

**SRF**  
SENIORERNA

**Oppeby-Harg**  
Nyköping



Kajakuthyrning i Harg



Frisksportartorpet

# PROGRAM

**MARS 2023 - FEBRUARI 2024**

# MEDLEMSMÖTEN 2023

## i Oppebykyrkan kl. 13.00

### VÅREN 2023

- 19 januari** **Månadsmöte** Gudrun Anselm från Museet berättar om mattraditioner allmänt och i Sörmland under rubriken "Från ölsupa till vildsvinskorv".
- 23 februari** **Årsmöte** Duo Dacapo, Lennart Wantzin och Sofia Hultman underhåller med sång och musik
- 23 mars** **Månadsmöte** Lars Nordquist, verksamhetsansvarig på NTF, ska bl.a. prata trafikvett med oss
- 20 april** **Månadsmöte** Taubekören sjunger Evert Taubes visor för oss och berättar spännande episoder från hans händelserika liv
- 17 maj** **Månadsmöte** Utomhusaktivitet som tipspromenad eller femkamp, se hemsidan
- 15 juni** **Månadsmöte** Utomhusaktivitet som tipspromenad eller femkamp, se hemsidan



### HÖSTEN 2023

- 17 augusti** **Månadsmöte** Björn & Peters musikunderhållning sång och musik. Goa Låtar spelas med glädje
- 21 september** **Månadsmöte** Arne Westberg berättar för oss om lite flyghistoria "Från segelflyg till DC10:an".
- 19 oktober** **Månadsmöte** Leif Jacobsson från Malmköping bjuder oss på en tidsresa i ord, ton och bild.
- 16 november** **Månadsmöte** Silviasjuksköterska Marianne Lönnmo berättar om normal glömska och minnessjukdomar
- \*)14 december** **Jultallrik** (se hemsidan)



**\*) OBS! Anmälningslista gäller**

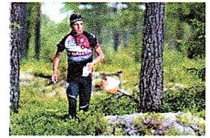
**Reservation för ändringar – meddelas på hemsidan**

# Vandringar 2023

## Våren

### Torsdag 13 april

**OK-Hällen Stigtomta.** Vi går olika sträckor på orienteringsklubbområdet 800m, 2,2 km, 5 km, (10 km) eller samsas om en sträcka. Vi får se vad naturen bjuder på. Ta gärna med fika. Kontaktperson Eva Mossberg, tfn 070-249 32 88.



### Torsdag 11 maj

**Kiladalen.** Vi möter våren och lärkan med en vandring i Kiladalen. Utgångspunkt Svalsta och går en slinga på mest vägar och korsar Kilaån. Längd ca 4 km. Ta gärna med fika. Kontaktperson Karl-Henry Karlsson, tfn 070-655 75 26.



### Torsdag 8 juni

**Skogsbyn Stavsjö.** Vi vandrar på en del av den 100 mil långa leden genom sörmländsk kulturbygd. För närmare upplysningar kontaktar Gerd Urby, tfn 073-053 00 99 eller Gudrun Lavén, tfn 070-593 91 54



## Hösten

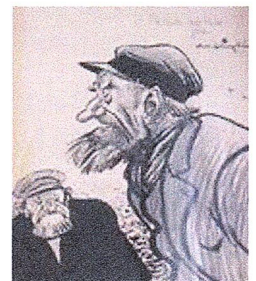
Torsdag 10 augusti (se hemsidan)

Torsdag 14 september (se hemsidan)

Torsdag 12 oktober (se hemsidan)

## Resor

Torsdag 27 april En resa med buss till Grisslehamn och Albert Engströmmuseet. I bussresan ingår förmiddagskaffe och lunch samt besök på Vaddö Gårdsmejeri. Kontakt: Solveig 070-916 25 44 Yvonne 070-606 41 58, Kenny 070-295 48 51



## Stående aktiviteter

- Canasta** Information Yvonne Lindvall tfn 070-606 41 58  
Kenny Fransson tfn 070-295 48 51
- Boule** Genomförs så fort vädret tillåter  
Oppeby gård onsdagar kl.14.00-16.00  
Information Hans Gränsmark tfn 076-800 02 22
- Bokcirkel** Information Elly Karlsson tfn 076-033 28 76
- Mat på  
Mamma Mia** För social samvaro träffas vi på Mamma Mia Oppeby torg  
för lunch kl.13.00 första torsdagen i varje månad  
Information Klaus Lange tfn 070-403 74 55.
- Fredagsvandring** ca 1 timme. Samling vid SPF-lokalen Regeringsvägen 29 C.  
Våren kl.10.00 13/1 till 31/3 och kl.09.00 14/4 till 16/6.  
Hösten kl.09.00 18/8 till 29/9 och kl.10.00 6/10 till 8/12.  
När vi träffas kl.09.00 ta gärna med dig fika för gemensam  
avslut på promenaden.
- Studiecirkel** Järnvägens historia  
Information Rolf Ingvaldsson tfn 070-677 46 56 och hemsidan
- Vattengympa** Sunlight (Se deras veckoprogram)

**Reservation för ändringar – meddelas på hemsidan**

### VIKTIGT

För att erhålla medlemsrabatt på hem- och bilförsäkringar,  
detta gäller: IF – Skandia – Länsförsäkringar Södermanland  
**måste du själv anmäla att du är medlem i SPF Seniorerna**