

SPF
SENIORERNA

Oxelösund



Program 2023

www.spfseniorena.se/oxelosund

Torggatan 13
613 30 Oxelösund
Tel: 070-386 93 05



E-post: oxelosund@spfseniorerna.se

Obs: Ny epost-adress

Hemsida: www.spfseniorerna.se/oxelosund

Expeditionstid: **Torsdagar 10.00-12.00**

Organisationsnr: 819001-3105 Bankgiro: 5111-0534 Swish: 1235128657

Medlemsavgiften är 370 kr/år

Styrelse och revisorer enligt valberedningens förslag och under försättning av årsmötets godkännande

Ordförande	Ros-Mari Stockman Koch, nyval 1 år	070-321 58 38
Ledamöter	Arne Stockman, 1 år kvar	070-631 56 92
	Göran Johansson, 1 år kvar	070-601 86 37
	Kristina Linde Jensen, omval 2 år	070-212 92 98
	Lena Blixt-Elvgren, nyval 2 år	070-673 18 90
	Lars-Christer Lundgren, 1 år kvar	070-589 15 01
	Gerd Löfgren, fyllnadsväl 1 år	072-716 96 55
	Karin Aggefors, 1 år kvar	076-823 69 24
	Gunilla Marklund, nyval 2 år	070-659 68 93
Revisorer	Bo Jender, omval 2 år	070-002 75 46
	Eva Asthage, 1 år kvar	070-557 03 04
Revisorssuppleant	Ella Karlsson, omval 1 år	072-706 05 60
	Marianne Karlsson, omval 1 år	073-028 26 57

***Är du intresserad av styrelsearbete eller andra uppdrag -
hör av dig till någon i styrelsen!***

Ordförande har ordet

Tack vare att Pandemin nästan upphört har vi kunnat genomföra alla våra aktiviteter. Vid våra månadsträffar och föreläsningar har nu ovanligt många medlemmar deltagit.

Nya aktiviteter under året har varit stickning och en gratis dans som jag ordnade. Gratisdansen blev mycket uppskattad av alla deltagare och flera föreslog att fler skulle ordnas. Detta är avsikten under 2023 men vi väntar tills vinterkylan är borta. Att dansa länge i varma vinterkläder är inte så bra. Inbjudan till gratisdansen kommer via epost då datum m m är fastställt.

Vår förening har fått många nya medlemmar under 2022 och jag ber er som gillar vår förening SPF Seniorerna Oxelösund att rekommendera era vänner som är pensionärer men som ännu inte är medlem att bli medlem i vår förening. Tack på förhand för detta.

Välkommen till en aktiv förening och ett nytt år där glädje, gemenskap och kunskap förmedlas och vårdas.

Jag bedömer att vår förening under 2023 kommer att ha ca 450 aktiviteter fördelat på ca 30 olika program. Alla aktiviteter är beroende av deras ledare/kontaktpersoner och styrelsen tackar er för era goda och viktiga insatser. Den 23 november hade vi en mycket uppskattad träff och genomgång med ett flertal funktionärer för våra aktiviteter.

Den 18 januari 2023 kommer vi att bjuda in alla nya medlemmar från 2022, även 2020 och 2021, till ett möte för att delge och informera om alla våra aktiviteter samt gärna ta emot förslag till nya.

Jag har nu varit ordförande i 6 år och eftersom jag snart fyller 85 år har jag beslutat att avgå vid årsmötet i februari 2023.

Jag är tacksam att vår förening nu får en kvinnlig ordförande, som jag önskar stort lycka till!

Alla våra medlemmar tillönskas en God fortsättning på det nya året!

Dan Johansson, ordförande

MÅNADSTRÄFFAR VÅREN 2023

Våra månadsträffar hålls på Koordinaten, Eventsalen, **första tisdagen varje månad kl 15.00-17.00**. För 50 kr får du information, underhållning och kaffe med smörgås.

Månadsträffarna annonseras på vår hemsida, genom epost till medlemmar samt under "Föreningar" i SN på lördagar.

