



Boulespel under hälsoveckan i maj



Fin gemenskap i glatt sällskap på 10:an



Vår trivselgrupp serverar oss under våra sammankomster

Program

Mars 2023 – Februari 2024

E-post

Spf.flensbygden@telia.com

Hemsida

www.spfseniorerna.se/flensbygden

Facebook

SPF seniorerna, Flensbygden

Ladda ner vår App
spfseniorerna

Lokal 10:an
Götgatan 10, Flen

Bankgiro: 232 – 4861

Swish: 123 320 7008

Välkomna!



Pubafton en skön kväll i juli på Norrortorp

Programåret 2023

Med verksamhet inom SPF Seniorerna Flensbygden

Ordförande har ordet

Nu har vi mycket att se fram emot! Här i programhäftet hittar du en mängd aktiviteter, träffar med underhållning, föredrag och information i 10:an, resor och studiecirkel, kompisluncher, kompisfika med mera. Året är långt och mycket kan hända, vilket vi på senare år tyvärr har blivit alltmer medvetna om, med pandemi och med krig i närområdet. Det finns utrymme för att lägga in mer än vad som just nu är planerat om det dyker upp något intressant och det kan också inträffa att vi måste ändra i programmet.

Då är det bra att vi även har andra möjligheter att kommunicera med varandra. Varje vecka får vi veta vad som händer via mejl, Facebook, vår hemsida, en liten annons i EK varje månad samt på vår anslagstavla utanför 10:an. Har man mejladress är det förstås viktigt att meddela oss den. Tycker man att det är jobbigt med det digitala kan man få hjälp genom vårt projekt Säker@Digitalt, som vi bedriver tillsammans med övriga seniorföreningar.

Det viktigaste är att vi ses och har trevligt tillsammans och det har vi ju!

/Monica Falk



SPF:s styrelse 2023

Medlemsavgiften är 300 kronor/år.

Betalningsavi sänds ut från förbundet i november. Läs om alla förmåner i tidningen *Senioren* och på vår hemsida www.spfseniorerna.se/flensbygden

Kallelse till årsmötet 2024.

14 februari kl 14.00 i 10:ans lokal, Götgatan 10, Flen.

Motioner till styrelsen senast 12 januari. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på hemsidan, Facebook samt i lokalen för årsmötet.

Styrelsen i SPF Flensbygden

Ordförande	Monica Falk	monica.falk@telia.com	072 210 88 82
Vice ordförande	Britt Rydell	rydell.britt@telia.com	070 522 51 54
Sekreterare	Stefan Gejdeman	stege839@gmail.com	070 492 75 86
Kassör	Lisa (Marie-Louise) Olson	lisa.olson1957@gmail.com	070 650 91 06
Ledamot	Ann-Britt Andersson	anban54@yahoo.se	070 938 19 35
	Yvonne Udenius	yvonne.udenius@outlook.com	070 657 13 02
	Håkan Falck	haakan.falck@gmail.com	072 562 88 79
	Britt-Marie Wahlström	bmi.wahlstrom@gmail.com	076 322 40 79
	Inger Handberg	ingerhandberg1953@gmail.com	070 825 16 59
Revisorer	Christer Uddin	Uddin.christer@telia.com	070 848 66 25
	Eva Persdotter	persdottere@hotmail.com	073 142 40 06
Ersättare	Sten Uddin	sten.uddin@hotmail.se	076 018 20 09

Distriktets valberedning

Ombud	Tage Persson	tagepersson7@gmail.com	070 647 34 17
-------	--------------	--	---------------

Kommunens Pensionärsråd KPR

Ledamöter	Gun Holmqvist	gun1.holmqvist@telia.com	070 350 24 97
	Lars Falk	larsfalk@telia.com	070 543 24 46
Ersättare	Monica Falk	monica.falk@telia.com	072 210 88 82

Medlemsservice

Känner du någon som vill bli medlem? Kontakta Inger Handberg på telefon 070 825 16 59.

Medlemsförmåner

Alla medlemmar är försäkrade till och från möten samt annat som ordnas av SPF.

Övriga medlemsförmåner se Senioren och på vår hemsida www.spfseniorerna.se/flensbygden.



Resor SPF Seniorerna Flensbygden

- 18 - 19 april Dygnskryssning med Cinderella och guidat besök på Waldemarsudde.
Anmälan senast 17/3 till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35
- 12 maj Guidat besök på Stora Sundby slott och Miniature Kingdom, Kungsör
Anmälan senast 7 april till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35
- 31 maj – 2 juni Resa till Dalarna. (Studiecirkel kring Dalarna och de platser vi ska besöka kommer att anordnas)
Ytterligare information kommer att meddelas senare.
- 11 juli Studiebesök på Elvesta gård och Fridhems Kaffestuga i Sköldinge.
Anmälan senast 9 juni till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35
- 28 aug – 3 sep Årets utlandsresa till Cornwall, England (Studiecirkel anordnas för de resande)
Vid frågor om resan kontakta Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35
- 3 oktober Guidat besök på Femörefortet och Sjöfartsmuséet i Oxelösund.
Anmälan senast 1 september till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35
- 10 november Lerbäckers teater i Närke. Säsongens deckargåta.
Ytterligare information kommer att meddelas senare.
- 5 - 6 december Julbordskryssning med Cinderella.
Anmälan senast 31/10 till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35

OBS! Alla anmälningarna är bindande!

