilsta Raststuga. Promenaden, som inleds klockan 10:00, blir cirka 4 kilometer. Hur vi väljer bana beror på väder och eventuell snö. Troligen äter vi matsäcken utomhus i Skjulsta, men inomhus i Raststugan är ett alternativ om vädret är vrånget. Hans Löthman vet mera, telefon 073 950 8820.

Höstens kurser i mobiltelefoner

Du lotsas genom den digitala djungeln och får möjlighet att lära dig hur man utnyttjar mobiltelefonen på bästa sätt.

Vi kommer att dela in kurserna för iPhone respektive Android telefoner. Mobiltelefonerna blir mer och mer avancerade, därför inbjuder vi våra SPF-medlemmar att lära sig de flesta finesserna som finns i telefonen.

Utbildningen omfattar 5 x 2 lektionstimmar (2 x 45 min med fikarast/pratstund emellan). Vi kommer att lägga stor vikt vid din digitala säkerhet. Samtliga lektioner sker i ABF:s lokaler med ingång från Kungsgatan/Fristadstorget.

Är du intresserad? Anmäl dig till SPF:s expedition:
spf.eskilstuna@telia.com eller på telefon: 016 – 13 49 43



Eskilstuna



säker@digitalt

Kulturgruppens aktiviteter hösten 2023

Tisdag 22 augusti Måla i grupp start kl 11:00-13:00. Munktell arena.

Torsdag 31 augusti kl 11:00-12:30.

Vandra med guiden Giselle Emmoth i Fristadsreservatet och Rademarchesmedjorna.

Torsdag 14 september samåker vi till Jäders utställning om Axel Oxenstierna.

Onsdag 11 oktober kl 14:00 går vi på guidad visning i Konstmuseet.

Onsdag 22 november besöker vi Räddningstjänsten.

Onsdag 6 december besöker vi Kloster kyrka och lyssnar på Eva Alström som berättar om kyrkan.

Fredag 17 december åker vi till Riga och besöker den anrika julmarknaden i samarbete med ReseKompaniet.

VIKTIGT!

Vi söker dig som är medlem i SPF Seniorerna Eskilstuna och som vill hjälpa till att utveckla föreningen till att bli ännu bättre.

Är du intresserad av att som funktionär ingå i någon befintlig grupp eller har du idéer om något som inte finns på programmet idag som vi kan starta upp?

Tveka inte att höra av dig, alla idéer är välkomna.

Hör av dig till någon i styrelsen eller till SPF:s expedition.

SPFs medlemsförmåner se hemsidan:
<https://www.spfseniorerna.se/formaner/>

Lokalt förhandlade förmåner för SPF-medlemmar

Naprapatklirik
Micke Sandberg



Naprapatklirik 10% på alla behandlingar mot uppvisande av medlemskort, hos leg. Naprapat Micke Sandberg c/o Stiga Sports Padel Center, Mått Johanssons väg 50. Analyserar uppkomst av smärta och behandlar kroppens leder, muskler och bindväv. www.naprapatmicke.se, e-mailadress kliniken@naprapatmicke.se telefon 0734-13 88 64



Som medlem i SPF Seniorerna Eskilstuna har du - mot uppvisande av medlemskort -10% rabatt på ordinarie pris hos Hedbergs Dam, Kungsgatan 33, Eskilstuna.



10% rabatt på Papas Tapas, mot uppvisande av medlemskort (gäller mat och dryck men inte under happy hour)

Sparbanken
Rekarne



Detta ingår när du som medlem i SPF Seniorerna Eskilstuna blir ny kund i Sparbanken Rekarne (erbjudandet gäller under första året). Värde 39 kr/mån. Internetbanken, Swish, Telefonbanken, Bankkort MasterCard, Mobilbanken, Nyhetsbrev, Mobilt BankID, Betal- och kreditkort MasterCard

Dessutom får du upp till 20 % rabatt om du tecknar både hem- och bilförsäkring hos oss. Ingen uppläggningsavgift på PrivatlånDirekt (ordinarie avgift 450 kr) eller på lån till energibesparande åtgärder i din bostad (ordinarie avgift 650 kr). Kontakta oss per tel 077-182 70 00.



veterankraft
eskilstuna@veterankraft.se
tel: 016-316 12 71

Som medlem i SPF Eskilstuna har du mot uppvisande av medlemskort 10% rabatt på ordinarie pris på städ och trädgårdsupdrag hos oss på Veterankraft Eskilstuna.

Övriga medlemsförmåner hittar du på SPFs hemsida eller i tidningen Seniorens.