7 februari **Bröderna Almkvist** underhåller. Musik, sång, allsång och quiz.

21 februari **Årsmöte** - ingen avgift. *Se kallelse sid 28.*
Smakprov på höstens teaterrevy. Av och med deltagare i SPF:s teatercirkel.

7 mars **Biodlare Greger Lantz: "Binas magiska värld"**.
Med bild och ord får vi en inblick i binas fantastiska värld och deras betydelse för all växtlighet. Utan pollinerare inga blommor, ingen frukt och inga bär.

4 april **Musikduon Hasse och Lasse** tar oss med på en musikalisk resa genom 60-talet. Musiken blandas med korta berättelser och anekdoter värda att minnas.
Hjärnkoll - frågetävling och uttag av lag till distrikts- och riksmästerskap.

2 maj **Författaren och journalisten Martin Emtenäs** berättar i bild och ord om "Människan och andra djur" som han bl a skrivit om i sin senaste bok Tusen och en art.

Med reservation för ev ändringar

Förändringar eller tillägg av aktiviteter etc meddelas genom mail-utskick.



FÖRELÄSNINGAR VÅREN 2023

Tisdagar kl 15.00-16.00 i SPF:s föreningslokal

- 24 januari** **Folkhälsa. Sjuksköterskan Helena Junger och en representant från apoteket** berättar om vad som menas med folkhälsa och redogör för hur vårdcentralen arbetar med hälsofrågor, upplysning och förebyggande verksamhet.
- 21 mars** **Gatukontorets Kent Börjesson och Jerry Karlsson** berättar om kommunens arbete för **säkerhet och framkomlighet på gång- och cykelbanor**. Vilka trafikregler gäller och hur informeras allmänheten. Vilka trafikunkigheter förmedlas i skolorna. Ny lagstiftning på området - hur följer man upp att den efterlevs?
- 18 april** **Uppföljning av kafferepet från i höstas. ICA:s duktiga medarbetare berättar om kaffets historik.** Till kaffet hör kakor och bullar! Vi inbjuder därför publiken att dela med sig av sitt bästa kak- eller bullrecept. Gärna genom att ta med och dela med sig av smakprov och/eller i nedskrivet recept. Till detta dricker vi kaffe gemensamt, kostnad 10:-/person.
- 23 maj** **Arbetsterapeut Alva Bergkvist** visar oss och berättar om **enklare hjälpmedel** som kan göra vardagen enklare och lättare. Diskussion och erfarenhetsutbyte.

.....

Aktiviteter, arrangemang, månadsträffar, cirklar m m genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Kontaktperson hos Vuxenskolan: Lovisa Berggren, 070-563 94 33, epost: lovisa.berggren@sv.se

Välkommen till din naturliga matvarubutik!



Välkommen till din naturliga

Matvarubutik!

Vi erbjuder ett komplett
utbud varor av hög kvalitet
med en engagerad personal!

Handla online - hämta
eller beställ hemkörning

- Gå in på vår hemsida och tryck på knappen "Börja handla".



- Sedan är det bara att följa instruktionerna.
- Beställ dina varor senast 23.59, så kan du hämta varorna dagen efter, måndag-lördag. Eller beställ hemkörning av oss.

Fråga oss om catering!

Vackra, kallskurna buféer, smörgåstårter och läckra tårter - våra kallskänkor komponerar allt du behöver för att förgylla din vardag eller din fest.

Se mer info på ICA.se/kvantumoxelosund eller ring 0155-29 15 54/62. Välkommen med din beställning!

Seniorrabatt 5 procent

Valfri vardag (mån-fre)
1 tillfälle/vecka

Du som är 65 år eller äldre och har ICA kort får 5 % rabatt på hela vårt sortiment.

Gäller ej spel, lotter, tobak och post.

