



Trevlig fikastund på 10:an



Löste de deckargåtan på Lerbäck's Teater?



Det finns inget dåligt väder.....



Ibland har vi tur med vädret också!

Program

Mars 2024 – Februari 2025

E-post

Spf.flensbygden@telia.com

Hemsida

www.spfseniorerna.se/flensbygden

Facebook

SPF seniorerna, Flensbygden

Ladda ner vår App
spfseniorerna

Lokal 10:an

Götgatan 10, Flen

Bankgiro: 232 – 4861

Swish: 123 320 7008

Välkomna!



Från vår resa till Cornwall, Postbridge.

Programåret 2024

Med verksamhet inom SPF Seniorerna Flensbygden

Ordförande har ordet

I år satsar vi friskt! Ja, alltså med en mängd aktiviteter och en hel del fokus på hälsan. Att hålla oss friska är något vi alla önskar. Med hjälp av den så kallade fingermetoden blir det lättare att komma ihåg de fem livsstilsfaktorerna som befrämjar vår hälsa, det vill säga **hälsosam mat** – hälsosam och mångsidig kost; **fysiska aktiviteter** – promenader, styrka och balans; **hjärngymnastik och kognitiv träning**; **sociala aktiviteter och avkoppling**; **koll på hjärtat** – ha koll på sitt blodtryck, kolesterol och blodsocker.

Mycket kan vi göra själva, men effekten blir större om vi gör det tillsammans med andra. I programmet bjuds vi på en palett av aktiviteter med den gemensamma nämnaren att vi träffas, umgås och har trevligt tillsammans. Alltså väldigt bra för hälsan. Så nu kör vi, och förstås, var och en utifrån sina förutsättningar!

/Monica Falk



SPF:s styrelse 2024

Medlemsavgiften 2024 är 300 kronor.

Betalningsavi sänds ut i november och betalas till förbundet senast 31 januari. Läs om alla förmåner i tidningen *Senioren* och på vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/flensbygden

Kallelse till årsmötet 2025

12 februari kl 14.00 i 10:ans lokal, Götgatan 10, Flen.

Motioner till styrelsen senast 10 januari. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på hemsidan, Facebook samt i lokalen för årsmötet.

Styrelsen i SPF Flensbygden

Ordförande	Monica Falk	monica.falk@telia.com	072 210 88 82
Vice ordförande	Britt Rydell	rydell.britt@telia.com	070 522 51 54
Sekreterare	Stefan Gejdeman	stege839@gmail.com	070 492 75 86
Kassör	Lisa (Marie-Louise) Olson	lisa.olson1957@gmail.com	070 650 91 06
Ledamot	Ann-Britt Andersson	anban54@yahoo.se	070 938 19 35
	Maria Myrberg	mariamyr58@gmail.com	070 265 09 58
	Boris Ottosson	boris.ottosson@telia.com	070 654 20 82
	Britt-Marie Wahlström	bmi.wahlstrom@gmail.com	076 322 40 79
	Inger Handberg	ingerhandberg1953@gmail.com	070 825 16 59
Revisorer	Christer Uddin	Uddin.christer@telia.com	070 848 66 25
	Eva Persdotter	persdottere@hotmail.com	073 142 40 06
Ersättare	Sten Uddin	sten.uddin@hotmail.se	076 018 20 09

Kommunens Pensionärsråd KPR

Ledamöter	Monica Falk	monica.falk@telia.com	072 210 88 82
	Lars Falk	larsfalk@telia.com	070 543 24 46
Ersättare	Gun Holmqvist	gun1.holmqvist@telia.com	070 350 24 97

Medlemsservice

Känner du någon som vill bli medlem? Kontakta Inger Handberg på telefon 070 825 16 59.

Medlemsförmåner

Alla medlemmar är försäkrade till och från möten samt annat som ordnas av SPF.

Övriga medlemsförmåner se Senioren och på vår hemsida www.spfseniorerna.se/flensbygden.



