



Mariefred-Åker

Program våren januari–juni 2022



Foto: Olle Rådström

Gripsholms slott sett från hamnen.

SPF Seniorerna Mariefred och Åker har sedan den bildades 2000 haft ambitionen att värna om medlemmarnas väl och ve. Vi har sedan dess bedrivit en verksamhet som skall stimulera våra medlemmar till olika aktiviteter till gagn för kropp och själ. I det här programmet kan förhoppningsvis de allra flesta hitta något intressant och stimulerande.

Vi är en Intresseorganisation som arbetar med att påverka beslutsfattare och andra i för oss viktiga seniorfrågor såväl lokalt som regionalt.

Mer information om olika aktiviteter hittar du på vår hemsida.≈

www.seniorerna.se/mariefred

Ju fler vi är desto större möjlighet har vi att få gehör för våra synpunkter när det gäller olika verksamheter som berör oss som seniorer, så sprid kännedom om oss och om vår verksamhet.

Tillsammans blir vi starkare!

Musikträffar

Alla Musikträffar äger rum i Församlingshemmet måndagar kl. 14.00 där vi utöver sång och musik serverar kaffe med dopp och informerar om aktuella frågor.

Antalet deltagare är begränsat till 70, vilket medför att en föranmälan måste ske till **Annika Tamm 0721-64 51 75**
ar.tamm@icloud.com

Kostnaden är som vanligt 70 kronor.

Måndagen den 24 januari kl. 14.00

Tina och Pelle **"Allsång med quiz!"**

Vi får textblad så vi kan vara med och sjunga välkända visor och låtar samtidigt som vi får tävla i frågesport.

Sista anmälningsdag:
torsdagen den 20 januari



Måndagen den 21 februari kl. 14.00

Årsmöte

Ingen kostnad denna dag.

**Kristina Ekman och
Gunnar Hellding**

**Kristina fiol/viola och Gunnar gitarr
underhåller i folkviseton**

Sista anmälningsdag:
torsdagen den 17 februari



Måndagen den 21 mars kl. 14.00

**5 Ampere
med Pelle Hägglund**
"Nostalgi och döda poeter"

De berör i sång och text:

Astrid Lindgren, Olle Adolphsson,
Nils Ferlin, Hasse o Tage,
Dan Andersson, Povel Ramel
och kanske någon mer.



Sista anmälningsdag:
torsdagen den 17 mars

Måndagen den 25 april kl. 14.00

Tuna gitarrer

Ett gitarrspelande band från Eskilstuna som sjunger glatt, spelar spratt och har roligt med gästerna. Från Ruben Nilsson och Allan Edwall och lite rockigare till våra dagars musik. Och lite till om ni vill.

Sista anmälningsdag:
torsdagen den 21 april



Måndagen den 23 maj kl. 14.00

Överraskning



Sista anmälningsdag:
torsdagen den 19 maj

Aktiviteter

Styrelsen har för avsikt att nedanstående aktiviteter skall stimulera många att delta, till gagn för både kropp och själ.

Vi arbetar på att hitta fler trevliga aktiviteter, lämpliga lokaler och engagerade ledare.

Om du har förslag på nya aktiviteter så är du välkommen att ta kontakt med oss

Vårterminen 2022

Ansvarig i styrelsen är Barbro Hellenius Litzell 0736-55 02 86
barbro_litzell@yahoo.com

Anmälan till aktiviteterna ska göras till respektive cirkelledare!

Easy Line

Lätt och nyttig motion för hela kroppen
Ingen aktivitet för närvarande
på grund av lokalbrist.

För mer information kontakta Elisabet Matséus
0707-88 16 11 elisabet.matseus@telia.com



Linedance

Dans till medryckande musik som inte är pardans
Måndagar kl. 11.00–12.00 i IOGT-huset

För mer information kontakta
Lilly Nilsson 0709-21 68 81
lilly.m.nilsson@gmail.com



Mervetarcirkel

Förkovran i olika ämnen och vi lär oss av varandra
Varannan tisdag, ojämna veckor
kl. 13.00–15.00 i Biohuset

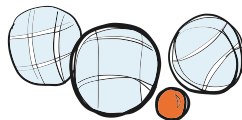
Det fattas för närvarande en ledare men vi hoppas att finna en till terminens början.



