

HÖST/VINTER 2025

Medlemsblad

SRF
SENIORERNA

Eskilstuna



E-postadress: eskilstuna@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/eskilstuna
Facebook: SPF Seniorerna Eskilstuna
Instagram: spfseniorernaeskilstuna
Telefon expedition 016-13 49 43
App: SPF-appen
Besöksadress: Seniorcentrum, Alva Myrdals gata 3D
Postadress: Alva Myrdals gata 3, 632 20 Eskilstuna
Expeditionstid Helgfria måndagar – torsdagar klockan 10.00 – 12.00
höst 2025: Sommarstängt 2/6 – 24/8. Julstängt 19/12 – 11/1
Bevakning av e-post och telefonsvarare sker under hela året.
Organisationsnr. 818001-3032
Vaktmästare: 016-710 27 98



*Christina
Holmberg*



*Ann-Britt
Kent*



*Lena
Jannerling*



*Susan
Grape*



*Pernilla
Nyström*



*Linda
Pettersson*



*Agneta
Fäldt*

Foto: Hans Rosenberg, Birgitta Birkestam

Innehåll

Ordförande har ordet	3
Funktionärer och styrelse	4-5
På gång	6-9
Aktiviteter	9
Krönikan	10
Bokning av resor	11
Du har väl SPF-appen	11
Säker@digitalt	12
Medlemsförmåner	13

Redaktionsgrupp: Hasse Rosenberg, Håkan Carlsson och Els-Marie Lundberg

Ansvarig utgivare: Eva Örnå

Omslagsfoto: Hasse Rosenberg **Tryck:** Linderoths Tryckeri, Vingåker

Ordföranden har ordet

Nu har ett halvår gått av 2025 och vi kan återigen konstatera att vi har haft ett gediget program under våren. Det har spelats golf, boule, bridge, bangolf och canasta. Frilufsarna har fortsatt sina populära vandringar. Det har varit introduktion i släktforskningens mysterium, After Work har – som vanligt – varit fullsatt. Det har lunchats med SPF-vänner. Hans Rytterströms trio drog fullt hus liksom föredraget av Ingmar Skoog om ”70 är det nya 50”. Många var intresserade av att veta mer om hur vi påverkas av AI. Resor har gått både till Västerås där Nanna Grönvall tolkade Tina Turner och till Hornborgarsjön där tranorna studerades. Och det här är bara ett axplock av det som hänt under våren.

Det pågår också möten kring andra frågor som kanske inte direkt berör våra medlemmar. Vi diskuterar bl a med de andra SPF-föreningarna i Eskilstuna om hur vi kan hjälpa varandra på olika sätt.

Ett väldigt viktigt område är vår påverkan i det Kommunal Pensionärsrådet (KPR) där vi på olika sätt försöker påverka våra politiker i framförallt sjuk- och omsorgsfrågor och boendefrågor.

Det är fortsatt fokus på rekrytering av nya medlemmar och där är du som medlem vår bästa ambassadör. Rekryteringstävlingen pågår till sista 2026. Genom att anmäla rekryteringen till expedition har du chans att vinna ett presentkort. För att attrahera nya och yngre medlemmar ska vi också se till att ha program som lockar dem. Har du idéer eller synpunkter så hör av dig till i första hand vår expedition.

*Eva Örnå
ordförande*

Foto: Hasse R.



Digitalisering är också ett av våra viktiga områden. Där vi nu har fått in Birgitta Birkestam som representant i den referensgrupp som finns på nationell nivå när det gäller utvecklingen av SPF-appen. Vi ska under hösten också göra en genomgång av vår hemsida så att den blir aktuell och uppdaterad.

Det är mycket som händer i vår förening och det ska vi fortsatt göra också. Vi måste hela tiden vara på tå för att hänga med och utveckla vår verksamhet. Och allt det här skulle inte var möjligt om vi inte hade våra ideellt arbetande funktionär. De gör ett fantastiskt jobb som ser till att vi har ett så brett utbud och stor mångfald i vårt erbjudande.