Gilla oss på facebook: www.facebook.com/icakvantumoxelosund
Följ oss gärna på Instagram

ÖPPETTIDER
MÅN-FRE

LÖR-SÖN

7-21 8-21

ICA KVANTUM
OXELÖSUND
En riktig mataffär

UTFLYKT SÖRMLAND VÅR OCH SOMMAR 2023

Samling: Parkeringen vid hamnbron **fredagar kl 10.00** utom resan till Häfla bruk. Medtag ev matsäck och lämplig klädsel. Vi förordar samåkning av hänsyn till miljö, plånbok och de som inte kan eller vill köra själva.

Medpassagerare betalar 10 kr/person och mil.

Ev frågor till Kristina Linde 070-212 92 98 eller kristinalindejensen@gmail.com

17 februari Ateljebesök hos bildkonstnär Lars D O Sjögren, Haga 2 Lästringe. Ställer ut i Galleri Fiskhuset, Nyköping 14/1-5/2.

17 mars Floda kyrka - Guidad visning av Örjan Lindgren som berättar om kyrkan och väggmålningarna av Albertus Pictor.

14 april Stensunds Folkhögskola, Trosa. De berättar och visar traditionellt arbete med båtbyggeri, bl a allmogeåtar.

12 maj Häfla hammarsmedja och bruksområde. Guidad visning av Torbjörn Zimmerman samt besök i Reijmyre Glasbruk med glasblåsning och shop.
Obs! Start kl 09.00 för att hinna se glasblåsningen som stänger ner mellan kl 14 och 15 på fredagar.

16 juni Runstenar vid Aspa. Vad står det på runstenen? Vi söker upp några stenar och försöker tyda ristningarna.

AKTIVITETER OCH FESTLIGHETER

Under våren/försommaren kommer vi att arrangera våra sedvanliga festligheter, såsom **Vårfest, Silllunch samt 80+ lunch**.

Vi återkommer med tid och plats samt Inbjudan när vår planering är klar.

April Fågelskådningsutflykt. Datum och tid bestäms senare.

Hösten 2023 Teatergruppens nya **Kabaré:**
”**ROLIGARE, SMARTARE, SKRYNKLIGARE! Bli pensionär du med**”
Kommer att visas vid sex olika tillfällen:
13/10, 20/10, 27/10 kl 18.00 (fredagar)
15/10, 22/10, 29/10 KL 15.00 (söndagar)
Biljett till kabarén kommer att kosta 100 kr/person.

Vi arrangerar gruppresor, efter era önskemål!

Sverige – Norden – Europa

Dagsresor, flerdagarsresor, teaterresor, kryssningar, flygre-
sor.

KVALITÉ, KUNSKAP, TRYGGHET -

PERSONLIG KONTAKT FRÅN IDÉ TILL GENOMFÖRD RESA

ReseKompaniet

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

RESOR VÅREN 2023

Bifogat alla våra resor under våren 2023 som arrangeras i samarbete med Resekompaniet samt SPF Nyköping.

GDPR = Lagen om hantering av personuppgifter:

Styrelsen fastställde i april 2018 de åtgärder och rutiner i enlighet med lagen GDPR. I korthet innebär det att föreningen bara registrerar de personuppgifter som krävs av förbundet. Dessa uppgifter är inte integritetskänsliga.

SPF Seniorerna lämnar aldrig ut medlemmarnas personnummer utom vid resor där arrangören kräver det. Inför fotografering för publicering på hemsida eller media ska berörda medlemmar tillfrågas om de godkänner detta. En digital loggbok finns och ska hållas uppdaterad betr rutiner och vidtagna åtgärder betr GDPR.

Nya medlemmar informeras varje år i vårt Årsprogram om hur föreningen hanterar personuppgifter, vilket nu är gjort för de som blivit medlemmar under 2022.

VÄLKOMMEN TILL BIRGERS KONDITORI!

Rabatt

DU VET VÄL OM
ATT DU SOM MEDLEM
I SPF HAR 10% RABATT*
HOS OSS NÄR DU
VISAR DITT SPF-KORT?

*GÄLLER EJ TÄRTOR OCH
SMÖRGÄSTÄRTOR

ALLA VÅRA

bakverk

BAKAS MED SMÖR
OCH KÄRLEK!

