

SRF
SENIORERNA

Nyköping



Program
Augusti 2023 -
Februari 2024



Vi gör det enklare för dig att **leva livet**

När du som medlem i SPF samlar din vardagsekonomi och försäkringar hos oss får du inte bara en mängd praktiska fördelar, du är också med i vårt bonussystem och kan få riktigt bra rabatter. Hör av dig så berättar vi gärna mer.

Välkommen!

Välkommen till en aktiv höst

I höstens program hittar Du flera olika aktiviteter som tränar både kropp och huvud. På våra onsdagsträffar har Du bl a möjlighet att höra hur vår landshövding ser på sitt arbete, lyssna på Lasse Lindberg och mycket annat. Vi har flera nya studiecirkelar i bl a franska och data. Gymnastiken fortsätter tillsammans med Friskis och Svettis. Du hittar också intressanta resor och mycket annat. Vi startar ett It-café i vår cafeteria dit alla som vill ha konkret hjälp med ex sin smarta telefon är välkomna. Nu hoppas vi att Du hittar många aktiviteter som Du vill delta i. Väl mött i höst.

Styrelsen

Innehållsförteckning

sid nr

Tillsammans är vi starka	
Äldrepolitiska frågor	4
Faktauppgifter	5
Rabatter och förmåner	6
Tips i den digitala världen	9
IT-café	11
Program för onsdagsträffar	13
Resor - allmänna villkor	19
Resor	21
Studiecirkelar och andra aktiviteter	25
Musik-café	27
Bordtennis, Boule och Bowling	29
Väntjänsten	29
Senior-gympa	30
Långa och korta vandringar	31
Bridge och canasta	32
Motionsdanser	32
Styrelse och funktionärer	33

Redigering och foto: Britt-Marie Rönnbäck

Tillsammans är vi starka

SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt påverkansarbete.

Vi utgår från en demokratisk grundsyn. Vi värnar om varje persons lika värde och rätt. Vi anser att rätten till ett gott och värdigt liv är av central betydelse.

Vi visar varandra respekt och hänsyn och tar tillvara de erfarenheter och den kompetens som finns bland seniorer.

Prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt till arbete.

Förbundet är en av landets största ideella organisationer med närmare 250 000 medlemmar. Vår lokala förening har över 1800 medlemmar.

SPF seniorer

- finns representerade i regerings pensionärskommitté
- besvarar remisser i äldrepolitiska frågor från regering och myndigheter
- deltar i internationella nätverk och påverkar bl a EU

Äldrepolitiska frågor

Vår förening arbetar ständigt med att påverka våra styrande politiker i kommun och region i frågor som berör äldre.

I Nyköpings kommun finns det kommunala pensionärsrådet - KPR. SPF seniorerna Nyköping utser två av SPF:s sex representanter i rådet.

I regionen finns också ett pensionärsråd – RPR. SPF seniorernas representanter i RPR utses av distriktet.

Om Du har synpunkter och förslag som Du tycker att SPF seniorerna ska ta upp med politikerna – kontakta gärna någon i det äldrepolitiska rådet. Se under funktionärer.

Vi vill gärna få in Dina synpunkter. En del kan resultera i att vi tar upp dem direkt i resp råd. Andra kan innebära att vi skriver insändare eller hjälper Dig på annat sätt.

Fakta-uppgifter

Vi finns i Pensionärernas hus, Västra Trädgårdsgatan 53, Nyköping
Kansli – tel 076-126 88 65, öppet vardagar – ej röd dag - kl 10.00 – 12.00
Kansliet öppnar den 14 augusti 2023. Vi stänger för jul den 18 december
och öppnar igen den 8 januari 2024.

E-post: nykoping@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/nykopingsforeningen

Förbundets hemsida: www.spfseniorerna.se

Distriktets hemsida: www.spfseniorerna.se/sormland

Bankgiro 693-2875

Swish 123 489 6247

Medlemsavgift f n 350 kr per år. Betalas till förbundet på särskilt inbetalningskort som skickas ut från förbundet i november för kommande år. Sista betalningsdagen är 31 januari. Medlemskort skickas ut med tidningen Senioren. Du kan också meddela Din bank att Du vill betala med e-faktura.

Om Du blivit medlem senare kan Du vända Dig till förbundet för att få ett medlemskort. Eller också komma till oss på kansliet.

Observera att Du måste vara medlem för att försäkringarna ska gälla. Se under förmåner.

Cafeterian 2 tr

Öppet vardagar kl 9.00-15.00. Telefon 0155-21 25 09. Stänger under sommaren och julhelgen.

Pensionärsalliansen

SPF seniorerna Nyköping och PRO i Nyköping bildar tillsammans Pensionärsalliansen. Den organiserar, förvaltar och utvecklar föreningarnas gemensamma intresse kring verksamheten i Pensionärernas hus. I detta ingår bl a Cafeterian, uthyrning av lokaler samt den audiologiska utrustningen inkl hörslingan.

Man kan hyra lokal för egen fest till medlemspris. Bokning sker genom pensionärsalliansen tel 0155-28 68 80. Expeditionstid vardagar (ej röd dag) kl 10.00 – 12.00.