Det är en stor ära att få vara med och leda en organisation som gör så mycket bra för så många människor!

Med det vill jag önska er alla en riktigt skön och avkopplande sommar och så ses vi igen i höst.

Eva Örnå
Ordförande SPF Seniorerna Eskilstuna

SPF Seniorerna Eskilstuna funktionärer och styrelse

Revisor

Johnny Henriksson, ord	076-636 45 47
Anita Nordkvist, ord	070-781 22 00
Irené Lundström, suppl	070-352 49 20

Valberedning

Håkan Jormelius	070-682 96 80
Roger Stark	070-514 63 08

Distriktets Valberedning

Peter Lindkvist	070-651 91 81
Håkan Jormelius	070-682 96 80

Expedition 016-13 49 43

Susanne Grape	Christina Holmberg
Lena Jannerling	Pernilla Nyström
Ann-Britt Kent	Linda Pettersson
Agneta Fäldt	

Kommunala PensionärsRådet, KPR

Jan Lindskog, ord	070-545 98 75
Annika Sjöberg, ord	070-674 28 97
Anne-Marie Murman	070-787 50 04
Håkan Jormelius, ord	070-682 96 80
Ann-Marie Skantz, ord	070-556 63 40

Regionala PensionärsRådet, RPR

Kax Sundberg	070-965 85 65
--------------	---------------

Medlemsträffar

Monica Jonsson	070-572 98 53
Eva-Lena Udin	073-390 48 50

Medlemsblad

Hans Rosenberg	070-333 43 43
Håkan Carlsson	070-405 51 36

Web-redaktörer/IT

Berith Larsson	070-731 53 23
Lars-Göran Magnusson	070-456 79 91
Göran Birkestam	073-530 46 99

IT-café

Birgitta Birkestam	076-028 88 38
Gunnar Sjöberg	070-248 75 46

IT-ansvarig

Birgitta Birkestam	076-028 88 38
--------------------	---------------

Resor

Torbjörn Olsson	073-300 79 95
Veronica Ankarfjärd	076-010 27 10

BerättarCafé

Inga Wolfram	070-273 16 85
--------------	---------------

Boule

Måndagar	
Carina Seger	076-011 50 85
Conny Janson	073-500 08 78
Onsdagar	
Bo Hellberg	072-705 19 44

Golf

Stig Nordqvist	070-554 06 95
----------------	---------------

Kulturgrupp

Veronica Ankarfjärd	076-010 27 10
Boel Bolwig	072-889 64 66
Birgitta Hyrén	076-133 37 67
Maria Parnestedt Daun	072-388 71 01
Barbro Källström	073-456 25 85

Fikavårdar

Agneta Sandberg	070-650 51 54
Ewa Karlsson	070-583 53 71
Anette Ericsson	070-250 75 21
Monica Lindstein	073-814 09 38
Inger Lindstrand	070-330 54 76
Eva-Lena Karlsson	070-922 02 77

After work

Yvonne Steen	073-360 34 65
Lena Karlsson	070-893 55 88
Lennart Sandberg	070-535 79 15

Bridge

Per-Åke Jansson, samordn	073-742 37 87
Christer Lorentzon, utb	073-997 96 96
Ewa Karlsson, materialare	070-583 53 71
Per-Åke Jansson, tisdag, fre	073-742 37 87
Stig Ouvrier, onsdag	070-590 03 54
Conny Jansson	073-500 08 78
Ewa Karlsson, torsdag	070-583 53 71
Hans Jeppsson, torsdag	070-257 57 42
Christer Henriksson, ons	070-781 61 87

Friluftsgrupp/Frilufsarna

Roger Stark	070-514 63 08
Leif Korsman	070-283 20 20
Eva Wallin	070-953 56 71
Doris Rutemark	070-304 24 94
Leif Andersson	070-545 16 88
Irma Enesved	070-580 61 40