WWW.BIRGERS.SE

ESPLANADEN 18 OXELÖSUND 0155-30531





100 mil vandringsled att upptäcka! Börja gärna i Oxelösund

Bli medlem via vår hemsida så får du tillgång till kartor över leden, vår medlemstidning, jubileumsaktiviteter under 2023 och samtidigt stöttar du vår verksamhet.



www.sormlandsleden.se

VANDRINGAR 2023

Samling: Parkeringen vid Hamnbron **torsdagar kl 09.00** om inget annat anges. Ta med matsäck, rejäla skor och ev regnkläder. Vandringar utmärkta med * bedömer vi som lättgångna. Vi samåker av hänsyn till miljön, plånbok och de som inte kan eller vill köra själva. Medpassagerare betalar 10 kr/person och mil. **Har du frågor kontakta någon av ledarna:**

Leif Eriksson	070-229 7320	e.leif.ingemar@gmail.com
Kurt Björklund	070-695 6860	kurt-bjorklund@telia.com
Lillemor Skyllbäck	070-171 4369	lillemorskyl@gmail.com
Kristina Linde	070-212 9298	kristinalindejensen@gmail.com

Vårsäsongen

Mars

9	Femöre - Alternativstigar	5 km*
16	Lastudden - Stjärnholm	5 km*
23	St Glashyttan	5 km*
30	Våtmarken	6 km*

April

13	Ramundbäck	6 km
20	Marmorbruket	6 km
27	Snäckviken - Strandstuviken	5 km*

Maj

4	Lotsängsbackens NR, Trosa	5 km
11	Lindbacke	6 km
25	L Uttervik	6 km

Juni

1	Hummelvik	4 km*
8	Stendörren	5 km
15	Näveksvarn - Oxhagen	5 km*

Höstsäsongen

Augusti

17	Prins Alexanders plats - Giseksvarn	7 km
24	Nävsjömosse	5 km*
31	Sandvik - Mättinge	7 km

September

7	V Kovik - Viggudden	6 km
14	Danviksrunda	5 km
21	Fjällmosse	7 km
28	Kärrgruvan	5 km*

Oktober

5	Janstorpskogen, Arnö	5 km*
12	Oppeby - Släbro	6 km
19	Brandholmen - Ekensberg	6 km*
26	Hället	6 km*

NR = NaturReservat

Ny elektronisk bokningskalender

Om du behöver boka någon av våra lokaler kontaktar du någon i styrelsen som hjälper dig att boka lokalen/lokalerna.

Det är alltid den elektroniska kalendern, som gäller för gjorda bokningar. En papperskopia skrivs ut av kalendern, efter gjorda ändringar, för att anslås på anslagstavlan.

Fasta tider i SPF-lokalen:

	Stora fm	Konf.rum fm	Stora em	Konf.rum em	Kväll
Måndag	09.30-13.00 Akvarell		14.30-17.00 Dans		
Tisdag	09.00-13.15 Bridge		15.00-16.00 Föreläsning 24/1, 21/3, 18/4, 23/5	16.00-18.00 Stickcafé	17.30-23.00 BK Sang
Onsdag		09.30-12.00 Tankesmedja 1 g/månad 09.00-12.00 Styrelsemöte Sista onsd i månaden	13.00-16.00 Teatergrupp		
Torsdag Jour exp 10-12		10.00-12.00 Bokcirkel Varannan jämn vecka	13.00-17.00 Bridge		18.00-21.00 Bio 19/1, 2/2, 16/2, 2/3, 16/3, 30/3
Fredag	10.00-14.00 Canasta			16.00-19.00 Vinprovning Våren 2023, ca 1 g/mån	

65 + ERBJUDANDEN

1000:- rabatt på
progressiva glasögon!

Kan ej kombineras med andra
erbjudanden och rabatter

Andra paret 1/2 priset!