Förmåner och Rabatter

Lokala rabatter

Länsförsäkringar ger 10 % rabatt på hemförsäkring, villa/fritids- och bilförsäkring.

Dessutom rabatt på bolån och mäklararvode. Anmäl till länsförsäkringar att Du är medlem i SPF seniorerna Nyköping.

Följande ger 10 % rabatt vid uppvisande av medlemskort

Glasögonspecialisten AB, V Kvarngatan 18 0155-21 01 21

(Gäller enbart kompletta glasögon)

Kontorab (ej kapitalvaror), Ö Längdgatan 3 0155-29 22 70

Elias skrädderi & kem- o mattvätt, Slottsgatan 25 073-300 21 60

15% på allt

Rygg och ledkliniken, Norrköpingsvägen 13

- (gäller ej stolgympa) 0155-21 54 54

Wilson's Guld, V Kvarngatan 34 0155-21 58 50

Interflora Alfredssons blomsterhandel V Kvarngatan 34

(ej förmedling och presentkort) 0155-21 03 67

Atelje Nordic Spektra, St Torget 1 0155-21 80 05

Kiropraktorhälsan, Slottsgatan 23 0155-26 80 80

Smart Senior – en mängd olika rabatter

Alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade vid deltagande i aktiviteter som anordnas av föreningen.

Nya medlemmar omfattas av ett premiefritt försäkringsskydd under 3 månader om Du är mellan 60 men inte 70 år. Därefter finns möjlighet att teckna kollektiv liv- och olycksfallsförsäkring. Försäkringen gäller bara om Du har betalat medlemsavgiften.

Dödsfallsbeloppet är ett helt prisbasbelopp. Du får inte vara inskriven för sluten sjukvård när försäkringen tecknas. Under de första tolv månaderna gäller livförsäkringen endast för dödsfall som är en direkt följd av olycksfall. Därefter gäller den oavsett dödsorsak.

Försäkringsansvarig är Anders Blomqvist, tel 070-768 33 99

Centrala förmåner och rabatter

Du får förbundets tidning Seniorens 10 ggr per år.

Försäkringar

IF, Skandia, My Safety

Juridik

Verahill familjejuristerna, Lavendla Juridik, Familjens jurist, Klarahill begravningsbyrå, Fonus

Övriga rabatter

Eon el inkl solceller, Hallon, Försäkring mot bedrägeriförsök, Bonnier bokklubb, Tallink link, Book Beat, Bicapen – skriv din egen bok, Eurofloristen, Konsumentrådgivning, Readly, Seniorernas reseklubb
Studieförbundet Vuxenskolan – rabatt på allmänna studiecirkel

Mer uppgifter finns på www.spfseniorer.se. Där får Du också del av aktuella rabatter samt hur Du får tillgång till angivna rabatter.
Information sker löpande i tidningen Seniorens.

<p>SENIORTAXI För dig som är 65+</p> <p>Fasta priser vardagar kl 8.30-17.00. Övrig tid 10% på ord. taxa.</p>	<p>SEDAN 1927</p> <p>TAXI NYKÖPING OXELÖSUND</p> <p>0155 217500</p> <p>— > TAXI > BUSS > BUD —</p> <p>WWW.TAXINYOX.SE</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*** DATASERVICE**

*** IT-RÅDGIVNING**

*** FÖRSÄLJNING AV DATORER & TILLBEHÖR**

*** MOBILSERVICE**

*** RUT-AVDRAG 50% PÅ ARBETE HOS KUND**



KONTOREX
DATOR OCH MOBILSERVICE

Kontorex AB
Östra kyrkogatan 33
www.kontorexdata.se
0220-60 10 30

Tips i den digitala världen

På **Stadsbiblioteket** kan du via ”Digitala hjälpen” t ex få hjälp med att ladda ner appar, starta e-post och andra enklare ärenden.

Drop-in tis 14-16 och tors 10-12.

De har även kurser eller föreläsningar. Håll utkik på www.biblioteket.nykoping.se/digidelcenter

Bra föreläsningar och tips på nätet.

Alt 1: Internetstiftelsen har bl a filmer på Youtube. Gå in på Youtube. Skriv: säker på nätet i sökrutan.

Alt 2: Gå in på nätet. Skriv: Internetstiftelsen.se i adressfältet. Därefter: Scrolla/rulla längst ner på sidan till rubriken ”Säker och trygg på nätet”

Bra läromedel/kursmaterial

På Post- och telestyrelsens hemsida finns digitalhjälp som ger bra vägledning och tips. Gå in på www.pts.se skriv digitalhjälp i sökrutan.

Ladda ner appen **Dagny** på din smartphone. Där kan du få hjälp med mycket, bl a hur du hanterar Bank-id, internet mm. Man kan också öva på olika saker via appen.

Seniorsurfarna som visats på tv ger många bra tips. För att se programmen kan du

Alt 1: Ladda ner appen UR Play i din smartphone och söka: Seniorsurfarna

Alt 2: Gå in på din dator www.urplay.se och söka Seniorsurfarna

Sörmlandsbanken hjälper sina kunder hela vägen med att installera bankens app och mobilt BankID.