Lägenheter och lokaler Telefon 0157-720 20 e-post info@sofielund.se

Resor SPF Seniorerna Flensbygden

******* OBS! Alla anmälningar är bindande! *******

- 18 april Buss till Stockholm och Stadsvandring i Gamla Stan guidad av populärhistorikern och författaren Christopfer O'Regan. Anmälningstiden har passerat. Vid frågor kontakta Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 9–14 maj Årets utlandsresa går till Schweiz och Glaciärexpressen ”Världens långsammaste expresståg”. Anmälningstiden har passerats. Vid frågor kontakta Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 13 juni Nynäs slott och Öster Malma, buss och guideade visningar. Anmälan senast 3 maj till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 11 juli Öregrund och Gräsö, buss och guideade visningar. Anmälan senast 7 juni till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 15 aug Gränna och Visingsö, buss och färja samt guidad rundtur på Visingsö. Anmälan senast 12 juli till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 5–8 september Höga kusten. Buss och guideade visningar bl a Ådalen 31 och Häxmuseet. Anmälan senast 26 juli till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 3 oktober Åbergs Museum och Sigtuna, buss och guidad visning samt guidad rundtur. Anmälan senast 30 augusti till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.
- 3–4 december Julbordskryssning med Birka Gotland. Anmälan senast 31 oktober till Ann-Britt Andersson, tel 070 938 19 35.

Ytterligare information om våra resor kommer att förmedlas via vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/flensbygden/>, mejl, vår App, Facebook, reseparmen samt vår anslagstavla vid lokalen på Götgatan 10.

För att nå oss lätt från din smartphone laddar du ned vår App!

Sök på spf seniorerna och välj vår förening. Där finner du allt som finns på vår hemsida.



Flens Mobilservice

**Lagar alla typer
av mobiler och
surfplattor**

**Norra Kungsgatan 2
Ring 072-448 84 66**

Biliwi

R E S T A U R A N G

SENIORLUNCH 99 kr

Måndag – fredag 11 – 15

Inkl. dryck, salladsbuffé, bröd, kaffe & kakor



0157 – 12188

Välkomna till Norra Kungsgatan 3, Flen

Lunch – À la carte – Avhämtning

Måndag 11 - 16 | tisdag - torsdag 11 - 20 | fredag - lördag 11 - 21 | söndag: STÄNGT



Vi ger allt

För Flens bästa

ICA KVANTUM



hotel
malmköping

0157-245 80 | info@hotellmalmkoping.se | www.hotellmalmkoping.se

Program

Program börjar kl 14.00 om inte annat anges.

Verksamheten sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
Utförligare information finns i Aktivitetspärmen och Resepärmen i 10:an,
vår anslagstavla samt löpande på vår hemsida, Facebook, App och mejl.

Kostnad för entré inklusive fika är 60 kr där inte annat anges. (Speldagar ingen entré)

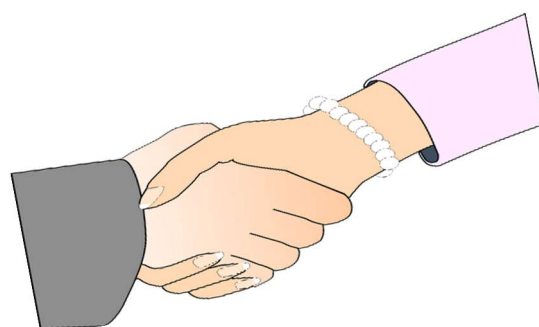
****** OBS! Alla anmälningar är bindande! ******

Aldrig ensam

Kompislunch sista fredagen i månaden kl 13.00.

Fredagar med Yvonne. Varje fredag utom då det är kompislunch. Fika 20 kr.

Matglädje – laga mat tillsammans på måndagar.
Anmälan till Mona Adolfsson 073 378 27 14 eller
Anne-Marie Danon 070 234 40 79



Mars

27 onsdag Påskbuffé och dans med duon Edberg & Lindholm. OBS! Kl 16.30
Pris 150 kr. **Max 50 personer.** Anmälan och förskottsbetalning senast 15/3.
Anmälan till Lisa Olson, tel 070 650 91 06.
Betalning till bg 232 – 4861 alt swish 123 320 7008

29 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00.

