

AKTIVITETER VÅREN 2025**Bowling**

I Strängnäs Bowlinghall i Eldsundsviken på Regementsgatan 87

Kontakt Lennart "Lelle" Roos 073-586 17 06 leller Roos@hotmail.com

Bridge

Måndagar kl. 18.00 i Folkets hus, Åkers Styckebruk

Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset, Mariefred

Kontakt Bo Westh 070 324 5609 bowesth.31025@telia.com

Handarbete

Jämna onsdagar kl. 10.00-12.00 i Biohuset (start 22/1-25)

Kontakt Solveig Chreutz 070-743 04 62 solveig.chreutz@hotmail.com

Kultur

Deltagarna väljer själva ämnen.

Jämna torsdagar kl. 12.30-15.15

Kontakt Anita Nordgren 076-831 35 57 anita.nordgren@gmail.com

Kortspel

Mariefreds Gin Rummy

Torsdagar kl. 13.00 i Biohuset (start 9/1-25)

Kontakt Helen Ericsson 073-143 22 04 ericsson.helen@telia.com

Cirkelträning i samverkan med IFK Mariefred

Tisdagar kl. 09.30 promenad för den som önskar

kl. 10.00-ca 10.50 cirkelträning.

Därefter "fika" för 25:- som betalas även av den som inte fikar.

Dessutom krävs medlemskap i IFK Mariefred 150:- /år.

Cirkelträningen äger rum i Kampsportshallen i Idrottshallen, Mariefred, som har tillgång till omklädningsrum med dusch.

Kontakt Ronnie Törnblom 070-556 21 03 ronnietornblom@hotmail.com

IT Säker@digitalt

Säker@digitalt är en verksamhet där seniorer lär seniorer. Vi bjuder också in gäster och lärare. Allt under trivsamma former.

Målet är att göra den digitala världen mer tillgänglig och säker för oss seniorer.

Kallelse publiceras per tillfälle via hemsida, app och e-post.

Kontakt Lennart Nilsson: lennart.e.nilsson@gmail.com

Musikträffar

En gång i månaden (10 ggr/år) oftast den sista måndagen träffas vi i Biohuset för att umgås, fika och äta en smörgås. Det är ett musikuppträdande varje gång och vi får den senaste föreningsinformationen. Det avslutas med ett populärt lotteri.

För ytterligare information om datum under våren och aktuella artister se i Föreningsprogrammet på hemsidan och i vår app.

Kontakt Lennart Nilsson: lennart.e.nilsson@gmail.com

Resor och Utflykter

Vi har ett reseprogram tillsammans med Resekompaniet som är teknisk arrangör.

Programmet är utarbetat tillsammans med SPF i Strängnäs och Stallarholmen.

Under våren erbjuds följande resor:

- Vårsalongen på Liljevalchs
- Tumba Bruksmuseum och Sturehovs Slott med Afternoon Tea
- Svenska Revyn på Scalateatern
- Upptäck Torshälla
- **Dublin 4 dagar**
- Hemligt resmål "Ut i det blå"
- Chess in Concert på Dalhalla
- Kryssning till Höga Kusten

För ytterligare detaljer se i Reseprogrammet på hemsidan och i vår app.

Kontakt Sidsel Hessen Westerlund: sidselehessen@gmail.com

Sommarcafé

Efter midsommar planerar vi att även i år träffas 1 gång i veckan, ca 6 ggr, på Biohusets gård för fika och trevlig gemenskap. **Vi gör ett schema där medlemmar gärna får anmäla sig till att vara värdar för en dag.** Detta har varit populärt så ett team på 4-5 personer behövs.

Kallelse publiceras via hemsida, app och e-post.

Kontakt Lennart Nilsson: lennart.e.nilsson@gmail.com

Seniorrådet

Föreningen är representerad i Strängnäs kommun Råd för seniorfrågor.

Syftet med SPF Seniorerna Mariefred-Åkers engagemang i rådet sammanfaller med vår organisations ändamål och uppgift att:

- Tillvarata äldres sociala och ekonomiska intressen
- Bedriva lokalt och regionalt påverkansarbete
- Informera, skapa debatt och påverka i samhällsfrågor som berör seniorer

Ytterligare information finns på vår hemsida och i vår app

Kontakt Anita Eriksson: anita.eriksson22@icloud.com

Gubbröran

Vi är 8 gubbar som träffas i Biohuset och lagar en 2-rätters middag och har trevligt tillsammans.

8 ggr per termin varannan vecka, den som har ansvaret bestämmer menyn och gör inköpen. På avslutningen bjuds damerna in.

Av praktiska skäl går det inte att vara fler personer per gång, men idag finns det 2 parallella grupper.

Kontakt Bo Månsson: bo.mariefred@gmail.com

För förslag på nya aktiviteter kontakta Ami Rosengren: ami.rosengren@telia.com