Troligen ställer övriga banker också upp och hjälper till med detta.

Projektet ”Säker@digitalt” som är ett samarbete mellan alla seniorföreningar och Allmänna arvsfonden, fortsätter under hösten sista måndagen i aug-nov. Se annons i SN och anslag hos föreningarna.

Välkommen till en möbelbutik i särklass

possings

möbler



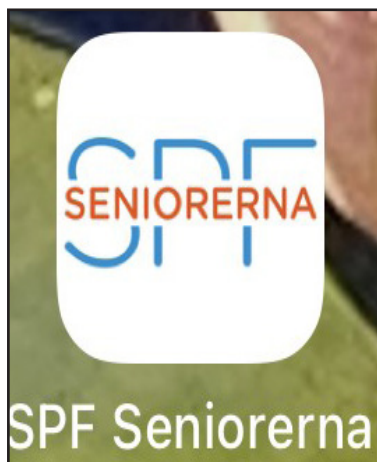
Öppet vardagar 10-18, lördagar 10-14

Ö. Storg. 15, Nyköping, tel 0155-210785

www.possings.se

IT-café

Många känner sig osäkra på alla funktioner i sin smartphone. Vi vill därför skapa en mötesplats där Du under trevliga former kan öva upp Dina färdigheter och få konkret hjälp,
Kom därför till vår cafeteria torsdagar mellan kl 13 - 16 så hjälper vi Dig.
Vi träffas där varannan vecka med början den 21 september.
Ledare: Malin Andersson och Maud Ekendahl.
Ingen föranmälan.



SPF-appen

Ladda ned spf-appen på Din Smartphone så får Du löpande information om förändringar och nyheter.

Gör så här:

Iphone - gå in på App store

Android - gå in på Google play

Sök efter SPF

Ladda ned appen enligt anvisningar på Din telefon

Skriv in Nyköping.

Nu är den klar att användas.

Fashion för kvinnor i alla åldrar

Välkommen till butiken med
personlig service!



Besök gärna vår hemsida

www.lenadfashion.se

Ö.Storgatan 13A, Nyköping

072-311 16 38

Kundparkering på gården

Onsdagsträffar augusti 2023 - februari 2024

Vi ses i A-salen, Pensionärernas Hus kl. 13.30 om inget annat anges.

Entré 60 kr om inget annat anges. I avgiften ingår kaffe med bröd.

Det går att betala med kontanter eller Swish (ej Kort)

Vi samarbetar med Vuxenskolan.

- 16 augusti Augustiträff på Prosten Pihls Gård Tipspromenad och kaffe med dopp i det gröna. Fika betalas där.
- 23 augusti Gubbröra bjuder på musikalisk ”röra”.
- 30 augusti Ann-Mari Westerlind berättar om byggnader i Nyköping, gamla som nya. Vad finns kvar av olika epoker?
- 6 september Gott & Blandat underhåller med allt från Taube till Beatles.
- 13 september Hjärt- och lungräddning, instruktör Bo Johansson från Hjärt- och lungföreningen.
Information om nya trafiklinjer, medverkan från kommunens trafikplanerare (ÄPK).
- 20 september Per Åke Lindholm & Charlotte Edberg, musikalisk underhållning från 70-tal till nutid.
- 27 september Ola Eriksson från Armborst och Tulpaner underhåller.
- 4 oktober Modevisning Höstmode visas av Lena D Fashion, Liljas Ateljé, Bo&Bis underkläder.
Anmälan senast 29/9 till vårt kansli 076-1268865.
- 11 oktober Beatrice Ask, vår landshövding berättar lite om att vara landshövding.



Lilja ateljé

Sköna kläder för alla kvinnor

från bl.a.

Ted Nicol, Barbara Lebek,

Ullcentrum, Hedvig, Pardon,

Escorpion, Stehmann,

In Front, Elinette, Lilja Ateljé

Välkommen

till butiken för dig med krav på kvalitet

Brunnsgatan 47, Nyköping

Öppet tisdag+torsdag kl 14-18 och lördag kl 11-13

Tel. 070-42 43 441 E-mail: lilja.atelje@yahoo.se

BO & BIS
UNDER KLÄDER

Hos oss hittar du underkläder, bad,
nattkläder och kläder för kvinnor i
alla åldrar och alla storlekar.

Vi välkomnar alla former.