(Gäller billigaste paret och från samma recept)

Vi utför även
ögonhälsoundersökning






glasögonmagasinet

Oxelösund Gallerian, Järntorget 4 Tel: 0155-362 20

För öppettider mm. se: www.glasogonmagasinet.se

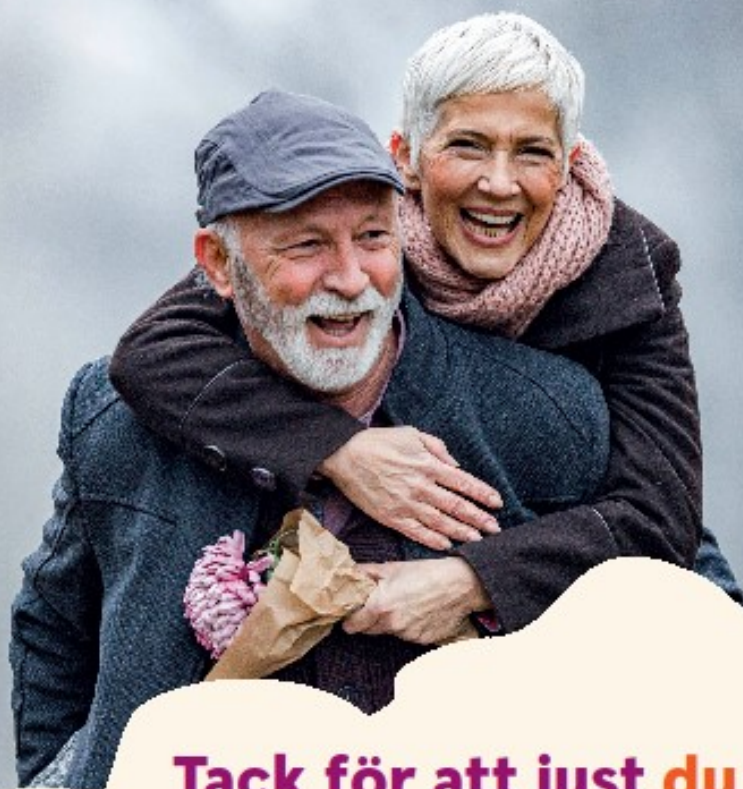
Våren 2023

Torsdagar varannan vecka - alltid kl 18.00

<p>Torsdag 19/1</p> <p>Moulin Rouge</p> <p>128 min 1987</p>		<p>Den unga poeten Christian reser från det tidiga 1900-talets London till Paris och hamnar mitt i den bohemiska revolutionen. Där träffar han den vackra kurtisanen och glädjeflickan Satine som är stjärnan på den färgsprakande nattklubben och bordellen Moulin Rouge.</p> <p>Regi: Baz Luhrmann Medv: Nicole Kidman, Ewan McGregor m fl</p>
<p>Torsdag 2/2</p> <p>Good Morning Vietnam</p> <p>116 min 1987</p>		<p>Adrian Cronauer kommer till en militär radiostation i Saigon under Vietnam-kriget. Soldaterna är förtjusta, det är inte befälen...</p> <p>Regi: Barry Levinson Medv: Robin Williams, Forrest Whittaker m fl</p>
<p>Torsdag 16/2</p> <p>La Dolce Vita</p> <p>160 min 1960</p>		<p>Skvallerjournalisten Marcello Rubini bär på författardrömmar. Under tiden låter han sig dras med i Roms hektiska nöjesliv.</p> <p>Regi: Federico Fellini Medv: Marcello Mastroianni, Anita Ekberg, Anouk Aimée, Yvonne Furneaux m fl</p>