Resursgrupp

Benny Eriksson	070-591 65 74
Tommy Fredriksson	070-556 38 45
Lennart Sandberg	070-535 79 15
Lisbeth Sundvik	070-405 18 45

Påverkansansvariga

<i>Vård och Omsorg</i>	
Jan Lindskog	070-545 98 75
<i>Boendeläldrepolitiska frågor</i>	
Håkan Jormelius	070-682 96 80
<i>Välfärdsteknik</i>	
Stig-Håkan Nilsson	070-834 41 08

Canasta "a la Inger"

Inger Björk	070-234 54 05
-------------	---------------

SPF Seniorerna Eskilstuna styrelse



*Eva
Örnå*

*Jan
Lindskog*

*Maria
Parnestedt Daun*

*Rose-Marie
Lundin*

*Birgitta
Birkestam*

*Tiina
Turpeinen*

*Annika
Sjöberg*

*Hans
Rosenberg*

*Inga
Wolfram*

Eva Örnå	Ordförande	072-177 70 37	eva.ornra@spfeskilstuna.se
Jan Lindskog	Vice ordförande	070-545 98 75	jan.lindskog@spfeskilstuna.se
Maria Parnestedt Daun	Sekreterare	072-388 71 01	maria.parnestedtdaun@spfeskilstuna.se
Rose-Marie Lundin	Kassör	079-332 72 34	rose-marie.lundin@spfeskilstuna.se
Birgitta Birkestam	IT/Medlemsregister	076-02 88 838	birgitta.birkestam@spfeskilstuna.se
Tiina Turpeinen	Rekryteringsansvarig	072-857 58 86	tiina.turpeinen@spfeskilstuna.se
Hasse Rosenberg	Medlemsbladet	070-333 43 43	hans.rosenberg@spfeskilstuna.se
Inga Wolfram	Funktionärsansvarig	070-273 16 85	inga.wolfram@spfeskilstuna.se
Annika Sjöberg	Styrelseledamot	070-674 28 97	annika.sjoberg@spfeskilstuna.se

Foto: ** Hasse Rosenberg

På gång

För mer information www.spfseniorerna.se/eskilstuna, SPF-appen
eller kontakta vår expedition 016-13 49 43

Boule varje måndag 10.00 och onsdag 14.00 spelas i Munktellarenan eller i parken bakom Klosters kyrka,
Bridge varje måndag - fredag enligt schema
Canasta "a la Inger" Seniorcentrum tisdagar 13.30-16.00

Augusti

- 7 **After work** Papas Tapas.
- 7 **Frilufsarna** start klockan 10:00 från Skjulsta. Vi träffas på den öppna gräsyten efter båda broarna. Vi går en runda i skogen och återvänder till startplatsen där vi äter vår matsäck. Banan blir cirka fem kilometer och några pulshöjande backar finns, men inga svåra hinder. Leif Korsman vet mera, telefon 070 283 20 20.
- 21 **Frilufsarna** start klockan 10:00 från parkeringen vid TunaPark. En för Frilufsarna delvis ny runda i Mesta kulturlandskap. Doris Rutemark vet mera, telefon 070 304 24 94.
- 27 **Hästträff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder ryttaföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.

September

- 4 **After work** Papas Tapas.
- 4 **Frilufsarna** start klockan 10:00 från Gustavsborgs idrottsplats i Hällby. Breda fina stigar inbjuder till samtal. Inga besvärliga passager utmed den nära sju kilometer långa banan. Vi promenerade där under årets sköna vårmånad. Vi har nästan klarat fem kilometer innan vi får njuta av fikastunden, men då uppfylls alla önskemål om en fin plats att vila benen vid. Irma Enesved vet mera, telefon 070 580 61 40.
- 8 **Medlemsträff** Ingrid Thörnqvist. Ämne: Yrke drottning- makten och möjligheterna. Seniorcentrum, kl 14.00.
- 10 **Hästträff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder ryttaföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 12 **Kulturgruppen** Kyrkogårdsvandring St Eskil, "trädvandring"
- 16 **Berättarcafé** Hemberedskap, Hans Andersson, instruktör från Civilförsvaret som föreläser om vikten av att vara beredd hemma när/om samhället förändras. ABF:s samlingslokal kl 14.00.