Du hittar oss på

Östra Storgatan 18 i Nyköping

Vi har öppet

Ons-tors 10-18 fre 10-17 lör 10-14.



bobis_hb



bobisunder

www.boobis.se

- 18 oktober P.E.A.K framför visor och ballader med stämsång.
- 25 oktober Robin Pettersson - Berättar om Stendörren och underhåller.
- 1 november Funktionärsträff. Särskild inbjudan skickas ut.
- 8 november Artros, vad är det och vad kan Du göra. Information från fysioterapeut Margret Lindqvist (ÄPK).
- 15 november Ingo Carlsson Lusth - Berättar om Beatles och spelar och sjunger.
- 22 november Tema Italien Mat & Dryck i samklang presenteras av Annica Åström. OBS! tid kl. 17.00. Kostnad 250:- Anmälan till kansliet 076-1268865 och betalas senast 10/11 till BG 693-2875 eller swish 123 489 6247.
- 29 november Informationsmöte för nya medlemmar. Särskild inbjudan skickas ut.
- 6 december Lasse Lindberg underhåller med sång, spel & ”hyss”.
- 13 december Lucia och Jultallrik tillsammans med Toniären och Klängen
Kostnad 150:- Anmälan till kansliet 076-1268865 och betalas senast 6/12 till BG 693-2875 eller swish 123 489 6247.
- 2024
- 10 januari Pär Sörman sjunger, spelar och berättar till gitarr, concertina & munspel om Dan Andersson.
- 17 januari Bo&Bis berättar om skillnaden mellan bra och mindre bra underkläder just för dig.
- 24 januari Information om kognitiva sjukdomar och stöd kring de som drabbas. Medverkan: Demenssjuksköterskan Gunilla Ogenborg. (ÄPK)

Välkommen till

ICA KNUTEN

En riktig matmarknad!



- 31 januari 60-talstema med mat och dryck och en "svängom" som det var då. Chuck Berry Mania står för musiken. OBS! tid 16.00. Kostnad 125:- Anmälan till kansliet 076-1268865 och betalas senast 24/1 till BG 693-2875 eller swish 123 489 6247.
- 7 februari Bengt Åke "Bengan" Olsson kommer och gör en musikquiz,
- 14 februari Swinging Six spelar jazz som gör oss glada.
- 21 februari Årsmöte Detta är Din kallelse!
Information och handlingar kommer senare.



**VÄLKOMMEN
TILL VÅR
HANDELSGÅRD!**

INREDNING

•

**DAM & HERR
MODE**

•

CAFÉ & BAGERI



Vi arrangerar gruppresor, efter era önskemål!

Sverige – Norden – Europa

Dagsresor, flerdagarsresor, teaterresor, kryssningar,
flygresor.

KVALITÉ, KUNSKAP, TRYGGHET -

PERSONLIG KONTAKT FRÅN IDÉ TILL GENOMFÖRD RESA

ReseKompaniet

BESÖKSADRESS: ALFELTSGATAN 8 B, ESKILSTUNA TEL. 016-51 01 51
info@resekompansiets.se www.resekompansiets.se

Seniorlägenhet? För *dig* som fyllt 65.



Nyköpingshem
0155-755 00
info@nykopingshem.se
www.nykopingshem.se

Välkommen till oss!

Lägenheter i *alla* lägen.



Resor - Anmälan och villkor

Reseprogrammet är tillgängligt för alla SPF Senior-föreningar i Nyköpings och Oxelösunds kommuner, samt i mån av plats, PRO i Nyköping. Resor arrangeras oftast i samarbete med Resekompaniet i Eskilstuna AB.

Anmälan om deltagande kan göras tidigast 14 augusti till kansliet i Pensionärernas Hus: Öppet måndag-fredag kl 10.00-12.00 telefon 076-126 88 65. Vid anmälan måste följande uppgifter för samtliga deltagare lämnas: Namn, adress, telefonnummer, föreningstillhörighet och - i förekommande fall - personnummer, vem man delar rum/hytt med samt om specialkost önskas. Vän får följa med i mån av plats.

För utlandsresor gäller särskilda bestämmelser som framgår i programbladet.

I programmet angivna datum och tider kan ändras.

Tid och plats som står i bekräftelsen gäller.

Bekräftelse med faktura skickas ut, så snart datum för sista anmälningsdag har passerat. Skickas direkt från researrangören till alla som är inbokade på din resa. Kontrollera att uppgifterna stämmer.

Full betalning för resan skall vara reseföretaget tillhanda på angivet betalningsdatum.

Vid avbokning debiteras biljetter och hotellrum som ej går att avboka plus 100 kr i expeditonsavgift. Avbokning måste ovillkorligen ske före resans avgång.

I övrigt

- Hänvisas till Resevillkor enligt researrangörens hemsida.
- Reserverar vi oss för händelser utanför vår kontroll, prishöjningar, väder, artisters avhopp, programändringar m m.
- Kan resor ställas in vid för få anmälningar.
- Skall klagomål meddelas direkt på plats till chaufför eller reseledare, så att problem löses på bästa sätt. Det är onödigt att resan blir förstörd av något som kan lösas på plats.
- Tillämpas i demokratisk anda fritt val av plats i buss och reservation medges endast i undantagsfall. Den som lider av åksjuka bör konsultera sin läkare för rekommendation och inköp av lämpliga medel.

*Ta hand om Dina fötter hos
FotJouren i Nyköping*



*Pris 550 kr
Hembesök 680 kr*



*Boka på Bokadirekt.se (Fotjouren)
eller 0735-155075*

*Adress: Fruängsgatan 18
i Nyköping*

*Välkomna önskar Louise Hull,
utbildad inom medicinsk fotvård
och medlem av
Sveriges Fotterapeuter*

SPF SENIORERNA NYKÖPING RESOR

september 2023 – februari 2024

Priset är per person. Ox=Oxelösund/Ny=Nyköping. Detaljerad information m m. finns på kansliet, hemsidan och på anslagstavlor i Pensionärernas Hus.