<p>Torsdag 2/3 Nina Frisk</p> <p>90 min 2007</p>		<p>Svensk komedi om Nina Frisk, en flygvärdinna som försöker undvika sin dysfunktionella släkt. Nina träffar en ensamstående pappa och börjar drömma om en egen familj.</p> <p>Regi: Maria Blom</p> <p>Medv: Sofia Helin, Gunilla Nyroos m fl</p>
<p>Torsdag 16/3</p> <p>Bagdad Café</p> <p>104 min 1987</p>		<p>Bagdad Café är ett ruckel i utkanten av Mojaveöknen. Hit anländer en dag Frau Jasmin Münchgestettner från Rosenheim Tyskland och hon bestämmer sig för att stanna.</p> <p>Regi: Percy Adlon</p> <p>Medv: Marianne Sägebrect, C.C.H. Pounder, Jack Palance m fl</p>
<p>Torsdag 30/3</p> <p>Black-kKlansman (= titel)</p> <p>104 min 2018</p>		<p>Den otroliga och verklighetsbaserade historien om förste afroamerikanske detektiven i Colorado Springs som på 1970-talet bestämmer sig för att infiltrera och avslöja Ku Klux Klan.</p> <p>Regi: Spike Lee</p> <p>Medv: John David Washington, Adam Driver, Laura Harrier och Topher Grace m fl</p>

**Kom till SPF-lokalen innan filmen börjar, ingen platsbokning behövs.
Avgift 20 kr och möjlighet att köpa kaffe i pausen.**



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 

Kvalitet och hållbarhet

För att vår förening framöver ska erhålla det för ekonomin så viktiga föreningsbidraget, ställer Kommunen krav på att vi ska bedriva verksamheten med kvalitet och hållbarhet. Styrelsen har därför i ett dokument beskrivit hur vi ska uppfylla kraven. Underlag utgör dels de globala målen som FN antog 2015 (Agenda 2030), dels de 6 Kommunmålen samt Kommundokumentet "Kvalitetssäkring i Föreningar".

Samtliga medlemmar uppmanas att ta del av innehållet. Alla från styrelsen till sektions-, cirkel- och kommittéledare måste efter bästa förmåga leva upp till dessa åtaganden.

Dokumentet finns på hemsidan under rubriken "Om föreningen".

Våra målsättningar beskrivs under följande rubriker:

Social hållbarhet

Värdegrund SPF Seniorerna, Verksamhetens syfte, Jämställdhet, Bemötande, ANDTS (alkohol, narkotika, dopning, tobak, spel), Samarbeten, Delaktighet.

Ekologisk hållbarhet

Föreningslokalen, Avfall/återvinning, Transporter/resor, Inköp, Aktiviteter med inriktning på hållbarhet, Utskick i form av e-post eller brev.

Ekonomisk hållbarhet

Intäktsfördelning, Kostnadsfördelning

SENIOR tisdag

apoteks
gruppen
kund
klubben

för dig som är +65 år och medlem

5%*
på alla köp
varje tisdag

Apoteksgruppen Oxelösund

Järntorget 2

tel direkt 0155-308 32

mail:

oxelosund@apoteksgruppen.se

*Rabatten gäller endast i butik, dock ej på receptförskrivna eller redan rabatterade produkter.

apoteks
gruppen

SEKTIONER

Aktivitetsrunda

Jogersö. Ligger f n nere på grund av för lågt deltagarantal.

Bangolf

Jogersö **onsdagar och torsdagar kl 10.00** under säsong.

Kontaktperson: Ulf H Nilsson 073-960 2941

Boule

Femöreplan **måndagar 10.00**

Kontaktperson: Sören Berglund 070-684 3653

Bowling

Rosvallas Bowlingcenter Nyköping **onsdagar 10.00**. Kontaktperson: Lennart Ekberg 073-812 8533.

Du som vill börja spela **måste** först ta kontakt med Lennart Ekberg.

Bridge, SPF-lokalen

Tisdagar 09.00-13.15, säsongstart 10 januari

Kontaktpersoner: Sven Andersson 32427, Beryl Jonsson 32992

Torsdagar 13.00-17.00, säsongstart 12 januari

Kontaktpersoner: Thor Sagfors 35948, Arne Stockman 070-631 5692

Canasta, SPF-lokalen

Fredagar 10.00-14.00, säsongstart 13 januari

Kontaktpersoner: Carin Josefsson 070-239 5388, Bertil Lundstedt 070-339 4088

Golf - Kontaktperson: Sten Nordlander 0155-33114

Gymnastik 65+

F n ligger gymnastiken nere då vi saknar ledare.

