

MEDLEMSINFORMATION HÖSTEN 2023

Bästa medlem!

Jag hoppas ni alla har en skön sommar och kommer tillbaka utvilade om några veckor. Höstens program är som vanligt fullt med aktiviteter som vi hoppas ni vill delta i. Ett stort evenemang blir teatergruppens kabaré som kommer att köra sex föreställningar i oktober.

Nytt i höst blir ett **gympa-pass på söndagar** (se under aktiviteter). Vi startar också en studiecirkel om **bedrägerier ”Försök inte lura mig”** (se vidare under studiecirklar)

Under hösten bjuder styrelsen in till en funktionärsträff med middag den 15/11 kl 15.00.

Vi kommer också att ha en informationsträff för nya medlemmar i september. Separat inbjudan kommer till respektive träff.

Information om våra evenemang finns också på vår hemsida, i SPF-appen och på vår Facebook-sida. De är gratis och vi uppdaterar dem kontinuerligt.

Har du frågor eller önskemål är du välkommen att ringa expeditionen som öppnar igen den 24 augusti. Vill du hellre skicka epost så går det bra på oxelosund@spfseniorerna.se

Gamla och nya deltagare är varmt välkomna till våra aktiviteter i höst!

Expeditionens öppettider

Expeditionen är öppen för besök **torsdagar kl 10.00-12.00**, tel 070-386 9305. Övrig tid lämnas uppgifter på telefonsvararen som avlyssnas under öppettider.

Månadsträffar

Hålls på **Koordinaten kl 15.00-17.00** första tisdagen i månaden om inte annat anges.

För 50 kr får du information med frågestund och underhållning samt kaffe med smörgås.

- | | |
|---------------|---|
| 5 sep | Mannekänguppvisning – Svedlindhs visar upp höstkollektionen.
Uno Hesselgren sjunger och spelar med och för oss. |
| 3 okt | Naturen runt hörnet – Karin Reibring berättar med ord och bilder från vårt närområde. |
| 7 nov | Juloxar och Eriksbergsgröt, om Sörmländska mattraditioner i juletid – Gudrun Anselm , Sörmlands museum berättar. |
| 5 dec | Julsamling på Nya Källan |
| 12 dec | Vi delar upp vår julsamling på två dagar för att alla som vill delta skall ha möjlighet.
Nya Källan har begränsat antal platser.
Vi återkommer om tid, meny och kostnader samt underhållning. |

Föreläsningar / Information

I SPF-lokalen Torggatan 13 kl 15.00 om inte annat anges.

Kontaktperson är Birgitta Gustafsson 070-755 0879, epost birg.gustafsson@telia.com

- 12 september** Gör vi ett studiebesök på Järnvägmuseet kl 15.00
Obs! Samling vid museet.
Visning och guidning kostar 100:-/person. Blir vi fler än 15 st är kostnaden 80:-/person. För denna aktivitet behövs **förhandsanmälan**, vilken kan ske till SPF:s expedition tel 070-386 9305, eller på exp-tid torsdagar kl 10.00-12.00.
- 19 september** En konstnär, **Solveig Lundgren Wahlström, Oxelösund**, berättar om bakgrund, drivkrafter och utförande till sitt måleri.
- 17 oktober** **OBS kl 14.00. – Allsång med oss alla som kommer.**
Delar av gruppen **Pontonerna** med **Sture Lööf och Ulf Nilsson** i spetsen hjälper oss få igång sånglusten till välkända melodier.
- 21 november** **Representant för Fonus** kommer och informerar om sådant som vi kanske inte vet, men som är bra att veta och som vi bör ha tagit ställning till i vår krafts dagar.

Utflykt Sörmland

Vi gör några utflykter i vårt närområde och i sköna Sörmland. Samling parkeringen vid hamnbron **fredagar kl 10.00** för gemensam avfärd. Vi förordar samåkning av hänsyn till miljö, plånbok och de som inte kan eller vill köra själva. Medpassagerare betalar 10 kr/person och mil. Medtag ev matsäck. Kontaktperson Kristina Linde Jensen 070-212 9298 eller kristinalindejensen@gmail.com

- 8 september** **Lagnö bo** – Ett bostadskollektiv utanför Trosa. Guidning och presentation av Annika Ekström. **100:-/person.**
- 6 oktober** Konsten att väva utan vävstol – Besök hos Kerstin Neumüller i Mellösa.
- 10 november** **Sörmlands Museum** – Guidad visning av NK:s möbelutställning.
100:-/person. Max 15 personer.
Obs! Anmälan till expeditionen senast torsdagen den 9 november.