Anmälan görs efter 14 augusti till kansliet tel: 076-126 88 65. Vid frågor är du välkommen att kontakta Lennart Berggren 070-626 1371 eller Annette Törpling 070-376 44 05.

Tisdag 26 – torsdag 28 september– Ölands Skördefest

Vi reser med buss till Kalmar där vi bor på hotell i två nätter. Onsdagen blir en heldag på Öland med besök i bl a Färjestaden, Eriksöre by, Capelagården och andra skördefestplatser för njutning av odlingsårets resultat, gårdsbutikernas och hantverkarnas förädlade läckerheter och objekt m m.

Pris 3.650:-.Tillägg för enkelrum 550: för två nätter

Avresa Ox kl 08.10, Nyk 08.30. Åter Nyköping ca 16.00.

Ingår: bussresa, 2 nätter del i dubbelrum, 2 frukost, 3 luncher, 2 middagar, guide och entréer.

Anmälan senast 28/8.

Söndag 8 oktober – Änglagård på Oscarsteatern Stockholm

Hyllad filmklassiker som blivit musikal. Vi ser föreställningen med Helene Sjöholm och Tommy Körberg i rollerna. Lunch äter vi på Grand Central innan teatern.

Avresa: Ox kl 10.40 Ny 11.00. Åter i Ny ca 20.00 , Pris 1795:-.

Ingår: Bussresa, teaterbiljett, lunch inkl. bordsvatten, kaffe o kaka.

Anmälan senast 8/9.

Lördag 11 november – Moulin Rouge på Chinateatern - Stockholm

Den spektakulära musikalen Moulin Rouge med musikhistoriens största hits spelas på China Teatern. OBS! Högt ljud och starkt blinkande ljus förekommer i föreställningen.

Avresa: Ox kl 10.40, Ny 11.00. Åter i Ny ca 18.30 Pris 1975:- Ingår bussresa, teaterbiljett, lunch, måltidsdryck o kaffe.

Anmälan senast 20/9.



Smörgåsar för alla tillfällen

Sallad till lunchen

Smörgåstårter till festen

Kallskuret till kalaset

Månd-Fred 06.00-14.00

Tel 0155-284955

Oppeby Torg 2A

Välkommen!

Lördag 2 december – Gamla Linköping - Julbord/Julmarknad

Friluftsmuseet i Linköping där historien blir levande och upplevelserna mångskiftande med bl a julmarknad. Vi börjar med att äta jultbord på Wårdshuset i Gamla Linköping. Därefter tid att strosa runt och uppleva ren och skär julmagi.

Avresa: Ox kl 10.40 Ny. Kl 11.00. Åter i Ny ca kl 18.00. Pris: 1075:-.

Ingår: Bussresa, jultbord exkl dryck, kaffe och besök på julmarknaden.

Anmälan senast 2/11.

Fredag 5 jan 2024 – Trettondagskonsert i De Geer-hallen Norrköping

Operett, opera och härlig wienermusik i en champagnebubblande och festlig konsert inleder det nya året i De Geer-hallen, Norrköping.

Lunch serveras i De Geer-hallens restaurang innan föreställningen

Avresa: Ox kl 13.10, Ny: 13.30. Åter i Ny ca kl 21.30. Pris: 1150:-.

Ingår: Bussresa, konsertbiljett, lunch, inkl måltidsdryck, kaffe och kaka.

Anmälan senast 5/12.

Söndag/måndag 11-12/2 2024– Kryssning med Guldkant 1 dygn på M/S Viking Glory till Åbo

Vi reser med Viking Lines nykomling som bjuder unik Shopping World, Wellness-avdelning med flera bastur och snögrotta, nattklubb med skön loungestämning, svängigt jazzlir, show och dansmusik av internationell karaktär.

Avresa: Ox 16.40, Ny 17.00. Åter Ny ca 19.00. Pris: 1475:-.

Ingår: Bussresa till terminal, kryssning del i 2-bäddshytt, buffémiddag, dryck och premiumfrukost (champagnefrukost).

Anmälan senast 10/1.



Medlem i SPF seniorerna får 10% rabatt på köp av kompletta glasögon vid uppvisade av medlemskort

Kan ej kombineras med andra rabatterbjudanden

Funderar du på hur det står till med din ögonhälsa? Har du kanske ögonsjukdom i släkten?

Risken att drabbas av en ögonsjukdom ökar med stigande ålder och kan vara svår att upptäcka själv. Men en tidig upptäckt ger goda möjligheter att bromsa upp sjukdomsförloppet.

Hos oss kan du göra en ögonhälsoundersökning. Utöver den vanliga synundersökningen kontrollerar vi synfält och fotograferar insidan av ögonen genom pupillen. Bilderna och resultatet skickas digitalt till en ögonläkare för bedömning, Svar har Du oftast inom en vecka. En bra kontroll att göra för Dig som inte haft kontakt med ögonläkare tidigare eller om Du vet att det finns ögonsjukdom i släkten.