Ytterligare information om våra resor kommer att förmedlas via vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/flensbygden/>, mejl, vår App, Facebook, reseparmen samt vår anslagstavla vid lokalen på Götgatan 10.

För att nå oss lätt från din smartphone laddar du ned vår App!

Sök på spf seniorerna och välj vår förening. Där finner du allt som finns på vår hemsida.



Vi riktar ett stort varmt tack till alla er som jobbar ideellt i vår förening och gör vår verksamhet möjlig!



Biliwi

RESTAURANG

DAGENS LUNCH 99 kr

Måndag – fredag 11 – 15

Inkl. dryck, salladsbuffé, bröd, kaffe & kakor

 **0157 – 12188**

Välkomna till Norra Kungsgatan 3, Flen

Lunch – À la carte – Avhämtning

Måndag 11 - 16 | tisdag - torsdag 11 - 20 | fredag - lördag 11 - 21 | söndag: STÄNGT

OBS! För seniorer 65+ erbjuder vi dagens lunch för 89 kr



Vi ger allt

För Flens bästa

ICA KVANTUM



hotel
malmköping

0157-245 80 | info@hotellmalmkoping.se | www.hotellmalmkoping.se

Program

Program börjar kl 14.00 om inte annat anges.

Verksamheten sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Utförligare information finns i Aktivitetspärmen och Resepärmen i 10:an, vår anslagstavla samt löpande på vår hemsida, Facebook, App och mejl.

Kostnad för entré inklusive fika kostar 60 kr där inte annat anges.

Aldrig ensam

Kompislunch sista fredagen i månaden kl 13.00.

Vi kommer även att boka in eftermiddagsfika lite då och då på olika caféer i vår kommun. Tid och plats meddelas på vår hemsida, Facebook och mejl samt på vår anslagstavla vid vår lokal på Götgatan 10.



Februari

- 22 onsdag Information från Anna-Karin Karlsson, måltidsserviceansvarig i Flens kommun.
- 24 fredag Kompislunch på Simons kl.13.00. Kostnad 85 kr.

Mars

- 8 onsdag Månadsmöte. Christina Jutterström berättar om sin bok "Kvinnorna runt sjön Björken". Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 15 onsdag Pubafton på Simons kl 18.00. Stefan Wennberg underhåller. Pris 150 kr för mat och underhållning. Dryck tillkommer. Anmälan senast den 8/3 till Lisa Olson tel 070 650 91 06
- 22 onsdag Seniorshopen visar vårens och sommarens kläder.
- 31 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00. Kostnad 85 kr.

April

- 12 onsdag Månadsmöte. Vissångare och trubadur Stefan Lindeborg, Norrtälje underhåller oss. Föreningsinformation, fika samt lotteri.

18 - 19 april Resa - Kryssning med Cinderella och guidat besök på Waldemarsudde.

26 onsdag Kulturvandring med Christer Uddin kl 13.00. Medtag matsäck.
Plats meddelas senare.

28 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00. Kostnad 85 kr.

Maj

10 onsdag Månadsmöte. Allsång med Lelle. Föreningsinformation, fika samt lotteri.

12 fredag Resa - Guidat besök på Stora Sundby slott och Miniature Kingdom Kungsör

24 onsdag Vårlunch på Sigridslund kl 13.00. Kostnad 250 kr.
Anmälan senast den 10/5 till Lisa Olson tel 070 650 91 06

26 fredag Kompislunch på Simons kl.13.00. Kostnad 85 kr.

31 maj – 2 juni Resa - Dalarna. (Studiecirkel kring Dalarna och de platser vi ska besöka kommer att anordnas)

Juni

14 onsdag Månadsmöte Forssagården kl 13.00. Medtag lunch. Vi kommer att hålla grillen varm. Föreningsinformation och lotteri.

30 fredag Kompislunch på Simons kl.13.00. Kostnad 85 kr.

Juli

11 tisdag Resa - Studiebesök på Elvesta gård och Fridhems Kaffestuga i Sköldinge.

5 onsdag Flens församling inbjuder till Vägkyrka med kort andakt och fika.

Augusti

9 onsdag Kulturvandring med Christer Uddin kl 13.00. Medtag matsäck.
Plats meddelas senare.

23 onsdag Månadsmöte med sillunch kl. 13.00. Kostnad 150 kr
Föreningsinformation, fika samt lotteri. Anmälan och förskottsbetalning senast den 16/8 till Lisa Olson tel 070 650 91 06

25 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00. Kostnad 89 kr.