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

Sektioner

- Bangolf** Jagersö **onsdagar och torsdagar kl 10.00** och pågår under april-november. Kontakt Ulf Nilsson 073-960 2941 eller Roland Eriksson 076-627 0046.
- Boule** Femöreplan **måndagar kl 14.00** tillsammans med PRO. Kontakt Beryl Jonsson 073-140 3229.
- Bowling** Ledare saknas. Anmäl intresse till expeditionen.
- Bridge** **Tisdagar kl 09.00.** Kontakt Sven Andersson 076-929 6197 eller Eva Asthage 070-557 0304. **Start tisdag 22/8.**
Torsdagar kl 13.00. Kontakt Arne Stockman 070-631 5682 eller Roger Calälv 076-311 4780. **Start torsdag 24/8.**
- Canasta** **Fredagar kl 10.00.** Kontakt Carin Josefsson 070-239 5388 eller Bertil Lundstedt 070-339 4088. **Start fredag 11/8.**
- Dans Internationell** **Måndagar kl 14.30 med start 4/9. *Du som vill vara med och dansa, kom och anmäl dig. Du bör kunna dansa foxtrot och vals.***
Kontakt Kerstin Olson 070-589 1518 eller Bo Pettersson 076-390 4991.
- Golf** Kontakta Jan Malinen 079-339 5761 eller Sten Nordlander 070-521 0985 om du är intresserad.
- Gymnastik** Cirkelträning där styrka, balans och rörlighet tränas vid olika ”stationer” med olika redskap. **Söndagar kl 16.00 med start 17/9.** Ledare och kontakt är Gumilla Lundgren 070-227 6753. **Nyhet !**
- Vandring** **Torsdagar kl 09.00.** Kontakt Leif Eriksson 070-229 7320. Samling kl 09.00 för gemensam avfärd från parkeringen vid hamnbron. Medpassagerare betalar 10 kr per person och mil. Ta med matsäck och lämplig klädsel.

Augusti

17	Prins Alexanders plats - Gisekvarn	7 km	*) Lättgången
24	Nävsjömossen	5 km*	
31	Sandvik – Mättinge	7 km	

September

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



Oktober

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

Studiecirklar och övriga aktiviteter

- Akvarell** *Fortsättningsgrupp.* Ledare/kontakt: Monika Gustafsson 070-352 7636.
Måndagar 09.30-13.00 med **start 4/9**. Kan ej ta emot nya deltagare.
- Bedrägerier** Vi startar en ny cirkel ”**Försök inte lura mig**”, 3 studietillfällen med **Nyhet!**
max 12 personer. Tid och plats meddelas senare. Kontakt Ros-Mari
Stockman 070-321 5838. Anmäl ditt intresse till expeditionen.
- Stickning** Stickcafé **tisdagar kl 16.00-18.00** med **start 12/9**. Kontakt Solweig Öberg,
073-078 7801.
- Teater** Teatergruppen **onsdagar kl 13.30-16.00** med **start onsdag 30/8**.
Ledare Karin Aggefors 076-823 6924. Kontakt Birgitta Gustafsson 070-755 0879.
Se även annons för Kabarén – **nästa sida!**
- Välfärdsteknik** **Start 28/8** för att diskutera fortsättning. Det finns plats för fler deltagare.
Kontakta Birgit Fredriksson för mer information, tel 076-800 6656 eller epost
birgit_56@hotmail.com
- Vinkännedom** En studiecirkel för dem som anmält intresse för vinkännedom fortsätter med
start fredag 15/9. Kontakt Kristina Linde Jensen 070-212 9298

Vinprovning

Vi planerar även en vinprovning under hösten som är öppen för alla medlemmar.
Tid och plats samt kostnad meddelas senare.

“Nya” studiecirklar / aktiviteter

Om intresse och ledare finns avser vi att starta upp bl a följande.

- Litteraturcirkel
- Ytterligare en vincirkel
- Väntjänst/Anhörigstöd

Vänligen anmäl ditt intresse till expeditionen.
Kom gärna med egna önskemål så försöker vi ordna.

Bio

Höstens bioprogram bifogas. Kontakt är Ros-Mari Stockman 070-321 5838.

Resor

Programblad för höstens resor **bifogas**. Vi samarbetar med Resekompaniet och SPF Nyköping.

Obs! *Anmälan till resa görs hos SPF Nyköping, tel 0761-26 88 65,
mån-fre kl 10.00-12.00.*

Bokning av resa kan tidigast göras **fr o m den 14 augusti**.