Risken att drabbas av ögonsjukdom ökar med stigande ålder och ger oftast inga märkbara symptom i ett tidigt skede. Men tidig upptäckt ger goda möjligheter att bromsa sjukdomsförloppet.

Man screenar efter symptom på de vanligaste ögonsjukdomarna som leder till synnedsättning/blindhet i vår del av världen, och som kan bromsas om de upptäckt och behandlas.

Ring oss och boka en tid för ögonhälsoundersökning, eller boka din tid på:

www.glasogonspecialisten.se/boka/



glasögon SPECIALISTEN

V. Kvarngatan 38 Nyköping Tel 0155-210121 www.glasogonspecialisten.se

Studiecirklar och andra aktiviteter augusti 2023 - februari 2024

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Är Du intresserad av nedanstående cirklar, anmäl Dig till

Vuxenskolan tfn 010-199 23 30.

Plats: Pensionärernas Hus om inget annat anges. Obs ändring för vissa studiecirklar.

Mobil och Surfplatta

En studiecirkel för dig som känner dig osäker och vill komma i gång med grundfunktionerna i din mobil/surfplatta. Är din mobil en Android eller Doro gäller torsdagar kl 10.30-12.00. Start: 5 oktober.

För Dig som har en iphone gäller fredagar kl 10.30-12.00. Start: 6 oktober.
Max 6 deltagare.

Ledare: Malin Andersson

Plats: Pensionärernas hus studierum 1

Anmälan: senast 27 september

Mötesglädje

Appen ”Mötesglädje” har skapats av bl a SPF seniorerna för att bryta ensamhet och för att man lätt ska kunna få kontakt med andra. Lär Dig använda appen Mötesglädje.

Ledare: Torgny Wiktorsson, tel 073-808 20 02

Startar så snart vi får tillräckligt antal deltagare - minst 3 st

Gamla tiders Nyköping

En cirkel för dig som vill lära dig mer om Nyköpings historia.

Håkan Noréns ”Nyköpings historia” är utgångspunkt för diskussionerna.

Onsdagar kl 10.00—12.15. Start 13 september (varannan vecka).

Ledare: Ann-Charlotte Regner-Johansson 076-805 08 80

Plats: Pensionärernas hus studierum 2

Anmälan: senast 6 september

Aktuellt forum– diskuterar aktuella händelser

Måndag kl 13.00—16.00 Start: 4 september, 2 oktober, 6 november, 4 december.

Ledare: Lars Blomqvist 070-259 38 70

Plats: Pensionärernas hus studierum 2.

Stickcafé – ett sätt att umgås med likasinnade

Vi sticker, hjälper varandra, provar på nytt och gammalt, inspireras, umgås och pratar garn – eller något helt annat! Vill du hellre virka eller brodera så går det också bra.

Tid: Måndagar kl 10.30 – 13.00 med start 28 augusti

Plats : Pensionärernas hus studierum 2

Då kommer vi överens om fortsatta träffar. Ingen föranmälan!

Turistspanska / konversation

Torsdagar 14.00—16.00. Start: 31 augusti kl 14.00.—16.00

Plats finns för fler deltagare. Ledare: Bengt Källberg, 070-329 72 03

Plats: Pensionärernas hus. Studierum 2

Franska under lättsamma former

Tycker Du om franska men glömt det mesta. Ej nybörjare.

Tid bestämmer vi tillsammans

Ledare: Danielle Malmberg.

Vi startar när det finns tillräckligt med deltagare – minst 3 personer

Litteratur – vi läser böcker och diskuterar

Tisdagar jämn vecka, kl 13.00—15.00. Start: 19 september

Ledare: Ulla Karlsson, 070-690 78 34

Plats: Pensionärernas hus studierum 3.

Litteratur – vi läser böcker och diskuterar

Måndagar ojämn vecka, kl 13.00--15.00. Start 11 september.

Ledare: Mona Ahnmark

Information: Studieförbundet Vuxenskolan

Plats: Pensionärernas hus studierum 3.

Litteratur – vi läser böcker och diskuterar

Tisdagar (1 g/mån) kl 10.00—12.00. Start: 12 september, 10 oktober, 7 november, 5 december. Max 8 deltagare.

Ledare: Berit Svensson 070-646 16 13

Plats: Pensionärernas hus studierum 1.

Nya Litteraturcirklar

Är Du intresserad av att läsa och diskutera böcker tillsammans med andra? Pågående litteraturcirklar är fulltecknade. Vår ambition är att starta fler grupper.

Anmäl ditt intresse snarast till Vuxenskolan tfn 010-199 23 30. Kallelse kommer så snart tillräckligt antal intresserade finns (min 3 personer).

Musikensembeln Ton-i-åren

Onsdagar kl 09.00—11.30

Ledare: Marianne Ericsson, Göran Eklind tel 070-566 98 62.

Målning - Nöjesmålarna

Tisdagar kl 12.00—15.00. Start: 15 augusti

Ledare: Berit Nelsson tel 0155-22 03 35.

Sångkören Klangen

Tisdagar kl 09.30—11.45. Start: 5 september

Ledare: Marianne Ericsson. Kontakt: Ingrid Ek, 070-278 87 61.