28 aug – 3 sep Resa - Årets utlandsresa till Cornwall, England (Studiecirkel anordnas för de resande)

September

- 13 onsdag Månadsmöte. Gustav Andersson och Monica Larsson underhåller med musik allt ifrån Helen Sjöholm till Frank Sinatra.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 27 onsdag Seniorshoppen visar höstens och vinterns mode.
- 29 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00. Kostnad 89 kr.

Oktober

- 3 oktober Resa - Guidat besök på Femörefortet och Sjöfartsmuséet, Oxelösund.
- 11 onsdag Månadsmöte med författare Hans Gunnarsson.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 25 onsdag Studiebesök på tumstocksfabriken i Mellösa. Vi besöker Åsa Lockner och tittar på silversmide.
Anmälan senast den 18/10 till Lisa Olson tel 070 650 91 06.
- 27 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00. Kostnad 89 kr.

November

- 8 onsdag Månadsmöte. Lowe Knopp berättar om sin resa till Moldavien.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 10 november Resa - Lerbäckers teater i Närke. Säsongens deckargåta ska lösas!
- 22 onsdag Adventskaffe med quiz med Ann-Britt Andersson och Marita Eriksson.
- 24 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00. Kostnad 89 kr.

December

- 5 – 6 december Resa - Julbordskryssning med Cinderella
- 6 onsdag Åsa Nilsson från Flens bibliotek kommer och berättar om några intressanta böcker.
- 13 onsdag Månadsmöte med Lucia. Elever från Ålidens skola sjunger.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- Datum ej bestämt Någon gång under december kommer vi att ordna vår årliga jullunch.
Tid, plats och kostnad meddelas senare.

Januari -24

10 onsdag Månadsmöte. Ej fastställt program.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.

24 onsdag Ej fastställt program.

26 fredag Kompislunch på Simons kl.13.00.

Februari-24

14 onsdag Årsmöte kl.14.00 i Centrumkyrkan.

Arbetsgrupper

Programgrupp Britt-Marie Wahlström (kontaktperson) 076 322 40 79

Trivselgrupp Annika Gejdeman (kontaktperson) 070 175 58 33

Teatergrupp Yvonne Udenius (kontaktperson) 070 657 13 02

Resegrupp Ann-Britt Andersson (kontaktperson) 070 938 19 35



Funktionärer

Boule	Bert Johansson	070 714 46 89
Bowling	Birgitta Engkvist	073 040 28 40
Folkhälsa	Lars Falk	070 543 24 46
Golf	Monica Falk	072 210 88 82
Gymnastik	Eva Persdotter	073 142 40 06
Lotterier	Carina Hahne	073 767 38 69
Studier	Britt-Marie Wahlström	076 322 40 79
Uppvaktning	Britt Rydell	070 522 51 54
Web/IT-frågor	Inger Handberg (webansvarig)	070 825 16 59
	Håkan Falck (säker@digitalt)	072 562 88 79
	Anita Andersson (säker@digitalt)	070 208 10 46

Friskvård

Boule	Om intresse finns kommer vi att anordna boulespel. Hör då av dig till Bert Johansson 070 714 46 89.
Bowling	Sporthallen, tisdagar kl 13.30 - 15.00.
Golf	Seniorgolf, onsdagar från kl 07.30(under säsong)
Gymnastik på 10:an	Varje måndag kl 11.00, gympa med Eva Persdotter.
Promenader	Tid och plats meddelas inför varje tillfälle.
Långpromenader	Tid och plats meddelas inför varje tillfälle.

Hårmeriet

Carina o. Britt-Marie

Drottninggatan 4, Flen • 0157-145 90



Flens Datorservice AB

Adress: Storgatan 10, 642 37 FLEN

Telefon 0157-130 70

info@flens-datorservice.se



NORRA KUNGSGATAN 12, FLEN

TEL 0157-143 33

STORT UTBUD AV MATRÄTTER - FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER

Sök lediga lägenheter på Bostadstorget!



Flens Bostads AB

Storgatan 23, 0157 - 43 17 00 | www.flensbostad.se

borta bra men hemma bäst

linderoths tryckeri  **120 år**
1898-2018

Tel 0151-130 90
Kaplansvägen 2, 643 22 Vingåker
www.linderothstryckeri.se



Tack för att just **du** är kund hos oss

Med din hjälp har vi kunnat stötta, hjälpa och stärka hundratals föreningar och organisationer i vår del av Sörmland. Bara de senaste tio åren har vi återinvesterat över **80 miljoner kronor** i den plats som du och jag kallar hem.

Tillsammans gör vi Sörmland ännu bättre!

Vi du också bli kund? Besök något av våra kontor eller ring oss på 0771-350 350.

Välkommen!

Sörmlands Sparbank