Boule

Tisdagar i Boulehallen i Strängnäs.

För mer information kontakta
Roland Eriksson 0706-40 00 30
rolandbergasa@gmail.com



Kulturcirkel

Cirkeldeltagarna bestämmer själva ämnesvalen.

Varannan onsdag, jämna veckor,
kl. 13.00–15.00 i Biohuset.

För mer information kontakta
Anita Nordgren 0768-31 35 57
anita.nordgren@gmail.com



Handarbetscirkel

Eget handarbete med tillfälle att få nya idéer.

Varannan onsdag
ojämna veckor kl. 10.00–12.00 i Biohuset.

För mer information kontakta
Berit Delavaux 0706-04 20 66
majparvi@hotmail.com



Bridge

Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset

Måndagar kl. 14.00 i Folkets Hus i Åkers styckebruk

För mer information kontakta Bo West 0703-24 56 09
bowesth.31025@telia.com



Trivselträffar

Man spelar Mariefreds Gin Rummy

Torsdagar kl. 14.00–17.30 i Biohuset

För mer information kontakta
Helen Ericsson 0731-43 22 04 ericsson.helen@telia.com



Bowling

Kommer förmodligen i gång igen i början av året, i den nya hallen i Strängnäs.

För mer information

kontakta Lennart Roos 0735-86 17 06

lelleroos@hotmail.com



Golf

Se SPF Seniorernas Mariefred-Åker hemsida!

För mer information

kontakta Ulla Arvidsson 0707-20 38 21

ulla.b.arvidsson@gmail.com



Promenader i Mariefred med omnejd

Tisdagar kl. 10.30.

Var man samlas meddelas varje gång av Britt-Marie via mail.

För mer information kontakta

Britt-Marie Tornéus 0706-61 96 44 torneus@live.com



Promenader i Hjorthagen

Måndag, onsdag och fredag samlas vi kl. 10.00 utanför Strandvägen 1 och går ca 6 km.

För mer information kontakta

Owe Peterson 0708-69 48 49 owe@smip.se



SPF i Mariefred-Åker står för följande:

Engagemang: Medlemmarnas engagemang är en förutsättning för att föreningen skall kunna utvecklas i en positiv riktning.

Medvetenhet: För vår förening är det viktigt att det är till medlemmarnas väl och ve som styr vårt arbete.

Gemenskap: Tillsammans kan vi bidra med att skapa en god stämning som välkomnar alla medlemmar, nya och gamla.

Styrelse 2021, revisorer och valberedning

Ordförande:	Bo Månsson0704-58 48 04 bo.mariefred@gmail.com
Kassör:	Annika Tamm0721-64 51 75 ar.tamm@icloud.com
Sekreterare:	Stefan Behrnetz0703-11 17 89 stefan.behrnetz@telia.com
Övriga ledamöter:	Lennart Nilsson0709-10 26 88 lennart.e.nilsson@gmail.com Caj Thorén0704-13 20 07 caj.thoren@hotmail.com Bo Westh0703-24 56 09 bowesth.31025@telia.com Eva Westerberg0706-54 01 48 eva.m.westerberg@gmail.com
Ersättare:	Marianne Bengtsson0705-84 09 85 moyedance@gmail.com Barbro Hellenius-Litzell0736-55 02 86 barbro_litzell@yahoo.com
Revisor:	Ann-Kristin Billme Thorén0703-83 03 05 ann-kristin.billme@hotmail.se
Revisor-ersättare:	Tomas Westerlund0707-38 02 58 athjwesterlund@gmail.com
Valberedning:	Leif Björne (sammankallande).....0768-81 52 92 leif.bjorne@gmail.com Anita Nordgren0768-31 35 57 anita.nordgren@gmail.com Lennart Roos0735-86 17 06 lelleroos@hotmail.com



Foto: Olle Rådström

Strandvägen och kyrkan sett från öster.

Kom och trivs med SPF Seniorerna Mariefred-Åker
Du som vill bli medlem – kontakta Caj Thorén 0704-13 20 07
eller e-post: caj.thoren@hotmail.com

Vårens resor – se bifogat program
Resansvarig: Lennart Nilsson, 0709-10 26 88

Adress till föreningslokalen:
Biohuset, Kärnbogatan 15, 647 30 Mariefred
Hemsida: spfseniorerna.se/mariefred