April

3 onsdag Sällskapsspel på 10:an. En trivsamt stund där vi umgås och spelar spel.

10 onsdag Månadsmöte. Lars Berglund kommer och berättar om sin långa erfarenhet, som polis i FN-tjänst, narkotikautredningar och arbete mot terrorism i sitt arbete på SÄPO. Föreningsinformation, fika samt lotteri.

17 onsdag Fredrik på Trädgår'n kommer och berättar om säsongens växter.

- 18 torsdag *Resa.* Buss till Stockholm och Stadsvandring i Gamla Stan guidad av populärhistorikern och författaren Christopfer O'Regan.
- 24 onsdag Trubadurafteon på Biliwi med Stefan Wennberg. Pubaftons-pris 150 kr. Anmälan och förskottsbetalning senast 15/4. Anmälan till Lisa Olson, tel 070 650 91 06. **Betalning till bg 232 – 4861 alt swish 123 320 7008**
- 26 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00.

Maj

- 9–14 maj *Resa.* Årets utlandsresa går till Schweiz och Glaciärexpressen ”världens långsammaste expresståg”.
- 15 onsdag Månadsmöte. Favorit i repris! I år handlar det om ”Vår tid med Elvis” – Björn Hemstad underhåller. Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 24 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00.
- 29 onsdag Flygkapten Arne Westerberg berättar om sitt liv som pilot.

Juni

- 5 onsdag Månadsmöte Forssagården kl 13.00. Medtag lunch. Vi kommer att hålla grillen varm. Föreningsinformation och lotteri.
- 13 torsdag *Resa.* Nynäs slott och Öster Malma, buss och guidade visningar.
- 28 fredag Kompislunch på Simons kl. 13.00.

Juli

- 11 torsdag *Resa.* Öregrund och Gräsö, buss och guidade visningar.

Augusti

- 15 torsdag *Resa.* Gränna och Visingsö, buss och färja samt guidad rundtur på Visingsö.
- 21 onsdag Månadsmöte med silllunch kl. 13.00. Föreningsinformation, fika samt lotteri. Pris 150 kr. Anmälan och förskottsbetalning senast 10/8. Anmälan till Lisa Olson, tel 070 650 91 06. **Betalning till bg 232 – 4861 alt swish 123 320 7008.**
- 30 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00.

September

- 4 onsdag Sällskapsspel på 10:an. En trivsamt stund där vi umgås och spelar spel.

- 5–8 sept *Resa.* Höga kusten. Buss och guide visningar bl a Ådalen 31 och Häxmuséet.
- 11 onsdag Månadsmöte. Trubaduren Stefan Lindeborg underhåller med sång och anekdoter. Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 25 onsdag Psykoterapeut Marianne Rëvai Karlsson kommer och pratar om vikten av friskvård och hälsa.
- 27 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00.

Oktober

- 2 onsdag Sällskapsspel på 10:an. En trivsamt stund där vi umgås och spelar spel.
- 3 torsdag *Resa.* Åbergs Museum och Sigtuna, buss och guidad visning samt guidad rundtur.
- 9 onsdag Månadsmöte. Simon Stålspets underhåller. Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 16 onsdag Trubadurafteon på Simons med Stefan Wennberg. Pubafteon-pris 150 kr. Anmälan och förskotts betalning senast 10/10. Anmäl till Lisa Olson, tel 070 650 91 06. **Betalning till bg 232 – 4861 alt swish 123 320 7008.**
- 23 onsdag Seniorshopen, visning av hösten och vinterns kläder.
- 25 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00.

November

- 6 onsdag Sällskapsspel på 10:an. En trivsamt stund där vi umgås och spelar spel
- 13 onsdag Månadsmöte. Reseberättelse med Lowe Knopp, genom Kambodja och Vietnam. Föreningsinformation, fika samt lotteri.
- 27 onsdag Julkonsert med Monica Larsson och Gustav Andersson.
- 29 fredag Kompislunch på Biliwi kl. 13.00.