Vävning

Måndagar kl 09.00—12.00. Kontakt: Britt-Marie Hultgren, 073-337 68 00.

Musik-café

I vår Cafeteria kl 15.00 – 17.00

Torsdagen den 14 september – jazz

Torsdagen den 28 september – klassiskt

Torsdagen den 12 oktober – jazz

Torsdagen den 26 oktober – klassiskt

Torsdagen den 9 november – jazz

Torsdagen den 23 november – klassiskt

Ledare: Egon Toft, tel 076-830 25 13



RYGG OCH LEDKLINIKEN

10 % rabatt på behandlingar

Som medlem i SPF har du 10 % rabatt på behandlingar hos någon av våra naprapater, kiropraktorer, fysioterapeuter, massörer samt gjutna iläggssulor.

Vi erbjuder:

Stolgympa och träning i liten grupp.
Bokning sker på 0155 21 54 54.

Vill du veta mer?

Besök vår hemsida www.ryggochled.com,
ring oss eller skicka ett mail till
kontakt@ryggochled.com

Vaccinkliniken vaccinerar mot bland annat:

- TBE (Fästing)
- Influensa
- Lunginflammation
- Bältros
- Resesjukdomar och virus



Bordtennis, Boule och Bowling

Bordtennis

Torsdagar kl 10.00 – 12.00 i A-salen, Pensionärernas hus

Kontaktperson: Börje Edberg tel. 072-233 19 00

Boule

Träningsstider måndag och torsdag kl 10.00 – 12.00. Lottning ca 09.45.

Vi spelar vardagar.

Vi spelar ute på Rosvalla maj till september.

Ansvariga: Bo och Birgitta Östlund tel. 070-640 32 26

Björn och Rose-Marie Söderlund,

tel. 070-261 48 22

Bowling

På banor i Rosvalla fredagar mellan kl 10.00 – 11.00

Gällande avgift betalas till bowlinghallen. Vi fikar tillsammans efteråt.

Kontaktperson: Ann-Marie Gustavsson tel. 070-401 74 73

Väntjänsten

I Pensionärernas hus finns Väntjänstens expedition. Den är öppen för besök och telefon vardagar (ej röd dag) kl 10.00 – 12.00. Övrig tid finns telefonsvarare. Tel: 072-219 71 79. Mailadress: info@vantjansten.se
Ring gärna eller besök väntjänsten om du behöver prata med någon eller behöver hjälp med något.

Väntjänsten behöver alltid nya medarbetare både på expeditionen och som besökande från väntjänsten. Hör gärna av dig.

Senior-gympa på Friskis och Svettis

Start 5/9 2023

Mjukare träning, skönare gemenskap - Seniorklubben är för dig som känner att annan träning på Friskis är för tuff. Här får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Träningsaktiviteterna är anpassade för seniorer. De utförs i sittande, stående och gående och är lätta att delta i. Träningen tar ca 45 - 55 min från start till slut. Seniorklubbens aktiviteter handlar just om att träna tillsammans. Social samvaro och glada skratt är lika viktiga som själva träningen. Efter passen kan de som vill stanna kvar i lokalen, umgås och samtala över en kopp kaffe.

Med dig till klubbträffarna har du sköna träningskläder, inneskor och ett hänglås om du vill låsa in saker i omklädningsrummet. Till entréplan där träningslokalen ligger finns hiss. Omklädningsrummen ligger på övre plan och nås tyvärr bara med trapp. Vi tipsar om att komma ombytt om du har svårt att gå i trappor.

- Tisdagar 10:00-11:00 eller 13:30-14:30
- Torsdagar 10:00-11:00 eller 13:30-14:30

Pris - Seniorklubbkortet (två pass i veckan) kostar 550 kr /termin, 15 veckor. Medlemsavgift 200 kr/ kalenderår tillkommer (medlemmar i SPF betalar ej medlemsavgift).

Om du är ny och inte provat Senior-klubben tidigare så är du självklart välkommen på ett kostnadsfritt provpass.

Boka din plats genom att maila info@nykoping.friskissvettis.se eller ring receptionen 0155-283636. Betalningen sker vid första träningstillfället.

Stolgympa på Rygg & Ledkliniken

(Norrköpingsvägen 13, Nyköping)

Måndagar och onsdagar kl 12.15—13.00.

Pris: klippkort 650:- kr/8 ggr. Ledare: Monica Wahlne. Bokning tfn 0155 - 21 54 54

Långa vandringar

Vandringarna går tisdagar i ojämna veckor oftast i skog och mark och i blandad terräng. Inga hundar får följa med. Samling sker alltid vid Träffens parkering kl 9.00. För den som vill åka direkt till vandringens startplats går det bra att ringa.

Telefonnumret står vid respektive vandring. Om möjligt samåkning. Passagerare betalar 10 kr /mil till den som kör. Vi tar alltid rast. Ta med matsäck. (Träffens gatuadress är Olof Palmes väg, Nyköping).

