



HEMSIDA



Mariefred-Åker

Program hösten augusti – december 2023

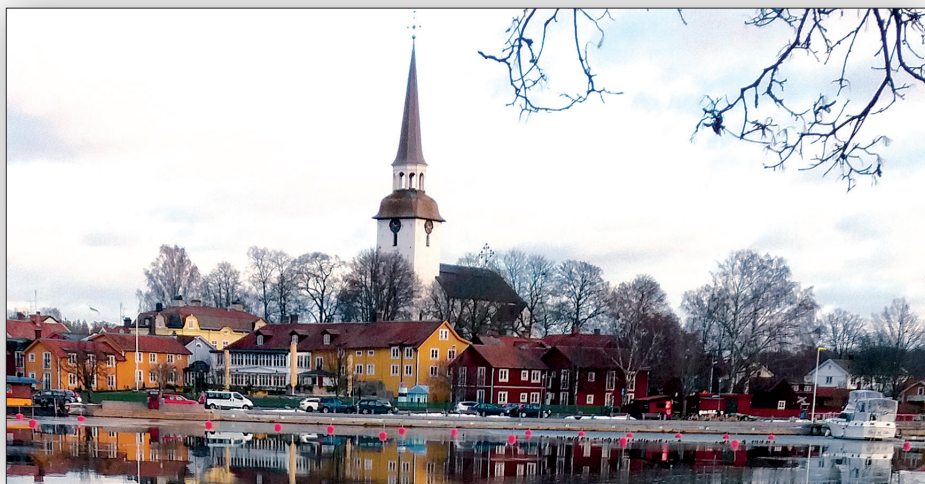


Foto: Per Rytterbrant

Mariefred.

SPF Seniorerna Mariefred och Åker har sedan den bildades 2000 haft ambitionen att värna om medlemmarnas väl och ve. Vi har sedan dess bedrivit en verksamhet som skall stimulera våra medlemmar till olika aktiviteter till gagn för kropp och själ. I det här programmet kan förhoppningsvis de allra flesta hitta något intressant och stimulerande.

Vi är en Intresseorganisation som arbetar med att påverka beslutsfattare och andra i för oss viktiga seniorfrågor såväl lokalt som regionalt.

Mer information om olika aktiviteter hittar du på vår hemsida.

www.spfseniorerna.se/mariefred

Ju fler vi är desto större möjlighet har vi att få gehör för våra synpunkter när det gäller olika verksamheter som berör oss som seniorer, så sprid kännedom om oss och om vår verksamhet.

Tillsammans blir vi starkare!

Musikträffar

Alla Musikträffar äger rum i Församlingshemmet måndagar kl. 14.00 där vi utöver sång och musik serverar kaffe med dopp och informerar om aktuella frågor.

Antalet deltagare är begränsat till 70, vilket medför att en föranmälan måste ske till **Annika Tamm 0721-64 51 75**
ar.tamm@icloud.com

Kostnaden är 80 kronor.

OBS! Om du får förhinder, kom ihåg att avboka dig!

Måndagen den 28 augusti kl. 14.00

Allan Allsång och Mange Mingel

Blandad musik med publikens medverkan
Elvis, jazz, Beatles, rock'n roll, allsång
och mycket mer.

Sista anmälningsdag:
torsdagen den 24 augusti



Måndagen den 25 september kl. 14.00

Skärgårds- pojarna

Bandet uppstod ur Lill Lindfors
kompband Jumping Jacks som
kompat henne sedan 1958.

De beskriver sig som ett skojband
med jazzen som huvudfåra men
där de respektlöst och kärleksfullt
plöjer och skördar även i andra
delar av jorden.



Sista anmälningsdag:
torsdagen den 21 september

Måndagen den 23 oktober kl. 14.00

Karolina Fredriksson och Lars Priebe

Nånstans – Nån gång

Eller ”**vart är vi på väg?**” Här gäller det att vässa geografi-kunskaperna i musikens namn. En natt i Köpenhamn eller Streets of London. Och i vilken sång kan man utröna gränsen mellan Sörmland och Uppland?



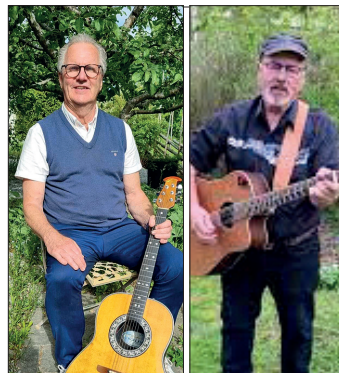
Sista anmälningsdag:
torsdagen den 19 oktober

Måndagen den 20 november kl. 14.00

Lelle Roos och Göran Saari

Lelle Roos: Fritidsmusiker som sjunger och spelar gitarr. Hans musiksmak är allt från visor till dansmusik. Född och uppväxt i Mariefred.

Göran Saari: Trubadur i många år. Han bjuder på en blandning av gammaldags trubadurmusik, tornedalskt vemod, finska berättelser och rytmer från Irland.



Sista anmälningsdag: torsdagen den 16 november

Måndagen den 11 december

Lucia

Tid meddelas senare

Sista anmälningsdag:
torsdagen den 7 december



Aktiviteter

Styrelsen har för avsikt att nedanstående aktiviteter skall stimulera många att delta, till gagn för både kropp och själ.