December

- 3–4 dec *Resa.* Julbordskryssning med Birka Gotland.
- 4 onsdag Sällskapsspel på 10:an. En trivsamt stund där vi umgås och spelar spel.
- 11 onsdag Månadsmöte med Lucia. Elever från Ålidens skola sjunger. Föreningsinformation, fika samt lotteri.

18 onsdag Grötlunch med skinkmacka. Ingen entré. Anmälan om deltagande senast 13/12 till Lisa Olson, tel 070 650 91 06.

Januari -25

15 onsdag Månadsmöte. Ej fastställt program.
Föreningsinformation, fika samt lotteri.

22 onsdag Ej fastställt program.

31 fredag Kompislunch på Simons kl.13.00.

Februari-25

12 onsdag Årsmöte kl.14.00 i Centrumkyrkan.

Arbetsgrupper

Programgrupp Britt-Marie Wahlström (kontaktperson) 076 322 40 79

Trivselgrupp Annika Gejdeman (kontaktperson) 070 175 58 33

Resegrupp Ann-Britt Andersson (kontaktperson) 070 938 19 35

	ZICKZACK Återbruk & Sömnad	
SÖMNAD & ÄNDRINGSSÖMNAD SYBEHÖR, STICKOR & MILJÖSNÄLLA PRODUKTER KLÄDER, SKOR, VÄSKOR, MM. PÅ KOMMISSIONSFÖRSÄLJNING		
Villagatan 5, Flen. Tel: 073-032 31 66 Öppettider: Måndag & Onsdag kl 10-18 Sista lördagen i månaden kl 11-15 Varmt välkomna!		

DIN FLORIST I FLEN!
Ringblomman
TREND & TRADITION KVALITÉ & SERVICE
TEL & FAX 0157-128 22

Hårmakeriet

Carina o. Britt-Marie

Drottninggatan 4, Flen • 0157-145 90

Funktionärer

Boule	Bert Johansson	070 714 46 89
Bowling	Birgitta Engkvist	073 040 28 40
Folkhälsa	Lars Falk	070 543 24 46
Golf	Monica Falk	072 210 88 82
Gymnastik	Eva Persdotter	073 142 40 06
Lotterier	Carina Hahne	073 767 38 69
Studier	Britt-Marie Wahlström	076 322 40 79
Uppvaktning	Britt Rydell	070 522 51 54
Web/IT-frågor	Inger Handberg (webansvarig)	070 825 16 59
	Anita Andersson (säker@digitalt)	070 208 10 46

Friskvård

Boule	Tisdagar kl 9.30. <i>Hör då av dig till Bert Johansson 070 714 46 89.</i>
Bowling	Sporthallen, tisdagar kl 13.30 - 15.00.
Golf	Seniorgolf, onsdagar från kl 07.30 (under säsong).
Gymnastik på 10:an	Varje måndag kl 11.00, gympa med Eva Persdotter.
Promenader	Tid och plats meddelas inför varje tillfälle.
Långpromenader	Tid och plats meddelas inför varje tillfälle.

Vi riktar ett stort varmt tack till alla er som jobbar ideellt i vår förening och gör vår verksamhet möjlig!

Flens Datorservice AB

Adress: Storgatan 10, 642 37 FLEN

Telefon 0157-130 70

info@flens-datorservice.se



NORRA KUNGSGATAN 12, FLEN

TEL 0157-143 33

STORT UTBUD AV MATRÄTTER - FULLSTÄNDIGA RÄTTIGHETER

Sök lediga lägenheter på Bostadstorget!



Flens Bostads AB

Storgatan 23, 0157 - 43 17 00 | www.flensbostad.se

borta bra men hemma bäst

linderoths tryckeri  **120 år**
1898-2018

Tel 0151-130 90
Kaplansvägen 2, 643 22 Vingåker
www.linderothstryckeri.se



Tack för att just du är kund hos oss

Med din hjälp har vi kunnat stötta, hjälpa och stärka hundratalens 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!

Vill du också bli kund? Besök något av våra kontor eller ring oss på 0771-350 350.

Välkommen!

Sörmlands Sparbank