Datum	Sträcka	Svårighet	km	Ansvarig
12 sept	Nävekvarn klint	medelsvår bitvis svår	6	070-632 01 51
26 sept	Sjösa	medelsvår	8	072-555 30 90
10 okt	Stendörren	medelsvår	7	070-251 36 33
24 okt	Nävsjön	medelsvår	8	070-664 78 00
7 nov	Gälkhyttan	medelsvår	7	070-632 01 51
21 nov	Örstig	lätt	7	072-555 30 90
5 dec	Ryssberget	medelsvår	7	070-664 78 00

Ändringar kan förekomma av olika skäl. Det meddelas på vår hemsida www.spfseniorerna.se/nykopingsforeningen. Du kan också ringa tel nr vid resp vandring. Sträckornas längd kan variera något från den uppgivna sträckan.

Måndagsvandringar i alla väder året om

Samling varje måndag kl 10.00 vid Humlan (Tempo) kundparkering i Rosenkälla.

Vi går en runda mellan 4 till 6 km - oftast i närområdet.

Vi tar en paus så medtag fika.

Ingen föranmälan - bara kom. Kläder efter väder.

Bridge och Canasta

Bridge

Partävling måndagar kl 10.00 – 13.45 i B-salen och fredagar kl 10.00 – 15.00 i A-salen, Pensionärernas hus.

Vissa dagar vid helgerna ställs in.

Ledare måndagar: Gunnel Nyberg tel. 070-377 73 67

 Karin Hamqvist tel. 070-345 04 39

Ledare fredagar: Margareta Bertilsson tel. 070-738 45 86

 Annica Liewenborg

Partävling fredagar kl. 9.00 – 13.15 i B-salen

Ledare: Bo Svensson tel.070-332 29 80

 Erland Henriksson tel. 070-769 65 88

 Bo Johansson tel.070-563 71 48

Canasta

Måndagar kl. 13.45 – 17.00 i B-salen

Nuvarande lokal begränsar antalet spelare till 40 per gång. Så kom i tid.

Ledare: Gunnel Larsson tel. 070-250 18 43

 Carin Hellberg tel. 076-241 55 14

Motionsdanser

Lokal - A-salen söndagar kl 13.00

Pensionärernas hus

10 september Christer Eklund

15 oktober Bosse Frank

12 november Edwings

10 december Eklöfs orkester

Arrangerars av PRO. Alla medlemmar i SPF seniorerna är välkomna.

Medtag medlemskort

Styrelsens ledamöter

Ordförande	Britt-Marie Rönnbäck	070-509 05 15
Vice ordförande	Christina Fenger-Krog	070-666 57 10
Sekreterare	Annette Törling	070-376 44 05
Kassör	Karin Hamqvist	070-345 04 39
Ledamot	Annica Åström	070-638 31 00
Ledamot	Ann Marie Källström	070-370 19 42
Ledamot	Jarmila Magusin	073-577 77 79
Ledamot	Gunilla Lind	070-245 60 49
Ledamot	Lars Hultqvist	070-307 47 82

Medlemssekreterare

Ingalill Pröjtz Engström 070-395 15 05

Föreningens övriga funktionärer

Revisorer

Jennie-Ann Winnberg Olofsson 070-130 94 89

Göran Yngelöv 070-604 40 15

Valberedning

Anita Eklöv 070-282 00 03

Anders Blomqvist 070-768 33 99

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Marget Lindqvist 070-399 26 42
Christina Fenger-Krog se ovan

Försäkringar Anders Blomqvist 070-768 33 99

Hemsida och information

Eva Dalin Alexandersson 070-618 04 91

Kontaktpersoner

Programfrågor:

Ann-Marie Källström se ovan

Annica Åström se ovan

Ingalill Pröjtz Engström se ovan

Resekommitté: Annette Törling se ovan,

Lennart Berggren 070-626 13 71

Äldrepolitiska kommittén:

Britt-Marie Rönnbäck se ovan

Ing-Marie Andersson, 073-087 44 20

Margret Lindqvist, 070-399 26 42

Christina Fenger-Krog se ovan

Regionens pensionärsråd

Siv Ehrnst 072-237 77 27

Studiecirklar: Lars Hultqvist, se ovan

Marianne Robin 072-241 16 67

Carin Hellberg 076-241 55 14

Tidningsreferenter

Eva Dalin Alexandersson se ovan,

Britt Färnsten 070-336 12 16

Siv Blomberg 070-286 52 74

Kerstin Nilsson 070-310 37 45

Kronans konditori

*Platsen där man kunnat
fika sen 1955*



www.kronanskonditori.se



**Bagaregatan 31
0155-214333**



Medlems erbjudande

Bärbar

HP Elitebook 14"

intel core i5

8 GB ram

260 GB SSD

Windows 11



Stationär

HP Elitedesk

intel core i5

8 GB ram

260 GB SSD

Windows 11



Allt detta ingår:

Överföring av era dokument, bilder, program

inkoppling av skärm, tangentbord, mus

Kort utbildning hemma hos dig

Begränsat antal pris 4995:- efter RUT

KONTOREX
DATOR OCH MOBILSERVICE

KONTOREX AB
ÖSTRA KYRKO GATAN 33
WWW.KONTOREXDATA.SE
0220-60 10 30