



Mariefred-Åker

Program våren januari – juni 2023



Foto: Lennart Nilsson

Gripsnäs.

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 80 kronor.

Måndagen den 30 januari 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 26 januari

Måndagen den 27 februari kl. 14.00

Årsmöte och Senior Shop

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Alla dokument kommer på hemsidan och kommer att finnas tillgängliga i lokalen.

Senior Shop

visar vårens och sommarens mode.

Ingen kostnad denna gång

Sista anmälningsdag: torsdagen den 23 februari



Måndagen den 27 mars kl. 14.00

Rogge Roll Duo

Rogge Roll Duo har funnits i snart 10 år 2013-2023. De har ett livslångt förhållande till musiken som har sin grund i 60-talets popbandsepok och vidare som dansband samt kompband till många svenska artister och trubadurer.

Sista anmälningdag:

torsdagen den 23 mars



Måndagen den 24 april 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 anmälningdag:

torsdagen den 20 april



Måndagen den 29 maj kl. 14.00

Operadonnorna

Operadonnorna bjuder på
musikaliska godbitar
från operascenen med inslag
av musical, cabaré och visa.

Sista anmälningdag:

torsdagen den 25 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 2023

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

Anmälan till aktiviteterna ska göras till respektive aktivitetsledare!

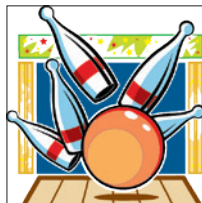
Bowling

I den nya hallen i Strängnäs.

För mer information

kontakta Lennart "Lelle" Roos 0735-86 17 06

lelleroos@hotmail.com



Bridge

Måndagar kl. 18.00 i Folkets Hus i Åkers Styckebruk

Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset

För mer information kontakta Bo Westh 0703-24 56 09

bowesth.31025@telia.com



Golf

Se SPF Seniorernas Mariefred-Åker hemsida!

För mer information

kontakta Bo Westh 0703-24 56 09

bowesth.31025@telia.com

eller Nils Engberg 073-667 89 17

nilsengberg.spf@gmail.com



Handarbete

Eget handarbete med tillfälle att få nya idéer.

Börjar den 18 januari 2023 – varannan onsdag
ojämna veckor kl. 10.00–12.00 i Biohuset.

För mer information kontakta

Berit Delavaux 0706-04 20 66

majparvi@hotmail.com



Kultur

Deltagarna 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



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

– **Man går i sin egen takt!** –

Måndag, onsdag och fredag kl. 10.00

träffas vi i hamnen nedanför Gripsholms Vårdshus.

För mer information kontakta

Owe Peterson 0708-69 48 49

owe@smip.se



Kortspel

Vi spelar Mariefreds Gin Rummy

Börjar 12 januari 2023 – torsdagar kl. 14.00 i Biohuset

För mer information kontakta

Helen Ericsson 0731-43 22 04

ericsson.helen@telia.com



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 2022, revisorer och valberedning

Ordförande: *Vakant*

Övriga ledamöter: *Stefan Behrnetz*0703-11 17 89
 stefan.behrnetz@telia.com
 Lennart Nilsson0709-10 26 88
 lennart.e.nilsson@gmail.com
 Annika Tamm0721-64 51 75
 ar.tamm@icloud.com
 Caj Thorén0704-13 20 07
 caj.thoren@hotmail.com
 Eva Westerberg0706-54 01 48
 eva.m.westerberg@gmail.com
 Bo Westh0703-24 56 09
 bowesth.31025@telia.com

Ersättare: *Barbro Hellenius-Litzell*0736-55 02 86
 barbro_litzell@yahoo.com

Vakant

Revisor: *Ann-Kristin Billme Thorén*
 ann-kristin.billme@hotmail.se

**Revisor-
ersättare:** *Tomas Westerlund*
 athjwesterlund@gmail.com

Valberedning: *Lennart Roos* (sammankallande) ..0735-86 17 06
 lelleroos@hotmail.com
 Bo Dahlberg0730-84 63 60
 dahlberg.bo@telia.com
 Marianne Månsson Åkerlund0739-15 60 06
 marianne.mariefred@gmail.com



Foto: Per Rytterbrant

Ån i Åker.

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 Reseprogram
Reseansvarig: Lennart Nilsson, 0709-10 26 88

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