Adventskryssning till Riga 17-19 december

SPF Oxelösund och PRO Oxelösund tillsammans med Resekompaniet anordnar en Adventskryssning till Riga. För detaljer se **bifogat reseblad**.

OBS! Bokning görs direkt till Resekompaniet, tel 016 – 51 01 51

Kabaré – SPFs teatergrupp ger:

Roligare – Smartare – Skrynkligare - Bli pensionär Du med!



Våra föreställningar:

Fredagar	13/10	20/10	27/10	kl 18.00
Söndagar	15/10	22/10	29/10	kl 15.00

Var. SPF-lokalen, Torggatan 13

Pris. 100 kr/person

Bokning av plats måste ske i förväg och kan ske på expeditionen onsdagar och torsdagar fr o m 13/9 Kl 10.00-12.00

Välkomna!



BRIDGE

BK Sang anordnar **Nybörjarkurs i bridge**, 12 måndagskvällar 18:00 – 21:00 med start 4 september i SPF-lokalen Torggatan 13.

Kursavgift 700 kr, då ingår kursmaterial, kaffe med kaka varje lektion.

Lärare: Arne Stockman

Frågor och anmälan: Tel 070-631 56 92, e-post stockman.arne@gmail.com.

Mer information på BK-Sangs hemsida: <https://www.svenskbridge.se/bk-sang-oxelosund>

Annons

Uppdatering av personuppgifter

Vi bifogar även en blankett för uppdatering av personuppgifter; adress, telefon, epost-adress etc. Vi behöver kontrollera att vi har rätt uppgifter.

Blanketten sändes till SPF Seniorerna Oxelösund, Torggatan 13, 613 30 Oxelösund eller lämnas in på expeditionen. Tack för din medverkan!

Bio Prisman **Torsdagar kl 18.00**

Kom till SPF-lokalen, Torggatan 13, innan filmen börjar.

Avgift 20 kr och möjlighet att köpa fika i pausen.

<p>21 september</p> <p>Rain Man 1988</p> <p>USA Drama 128 min</p>		<p>Charlie Babbitts far avlider. Istället för ett stort arv får han några små saker och resten sätts in i en fond för en person som visar sig vara hans okände autistiske äldre bror. Charlie tar med sig brodern till Las Vegas för att lura av honom pengarna. Regi. Barry Levinson Medv. Dustin Hoffman, Tom Cruise</p>
<p>5 oktober</p> <p>Parasit 2019</p> <p>Korea Dramakomedi 132 min</p>		<p>Berättelsen följer en familj från enkla förhållanden som på ett utstuderat sätt nästlar sig in i en förmögen familjs liv genom anställningar, förfalskningar och påhittade personliga relationer. Regi: Bong Joon-ho Medv: Song Kang-ho, Lee Sun-kyun</p>
<p>19 oktober</p> <p>Äppelkriget 1971</p> <p>Sverige Komedi 103 min</p>		<p>Handlingen utgår från ett försök att exploatera natursköna Änglamark (ett lätt förklätt Österlen) för att bygga nöjesparken Deutschneyland. Den schweiziske direktören är i maskopi med politiker och lokala näringsidkare. Men äppelodlarfamiljen Lindberg bekämpar projektet. Regi: Tage Danielsson Medv: Gösta Ekman, Per Grundén, Monica Zetterlund, Hans Alfredson</p>
<p>2 november</p> <p>The Dressmaker 2015</p> <p>Australien Dramakomedi 118 min</p>		<p>När Tilly återvänder till sin inskränkta hemby i den australiensiska vildmarken för att ta hand om sin sjuka mor är hon en fullärd sömmerska av världsklass. Samtidigt som hon syr klänningar som får människor att blomstra, svartnar relationerna med dem som en gång fick henne att lämna staden. Regi: Jocelyn Moorhouse Medv: Kate Winslet, Judy Davis, L Hemsworth</p>
<p>16 november</p> <p>I hetaste laget 1959</p> <p>USA Komedi 117 min</p>		<p>Chicago 1929, de två musikerna, saxofonisten Joe och basisten Jerry blir vittnen till ett mord i maffiakretsar. För att fly från maffians gangsters klär de ut sig till kvinnorna Josephine och Daphne. De får jobb i ett tjeband, som reser till en badort i Florida. Regi: Billy Wilder Medv: Marilyn Monroe, Tony Curtis, Jack Lemon</p>
<p>30 november</p> <p>En oväntad vänskap 2011</p> <p>Frankrike Dramakomedi 112 min</p>		<p>Driss, en ung kille från förorten som precis kommit ut från fängelset, som anställs som en personlig assistent till den förmögne men ensamme aristokraten Philippe som blivit förlamad efter en skärmflygningsolycka. Regi: Olivier Nakache och Éric Toledano Medv: François Cluzet, Omar Sy</p>



ADVENTSKRYSSNING TILL RIGA MED M/S CINDERELLA

En adventskryssning till Riga i Lettland - upplev en av Europas mysigaste julmarknader! En magisk kryssning i adventstid med massa julkänsla och en heldag i världsarvsstaden Riga.