- 17 **Resa** Millesgården och lunchkonsert på Kungliga Operan.
Lunchkonsert i Guldfoajén. Pris per person: 1.095: -
- 18 **Frilufsarna** Torsdagen 18 september, start klockan 10:00 från bilparkeringen vid Skogsängens IP. Vi ska till Hälleforsnäs och bland annat vandra på spångarna mellan de små dammarna. Roger Stark vet mera, telefon 070 514 63 08.
- 24 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 26 **Kulturgruppen** Lunch med nya vänner, Aqua Vinetto

Oktober

- 2 **After work** Papas Tapas.
- 5 **Resa** Länge Leve Radion -100 År Av Humor, Musik & Sång Vingåkers Folkets Park. Nu får du uppleva en resa genom historia, humor, musik och sång.
Pris per person: 1.395:-
- 8 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 13 **Medlemsträff** Seniorcentrum, Carl-Magnus Palm håller föredrag om ABBA.
Seniorcentrum, kl 14.00.
- 16 **Frilufsarna** start klockan 10:00 från Biltema för att åka till Torshälla och vandra på OK Tors bana. Vi samåker i bilar och passagerare betalar 30 kronor till chauffören.
Roger Stark vet mera, telefon 070 514 6308.
- 19 **Resa** Trassel- en halsbrytande skrattfest på Oscarsteatern!
Några av landets skickligaste komediskådespelare bjuder på en av tidernas roligaste komedier, som blir en comeback för denna härliga genre vi inte sett i Stockholm på många år. Pris per person: 1.650: -
- 22 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 24 **Kulturgruppen** Studiebesök på Coop Logistikparken
- 30 **Frilufsarna** Torsdagen 30 oktober, start klockan 10:00 från Skogsängens IP. Vi ska till Ärlaåsen och gå i naturskönt. Vi samåker i bilar och passagerare betalar 30 kronor till chauffören. Leif Andersson vet mera, telefon 070 545 1688.
- 31 **Kulturgruppen** Lunch med nya vänner, Gammaldags (fd Texas Longhorn)

November

- 5 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 6 **After work** Papas Tapas.
- 10 **Medlemsträff** Paul Pintér, Stölskyddsföreningen Rådgivning om digitala brott. Seniorcentrum, kl 14.00.
- 15 **Resa** A Show Extravaganza – Salo & Jöback. Örebro Conventum Arena. Ola Salo och Peter Jöback gör för första gången en storslagen arenashow tillsammans. Pris per person: 1.595: -
- 18 **Berättarcafé** Lotten Bergman, (känd från Radio Sörmland bla) att prata om språket i lättasam ton. ABF:s samlingslokal kl 14.00.
- 19 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 26 **Kulturgruppen** Studiebesök på Alfa Laval
- 27 **Frilufarna** Torsdagen 27 november, start klockan 10:00 från Biltema för att åka till Mälarmälarbaden. Passagerare betalar 30 kronor till chauffören. Bland annat ska vi ut på naturskyddsområdet Skäret. Leif Andersson vet mera, telefon 070 545 16 88.