Vi arbetar på att hitta fler trevliga aktiviteter, lämpliga lokaler och engagerade ledare.

Om du har förslag på nya aktiviteter så är du välkommen att ta kontakt med oss.

Höstterminen 2023

*Ansvarig i styrelsen är Barbro Hellenius Litzell 0736-55 02 86
barbro_litzell@yahoo.com*

Anmälan till aktiviteterna ska göras till respektive aktivitetsledare!

Bowling

I den nya hallen i Strängnäs.

För mer information

kontakta Lennart "Lelle" Roos 0735-86 17 06

lelleroos@hotmail.com



Bridge

Måndagar kl. 18.00 i Folkets Hus i Åkers Styckebruk.

Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset.

För mer information kontakta Bo West 0703-24 56 09

bowesth.31025@telia.com



Golf

Se SPF Seniorernas Mariefred-Åker hemsida!

För mer information

kontakta Bo Westh 0703-24 56 09

bowesth.31025@telia.com

eller Nils Engberg 073-667 89 17

nilsenberg.spf@gmail.com



Handarbete

Eget handarbete med tillfälle att få nya idéer.

Varannan onsdag ojämna veckor
kl. 10.00–12.00 i Biohuset.

För mer information kontakta
Berit Delavaux 0706-04 20 66
majparvi@hotmail.com



Kultur

Deltagarna bestämmer själva ämnesvalen

Varannan onsdag, jämna veckor
kl. 13.00–15.15 i Biohuset.

För mer information kontakta
Anita Nordgren 0768-31 35 57
anita.nordgren@gmail.com



Promenader i Mariefred med omnejd

Tisdagar kl. 10.30.

Var vi samlas meddelas varje gång av Jorunn via mail.

För mer information kontakta
Jorunn Faugli Carnall 0705-39 04 88
jorunn.carnall@gmail.com



Kortspel

Vi spelar Mariefreds Gin Rummy

Börjar 7 september 2023 – torsdagar kl. 14.00 i Biohuset.

För mer information kontakta
Helen Ericsson 0731-43 22 04
ericsson.helen@telia.com





**SPF Seniorerna Mariefred-Åker
och PRO i Mariefred**

bjuder in till ett gemensamt sommarkafé!

Tid: Torsdagar kl. 14.00–15.30

**Start den 29 juni
och
avslutning den 17 augusti**

**Plats:
Hammargårdens
trädgård**

(Mariefredsrummet
på Nypongården vid regnväder)

Varmt välkomna!

SPF i Mariefred-Åker står för följande:

Engagemang:

Medlemmarnas engagemang är en förutsättning för att föreningen skall kunna utvecklas i en positiv riktning.

Medvetenhet:

För vår förening är det viktigt att det är till medlemmarnas väl och ve som styr vårt arbete.

Gemenskap:

Tillsammans kan vi bidra med att skapa en god stämning som välkomnar alla medlemmar, nya och gamla.

Styrelse 2023, revisorer och valberedning

Ordförande:	<i>Caj Thorén</i>0704-13 20 07 caj.thoren@hotmail.com
Övriga ledamöter:	<i>Stefan Behrnetz</i>0703-11 17 89 stefan.behrnetz@telia.com
	<i>Barbro Hellenius-Litzell</i>0736-55 02 86 barbro_litzell@yahoo.com
	<i>Lennart Nilsson</i>0709-10 26 88 lennart.e.nilsson@gmail.com
	<i>Annika Tamm</i>0721-64 51 75 ar.tamm@icloud.com
	<i>Eva Westerberg</i>0706-54 01 48 eva.m.westerberg@gmail.com
	<i>Bo Westh</i>0703-24 56 09 bowesth.31025@telia.com
Ersättare:	<i>Sidsel Hessen Westerlund</i>0707-57 02 27 sidselhessen@gmail.com
	<i>Lars-Eric Berg</i>0707-72 22 27 Lars-eric@bergskriva.se
Revisor:	<i>Gunilla Orrling</i>0705-40 61 25 orrlingg@gmail.com
Revisor- ersättare:	<i>Tomas Westerlund</i> athjwesterlund@gmail.com
Valberedning:	<i>Lennart Roos</i> (sammankallande) ..0735-86 17 06 lelleroos@hotmail.com
	<i>Bo Dahlberg</i>0730-84 63 60 dahlberg.bo@telia.com
	<i>Marianne Månsson Åkerlund</i>0739-15 60 06 marianne.mariefred@gmail.com



Foto: Per Rytterbrant

Åkers Folkets Hus.


**Kom och trivs med SPF Seniorerna Mariefred-Åker
Du som vill bli medlem – kontakta Caj Thorén 0704-13 20 07
eller e-post: caj.thoren@hotmail.com**

**Höstens resor – se Reseprogram
Resansvarig: Lennart Nilsson, 0709-10 26 88**



HEMSIDA

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/mariefred/>

Adress till föreningslokalen:
Biohuset, Kärnbogatan 15, 647 30 Mariefred
 : SPF Seniorerna Mariefred-Åker