Förhoppningsvis kan gymnastiken komma igång till hösten 2023.

Internationella dansgruppen

SPF-lokalen **måndagar 14.30-16.30, säsongstart 16 januari**

Kontaktpersoner: Kerstin Olson 070-589 1518, Bo Pettersson 076-390 4991

Nya medlemmar med viss dansvana är välkomna!

STUDIECIRKLAR M M

Kontakta respektive cirkelledare för information och anmälan. Om inget annat anges hålls cirklarna i SPF-lokalen.

◆ **Akvarell**

Akvarell, fortsättningskurs, **måndagar kl 09.30-13.00, start 23 januari.**

Cirkelledare: Monica Gustafsson 070-352 7636

◆ **Bokcirkel** **NYTT!**

Återstart av bokcirkel, f n har 7 medlemmar anmält intresse. Gruppen kan ta emot fler, upp till 10 personer. **Torsdagar varannan vecka kl 10-12 med start 12 januari.** Kontaktperson: Dagmar Helmfrid 0155-37359.

◆ **Stickcafé**

Tisdagar kl 16.00-18.00, start 17 januari.

Kontaktperson: Solweig Öberg 073-078 7801

◆ **Tankesmedjan — viktiga frågor för Oxelösunds pensionärer**

- ett diskussionsforum i samverkan med övriga pensionärsorganisationer i Oxelösund. Kontaktperson: Kurt Tengroth 070-630 6728

◆ **Teatergrupp**

Onsdagar kl 13.00-16.00, start 1 februari

Cirkelledare: Karin Aggefors 076-823 6924

◆ **Välfärdsteknik**

Vi träffas 1 gång i månaden och samtalar om hur den digitala tekniken påverkar våra liv, nu och i framtiden och vad vi kan göra för att förbereda oss för detta. Det finns plats för fler deltagare. Kontakta Birgit Fredriksson för mer information, tel 076-800 6656 eller birgit_56@hotmail.com.

◆ **Vinprovning**

Cirkeln fortsätter under våren med start **fredag 10 februari kl 16.00.**

Gruppen träffas ca 1 gång i månaden.

Välkommen till Nyckelgym!

Erbjudande till SPF medlemmar!

Årskort för 2 490 kr

Med rabattkoden **SPF2023** får du som är medlem i
SPF Oxelösund 300 kr i rabatt på årskort.

Ord. pris årskort senior 2 790 kr. Erbjudandet gäller 27/12-22 tom 30/4-23.

Uppge rabattkoden i samband med beställning.

Vill du provträna innan du binder dig kontakta oss för mer information.

För mer information om priser och medlemskap se www.nyckelgym.se

eller kontakta oss på mail: nyckelgym@hotmail.com

eller telefon: **0705-189675**

Har vi inte möjlighet att svara när du ringer, vänligen maila eller sms:a
oss ditt ärende.



*Träning ska vara rolig och prestigelös. Du kommer som du är,
du gör det du kan men framförallt har du roligt.*

Strong by Joy - Jennie Frisk Corlin

Gruppträning riktad till seniorer på Nyckelgym och utomhus,
gymintroduktion och personlig träning

Mer information finns på www.strongbyjoy.se

eller kontakta Jennie på mail: frisk@strongbyjoy.se eller

telefon: 0701- 72 42 13



Lindqvist Gummi

Bil & Däck Verkstad - Bilvård - Butik - Däckhotell

- Alltid däck i lager till bra priser
- Reparationer och service
- Allt det vardagliga för din bil i butik
- Bilvård med allt från enkel utvändigtvätt till textiltvätt och polering