December

- 3 **Hästräff** Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder rytтарföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.
- 4 **After work** Papas Tapas.
- 8 **Medlemsträff** Pingstkyrkan, Musikklass håller luciakonsert. kl. 14:00 - 16:00.
- 10 **Resa** Julbordskryssning till Mariefhamn med M/S Birka Gotland och luciakonsert i Hedvig Eleonorakyrkan. Pris per person: 1.795: -
- 11 **Frilufarna** säsong avslutning, start klockan 10:00 från Vilsta Raststuga. Välj att följa Leif Korsman på stigar och i backar genom skogen eller Doris Rutemark utmed vägen framför kolonistugorna. Leif Korsman vet mera om "skogsbanan", telefon 070 283 20 20. Doris Rutemark vet mera om vägen framför kolonistugorna, telefon 070 304 2494.
- 13 **Resa** Arboga julmarknad. Julmarknaden har blivit en kär tradition som också innehåller julmusik, riddare, tomtar, julsmygning och mycket mera.
Pris per person: 325: -

17 Hästträff Vid Vilsta ridskola 1330. Vi får umgås med hästarna, möjlighet ges till intresserade att rida en lektion ca 45 minuter, mot en kostnad. Efter ridpasset bjuder ryttaföreningen samtliga deltagare på fika. Slut ca 15.45.

28 Kulturgruppen Lunch med nya vänner, Vinäger

Januari 2026

5 Resa Trettonhelgskonsert i Konserthuset, Stockholm.
Italienska operapärlor – magiska arior och duetter med Ida Falk Winland och Tobias Westman. Filharmonikerna bjuder in till en konsert fylld av några av de mest älskade ariorna och duetterna ur den italienska operalitteraturen.
Pris per person: 1.095:-

Aktiviteter

För att få veta mera om nedanstående aktiviteter besök www.spfseniorerna.se/eskilstuna eller **SPF-appen**. Information sänds ut via e-post till alla medlemmar som har lämnat oss sin e-post-adress. Ytterligare information kan också inhämtas av respektive kontaktperson nedan.

After Work

Yvonne Steen 073-360 34 65

1:a torsdagen i varje månad från kl 16.00.

BerättarCafé

Inga Wolfram 070-273 16 85

Tisdag kl 14.00. Miniföredrag
i ABF:s lokaler/Seniorcentrum.

Boule

Måndagar:

Carina Seger 073-037 82 15

Conny Jansson 073-500 08 78

Onsdagar:

Bo Hellberg 072-705 19 44

Måndag kl 10.00 -11.30 och onsdag kl 14.00-15.30
Boule spelas under vinterhalvåret i Munktellarenan,
under sommaren i parken bakom Klosters kyrka.
Inomhussäsongen: slutet av september
till och med april.

Bridge

Per-Åke Jansson 073-742 37 87

Seniorcentrum/Smedstadens bridgeklubb
Enligt spelschema se
www.spfseniorerna.se/eskilstuna/aktiviteter

Canasta

Inger Björk 070-23 45 405

Canasta "a la Inger", vi träffas på Seniorcentrum de flesta
tisdagar.

Digital utbildning

Birgitta Birkestam 076-028 88 38

Boel Bolwig 072-889 64 66

Gunnar Sjöberg 070-248 75 46

Håkan Carlsson 070-405 51 36

Android- och iPhoneutbildning via IT-café.

Friluftsgrupp/Frilufsarna

Roger Stark 070-514 63 08

Vandringar, svampturer

Golf

Stig Nordqvist 070-554 06 95

Golf-arrangemang ordnas vid 3 tillfällen under året
Eskilstuna GK, Torshälla GK och Mälardalens GK.

Medlemsträffar

Monica Jonsson 070 572 98 53

Måndag kl 14, se särskilt program. En gång/månad,
lätsam underhållning och föreläsningar.

Resor

Torbjörn Olsson 073-300 79 95

Föreningens resor arrangeras av Resekompaniet,

Krönikan

Av Nalle Weinstock

Det blir fler och fler som lyssnar på talböcker. Må så vara men att hålla ett tryckt alster i sina händer ger en helt annan känsla.

Inte minst för de mer nostalgiska, som oss pensionärer i SPF.

Vill ni testa några av mina personliga favoriter så börja gärna med vidstående åtta, alla med varierande tema.