17-19 DECEMBER 2023



Dag 1 - sön 17 december 2023

Avresa med buss från Oxelösund (tid och plats meddelas senare).

Kl. 17.00 M/S Cinderella avgår från Stockholm, Stadsgården

Kl. 17.00 3-rätters middag inkl. vinpaket serveras i Restaurang Seaview

Meny:

Förrätt: Gravad hälleflundra dillmarmelad, fänkål, lök och pankocrust

Varmrätt Fiskmeny - Bakad laxfilé, äpple, gurka, dill och smörsås samt persiljerotspuré eller Köttmeny - Kryddstekt oxfilé kålrotskräm, kalvsky, lök, brysselkål och pommes Anna

Efterrätt Citronkaka italiensk maräng, choklad, mandel och körsbär

Dag 2 - mån 18 december 2023

Kl. 08.00 Frukost serveras i Restaurang The Buffet

Kl. 10.00 Ankomst till Riga

Heldag i Riga. Busstransfer hamnen / centrum, tur och retur ingår.

Tips! Boka gärna till utflykten "Upptäck Rigas skatter - guidad panoramatur", pris 295:-

Kl. 17.00 Avgång från Riga

Kl. 18.30 Julbord inkl. dryck serveras i Restaurang The Buffet

ReseKompaniet

Dag 3 - tis 19 december 2023

Kl. 09.30 Brunch serveras i Restaurang The Buffet

Kl. 14.00 Ankomst till Stockholm

Kl. 14.30 Buss åter till Oxelösund

Pris per person: **2.791:-**

I priset ingår:

bussanslutning Oxelösund-Stockholm t/r, kryssning till Riga del i 2-bäddshytt kat. B/insides, 1 x 3-rätters middag inkl. vinpaket, 1 x buffémiddag inkl. dryck, 1 x frukost, 1 x brunch, busstransfer i Riga hamnen - centrum t/r, bränsletillägg

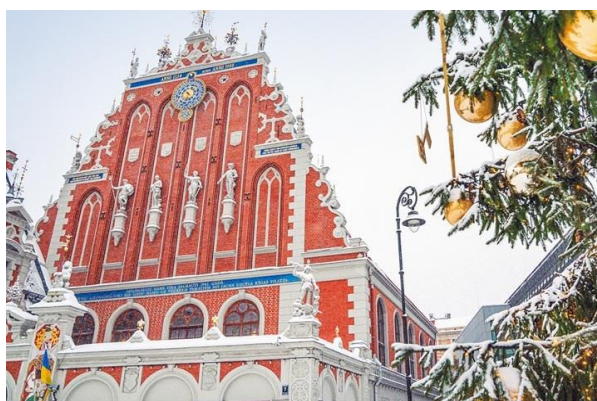
<i>Tillägg för B/insides singelhytt:</i>	<i>775:-</i>
<i>tillägg för A/utsides 2-bäddshytt:</i>	<i>250:- per person</i>
<i>tillägg för A/utsides singelhytt:</i>	<i>1.275:-</i>

OBS! Alla resenärer måste ha ett giltigt pass eller nationellt ID-kort. Vid bokning uppges pass- eller ID-kortsnummer, födelseort, land som utfärdat dokumentet och giltighetstid.

Sista anmälningsdag är 31 oktober.

OBS! Anmälan görs till ReseKompaniet i Eskilstuna, tfn 016-51 01 51.

Meddela vid bokning menyvalet på utresan, om ni önskar fisk eller kött som varmrätt.



Särskilda resevillkor gäller för denna resa. Villkoren finns på kansliet, på hemsidan och på anslagstavlan i SPF-lokalen.

Postadress
Resekompaniet i Eskilstuna AB
Alfeltsgatan 8 B
633 40 ESKILSTUNA

Telefon
016-51 01 51
info@resekompaniets.se
www.resekompaniets.se

Bankgiro
5858-3964

Org.nr:
556666-2143