Båggatan 14 Tel: 0155-329 00 lindqvist@motorkonsult.net



**GODKÄND
BILVERKSTAD**

KOMMITTÉER OCH OMBUD

Programkommitté	Britt-Marie Kärngren Birgitta Gustafsson Lena Hellberg	070-251 78 11 070-755 08 79 0155-361 44
Festkommitté inkl 80+	Satu Forsgren Eva Ögren Gerd Löfgren	070-609 13 60 070-224 29 16 072-716 96 55
Pensionärsrådet KPR	Ilena Alm Naimie Erling	076-555 25 33 076-297 78 28
Ersättare KPR	Britt-Marie Holmgren	072-713 00 63
Lotteri	Lisbeth Torstensson Eva Ögren Inger Gabrielsson Inger Selander	070-696 21 49 070-224 29 16 070-675 29 69 070-200 47 64
Ombud till distriktsstämma	Ros-Mari Koch	070-321 58 38
Väntjänst	Vakant	
Valberedning	Germund Nilsson	070-521 37 18
Resor	Lars-Christer Lundgren	070-589 15 01



Seniorrabatt!

På Medley har vi alltid 20% rabatt* på träningsmedlemskap för dig som är senior.

Välkommen till receptionen på Ramdalens Sportcenter för att teckna ditt medlemskap!

[MEDLEY.SE](https://www.medley.se)

*gäller nytecknande



RAMDALENS SPORTCENTER

Medlemsavgiften

SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. Det räcker att maka/make/sambo har pension för att båda ska kunna bli medlem.

Lokalföreningen i Oxelösund bildades 1989 och har nu nästan 600 medlemmar. Vi erbjuder många förmåner och aktiviteter till nytta och nöje.

Medlemsavgiften för 2023 är oförändrat 370 kr.

Faktura med inbetalningskort kommer i december från Förbundet. Avgiften ska betalas dit till det bankgironummer, 505-1743, som anges på fakturan.

Förfallodatum är den 31 januari. Möjlighet att ta emot e-faktura finns också. Ta kontakt med din bank.

Försäkring

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

Som ny medlem omfattas du de första tre månaderna av ett premiefritt försäkringskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i Skandia.

Tänk på att alltid informera vårt kansli eller Gerd Löfgren som ansvarar för vårt medlemsregister, om du byter adress, telefonnummer eller epost-adress. Det är viktigt att vi kan nå alla medlemmar med vår information.

IDÉ-RUTA

Om du har idéer eller önskemål om att starta studiecirkel eller annan aktivitet så hör av dig.

Arne Stockman tar emot alla intresseanmälningar, idéer eller synpunkter, ring 070-631 5692 eller ring till expeditionen eller skicka ett mail till oxelosund@spfseniorerna.se med dina förslag eller tankar!



Kommunala pensionärsrådets verksamhet

KPR i Oxelösund består av ledamöter från SPF, PRO, SKPF och Finska föreningen. SPF Seniorerna representeras under 2023 av Ilena Alm och Naimie Erling samt som ersättare Britt-Marie Holmgren.

Under 2022 har rådet bl a arbetat med Öppen träffpunkt, Uppsökande verksamhet, Nära vård, Fria bussresor för äldre och Hemtjänstindex.

Arbetet fortsätter under 2023.

TACK!

Vi framför ett varmt tack till våra annonsörer - annonsintäkterna finansierar tryckningen av både Årsprogrammet och höstutskicket.

En förändring så stor att den knappt syns

En av historiens största omställningar kommer passera obemärkt för de flesta. Men det spelar ingen roll. För världens första fossilfria stål kommer ändå vara med och minska koldioxidutsläpp i tunga sektorer. Omställningen går fort, och nu ännu fortare tack vare våra många samarbetspartners inom bil-, transport- och byggssektorn. Redan år 2026 kommer vi erbjuda fossilfritt stål, och omkring 2030 är vi så gott som fossilfria.

Följ vår resa mot ett fossilfritt SSAB på ssab.se/fossilfri



SSAB

KALLELSE

ÅRSMÖTE

**Tisdag 21 februari 2023 kl 15.00
Eventsalen Koordinaten**

Årsmötesförhandlingar

**Var med och besluta om styrelsens och
kommittéernas sammansättning, årets
budget och verksamhet.**

**Teatergruppen ger smakprov på höstens
teaterrevy**

Kaffe serveras. Ingen avgift.

Varmt välkomna!