DONATOR OKÄND (Tess Gerritsen)

En briljant startbok i en lång romanserie av en alldeles för lite läst amerikanska. Berättelsen handlar om en okänd värld - som har bakgrund i verkligheten - och skildrar hur det kan gå till vid kriminella donationer. Kusligt. Gripande

KLAVERTAMP (Nils Bergeå)

En hel radda med händelser i världen som gått snett. Rejält snett. Framsidan visar ett slags nivå, det strandsatta kryssningsfartyget Costa Concordia. Hur hon hamnade på "fel kurs", körde fast och kantrade innehåller åtskilliga detaljer. Med "kapten Ynkrygg" i fokus. Dessutom ett stort antal fadäser ur verkligheten som kostat såväl pengar som människoliv. Gripande men också skrattretande.

I DÖDSSKUGGANS DAL (Tomas N. Scortia och Frank M. Robinson)

Ett "hundraprocentigt säkert" kärnkraftverk kraschar under en energikris och skapar till sist kaos. Påhitt? Ja, visst. Men också fullt ränkbart. Tjernobyl minns väl alla. Ruskigt. Detaljerat och spännande.

DOPAD (Dick Francis)

Det är inte nödvändigt att vara hästintresserad för att uppskatta hur det - kanske - kan gå till när pengar hägrar i galopp-branschen. Att

författaren själv varit tävlingsjockey gör en fascinerande story nästan trovärdig. En härlig, oförutsägbart, mix.

ORMEN (John Godey)

Av olika anledningar kommer en av världens giftigaste ormar lös i Central Park, New Yorks största parkanläggning. Det får förödande konsekvenser och en storstad i skräck. Kolossalt spännande historia med ett förödande slut. Fem stjärnor för thrillern av lika många möjliga!

NATTHIMMEL (Clair Frances)

Bygger på verkligheten i nordvästra Frankrike där flera frivilliga grupper saboterade för tyskarna under andra världskriget. Det är ett högklassigt epos och orsakar kalla kårar. Ett mästerverk. Även om vissa detaljer är minst sagt osmakliga.

FLYKTEN ÖVER KÖLEN (Björn Fontander)

Lite stillsammare men ändå spännande dokumentär berättelse från andra världskriget. En av flyktvägarna från Norge gick över gränsen till Dalarna och Björn Vontander, tidigare journalist på Dagens Nyheter, har djupgrävt i historien. Sverige räddade tusentals flyktingar.

SOS FRÅN TÖRSTENS HAV (Arthur C. Clarke)

Science fiction? Tveklöst. Men också klart nervkittlande och inte helt omöjlig händelse. En gruppresa till månen råkar ut för en jordbävning och hamnar i en ödesmättad situation. Allt hopp är ute ...

Hör gärna av er om ni tar del av något boktips och delge mig er uppfattning.

Nalle Weinstock

(nalleweinstock@hotmail.com)

BOKNING AV RESOR SKER TILL RESEKOMPANIET

Måndag – fredag kl 10.00–13.00, telefon 016-51 01 51,

e-post info@resekompaniets.se eller besök oss på Alfeltsgatan 8 B, Eskilstuna.

Boka på hemsidan www.resekompaniets.se där du går direkt till ”onlinebokning” och i rullisten bläddrar fram till SPF:s resor.

Mer utförliga program finner ni på föreningens samt ReseKompaniets hemsida.

Du har väl SPF-appen i din telefon?

SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar.

I appen samlar vi nyheter, aktiviteter och annan information baserat på spfseniorerna.se och lokal information på ett lättillgängligt sätt.



I appen väljer du din förening, med favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad!

För att ladda ned appen sök på SPF Seniorerna Eskilstuna i din webbläsare på telefonen så hittar du under fliken ”om föreningen” länkar till appen för nedladdning.

Appen för SPF heter ”SPF Seniorerna” och finns för nedladdning i både Google Play och AppStore till din mobiltelefon.

Välj Eskilstuna som förening och att du vill ha aviseringar/notiser.

