

AKTIVITETER

Version 260824

Boule / Promenad vintertid

Onsdagar kl 10.00 - 11+. Vi träffas på Munkhagstorget i Stadsparken.

Promenaderna avslutas med gemensam fika. Oftast i Röda Korsets Kafé, Vårdcentralen.

Kontakt Ami Rosengren: ami.rosengren@telia.com

eller Lennart Ahlström: ahlstrom64@gmail.com

Vid anmälan ange namn, telefonnummer och mailadress.

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

Buggkurs

Onsdag i Biohuset i sal Maja kl. 16 - 18. Kursen pågår i 8 spridda onsdagar under hösten.

Du som vill vara med ska ha med dig en danspartner. Eftersom utrymmet är begränsat kan vi inte ta hur många par som helst utan det är "först till kvarn" som gäller!

Anmälan sker till Ami Rosengren

Mailadress ami.rosengren@telia.com

Tel. 0736 37 97 97

Cirkelträning i samverkan med IFK Mariefred

Tisdagar och torsdagar kl. 09.30-11+ inkl promenad och fika. Kostnad 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

Gubbröran

8 "gubbar" träffas i Biohuset och lagar en 2-rätters middag och har det trevligt tillsammans. 8 ggr per termin varannan eller var tredje 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. Idag finns det 2 parallella grupper och det kan kanske bli fler.

Kontakt Bo Månsson: bo.mariefred@gmail.com eller Lennart Nilsson: lennart.e.nilsson@gmail.com

Handarbete

Jämna onsdagar kl. 10.00-12.00 i Biohuset

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

IT Café

En verksamhet där seniorer lär seniorer. 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

Kortspel

Mariefreds Gin Rummy

Torsdagar kl. 13.30 i Biohuset

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

Kultur

Deltagarna väljer själva ämnen.

Jämna torsdagar kl. 13.00-15.15

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

Månadsmöten

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

För ytterligare information om datum och aktuella artister hänvisar vi till hemsidan och vår app under Nyheter. Inbjudan per månad skickas ut via e-post och hemsida/app.

Pub och minigolf

Sommarens häftigaste aktivitet, lillördag för SPF:are på Slottspaviljongen i Mariefred.

Varje onsdag fram till september.

Slottspaviljongen lämnar gott om plats enbart för oss med start klockan 17.00 och fram till klockan 19.00 har vi specialpris. Dessutom har vi tillgång till Minigolfbanan, där vi arrangerar årets SPF-mästerskap i minigolf.

Ingen föranmälan behövs.

Spel på golfbanan inkl klubba/boll/scorekort. Kr 50,00

Kontakt Ami R / Aktivitetsansvarig 0736 37 97 97 ami.rosengren@telia.com eller

Lennart A / Projektansvarig 073 364 90 97 ahlstrom64@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. För ytterligare detaljer se i Reseprogrammet på hemsidan och i vår app.

Kontakt Sidsel Hessen Westerlund: sidselfessen@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

Släktforskning

Vill du vara med och prova på att släktforska 8 ggr under hösten är du välkommen jämna veckor på tisdagar kl 14-16. Vi vänder oss både till dig som är nybörjare och dig med erfarenhet. Tanken är att genomföra detta som en workshop där vi hjälper varandra. Vi har ingen datasal så egen laptop behövs.

Vi träffas i Biohuset konferensrum Maja på nedre planet med ingång från gården.

Anmäl dig till Solveig Chreutz solveig.chreutz@hotmail.com eller SMS till 070 743 04 62.

Sommarcafé

Efter midsommar har vi haft och förmodligen även nästa år sommarcafé 1 gång i veckan, 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 Solveig Chreutz 070-743 04 62 solveig.chreutz@hotmail.com

"Tillsammans mindre ensam! (TME)

Namnet på gruppen för oss som känner oss ensamma och gärna vill träffa andra och nya vänner.

Vi träffas i Biohuset 4 ggr per termin.

För frågor och anmälan via sms 0736 37 97 97 eller mail till ami.rosengren@telia.com
Ange ditt namn, telefonnummer och mailadress.

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