DU ÄR BEHÖVD!

Du som vill dela med Dig av Din tid, energi, kraft och glädje till någon behövande hör av Dig, vi behöver Dig?

Vi volontärer mår bra när vi hjälper en medmänniska att må bättre!

Vi har många olika alternativ för Dig som vill bli volontär.

Hör av dig så berättar vi mer.

Vi finns i Föreningshuset Eleonoragatan 18

Ring 016-316 04 60 eller
[maila frivilligcentralen@fcetuna.se](mailto:maila.frivilligcentralen@fcetuna.se)
www.fcetuna.se





Seniorer i samverkan

Vi kommer att fortsätta med våra populära caféträffar under hösten 2025.

I augusti kommer vi att fastslå programinnehållet. Håll utkik på SPF:s hemsida/app och i mejlen.

Träffarna kommer även i fortsättningen bli i Seniorcentrum.

Vi emotser tacksamt idéer om kursinnehåll, vad ni önskar mer av eller har funderingar på.

Mejla era funderingar till ingegerd.nisse@gmail.com eller birgitta.birkestam@spfeskilstuna.se

Är du intresserad att delta, det är drop in som gäller, ingen föranmälan behövs.

Seniorer i samverkan



SPFs medlemsförmåner se hemsidan: <https://www.spfseniorerna.se/formaner/>

Lokalt förhandlade förmåner för SPF-medlemmar



SPF Seniorerna Sörmlandsdistriktet har ett avtal med Länsförsäkringar i Södermanland att teckna försäkringar med 10% rabatt och möjlighet till kundbonus, rabatt på mäklararvode mm. Har du redan Länsförsäkringar som försäkringsbolag och blir medlem i SPF Seniorerna anmäler du detta via telefon till Länsförsäkringar för att få rabatten. Kontakta Länsförsäkringar i Nyköping på tel 0155-484000 för ytterligare upplysningar.



Naprapatklolik 10% på alla behandlingar mot uppvisande av medlemskort, hos leg. Naprapat Micke Sandberg c/o Stiga Sports Padel Center, Mått Johanssons väg 50. Analyserar uppkomst av smärta och behandlar kroppens leder, muskler och bindväv. www.naprapatmicke.se, e-mailadress kliniken@naprapatmicke.se telefon 0734-13 88 64



10% rabatt på Papas Tapas
(gäller mat och dryck men inte under happy hour)



Detta ingår när du som medlem i SPF Seniorerna Eskilstuna blir ny kund i Sparbanken Rekarne (erbjudandet gäller under första året). Värde 39 kr/mån. Internetbanken, Swish, Telefonbanken, Bankkort MasterCard, Mobilbanken, Nyhetsbrev, Mobilt BankID, Betal- och kreditkort MasterCard

Dessutom får du upp till 20 % rabatt om du tecknar både hem- och bilförsäkring hos oss. Ingen uppläggningsavgift på PrivatlånDirekt (ordinarie avgift 450 kr) eller på lån till energibesparande åtgärder i din bostad (ordinarie avgift 650 kr). Kontakta oss per tel 077-182 70 00.



veterankraft
eskilstuna@veterankraft.se
tel: 016-316 12 71

Som medlem i SPF Eskilstuna har du mot uppvisande av medlemskort 10% rabatt på ordinarie pris på städ och trädgårdsuppdag hos oss på Veterankraft Eskilstuna.



Du har väl olycksfallsförsäkring?

Som medlem i SPF Seniorerna kan du när du vill under ditt medlemskap teckna förbundets gruppolycksfallsförsäkring hos Skandia. Den kostar endast 25-33 kronor/månad beroende på vilket grundbelopp du väljer. Försäkringen täcker även kostnader för bland annat vård, tandskador, resor och skador på t.ex glasögon som uppstått på grund av ett olycksfall.

Övriga medlemsförmåner hittar du på SPFs hemsida eller i tidningen Senioren.