

0



Stallarholmen

Program 2024



Ett av våra Musikcaféer 2023 Foto Christer Hyllbrant

Adress **SPF Seniorerna Stallarholmen**
Gula industrihuset, Brogatan 21,
645 61 Stallarholmen

Hemsida www.spfseniorerna.se/stallarholmen
Bankgiro 519-0426
E-post stallarholmenspf@gmail.com
Swishnummer 123 552 23 54

Styrelsen och Funktionärer 2024

Ordförande	Birgit Carlsson	carlssonbirgit0@gmail.com	070-2495117
Vice ordförande	Bengt Engström	bengt@engstromconcept.se	070-7352525
Kassör och reseansvarig	Ingrid Sejiboldt	seiboldt@live.se	076-2544700
Sekreterare och reseansvarig	Kjell Ahnström	kjellahn@gmail.com	073-3894199
Ledamot och ansvarig för medlemsregistret och digitalansvarig	Rolf Sundman	rolf.sundman@gmail.com	070-7451900
Ledamot	Ann-Sofi Källberg	annsofikallberg@gmail.com	070-4732153
Ledamot	Birgitta Larsson	hakanbirgitta@telia.com	070-7892304
Ledamot	Barbro Hyllbrant	hyllbrant@gmail.com	076-794 08 64
Ledamot	Ingegärd Reijmar	ingegard.reijmar@telia.com	070-7779651
Webmaster	Christer Hyllbrant	hyllbrant@telia.com	070-8408644
Rådet för Seniorfrågor	Dolf Bergsten	dolf.bergsten@telia.com	073-3911209
Ersättare	Else- Marie Jarl	else-marie.53@hotmail.com	073-3268191
Revisor	Monika Arnstein	monika.arnstein@telia.com	070-3794922
Revisor	Jörel Modig	jorel.modig@gmail.com	070-56119295
Ersättare	Ulla Bergsten	ulla_bergsten@telia.com	070-6123244
Valberedning sammankallande	Dan Stenmark	danstenmark2019@gmail.com	070-8820311
Valberedning	Anita Engström	anita@engstromconcept.se	070-2182052
Valberedning	Leif Sundsvik	leif.sundsvik@gmail.com	070-8291110
Bokförare	Kerstin Borell	kerstin.borell@gmail.com	070-6329500

Verksamhetsplan 2024

SPF Seniorerna Stallarholmen

Föreningens olika aktiviteter ger många tillfällen till social gemenskap och möjligheter att minska ofrivillig ensamhet.

Rekrytera och behålla

Målet är att arbeta kontinuerligt för att behålla medlemmarna och öka medlemsantalet.

Nya medlemmar välkomnas till föreningen och en träff för nya ordnas under första medlemsåret, med en uppföljningsträff efter ca.6 månader.

Marknadsföring sker i både lokala och digitala medier. Nyheter uppdateras kontinuerligt i SPF-Appen och på hemsidan. En liten broschyr om föreningen finns tillgänglig på Mötesplatsen. Föreningen är representerad på Stallarholmsdagen.

Medlemmar som under året fyller 70, 80, 90 och 100 år inbjudas till särskild jubilarlunch. Ideella krafter som verkar inom föreningen uppmärksammas.

Påverkan

Föreningen ska aktivt delta i kommunens ”Rådet för seniorfrågor”, benämnt KPR i många andra kommuner. Aktivt bevaka och delta i viktiga frågor som berör seniorer i Stallarholmen.

Digitalisering

Föreningen ska aktivt arbeta för att medlemmarna får möjlighet att öka sin digitala kompetens genom ett varierat program vid föreningens It-caféer.

Friskvård/folkhälsa

Föreningen ska aktivt arbeta för att öka medlemmarnas fysiska aktivitet och mentala välbefinnande genom olika aktiviteter.

Aktiviteter

Föreningen ska arbeta för att utveckla de befintliga aktiviteterna och är öppen för nya förslag/önskemål från medlemmarna.

Aktiviteter och friskvård

(aktivitetsansvariga meddelar startdatum för resp. aktivitet)

Akvarellmålning	Torsdagar kl. 09.30 – 12.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Tuulikki Sandell	150 kr per termin
Bokcirkel	Torsdagar kl. 14.00-16.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen En gång i månaden Ledare Monica Andersson	50 kr per termin
Boule	Onsdagar kl. 09.00-12.00 okt t.o.m. april i Boulepalatset Samåkning från Toresunds IP kl. 08.30. Ledare Rolf Sundman och Arvi Huhta Torsdagar kl.09.30 maj t.o.m. sep. på utomhusbanan vid Toresunds IP Ledare Rolf Sundman och Arvi Huhta	Vinterboule 50 kr per gång i Boulepalatset Sommarboulen 150 kr/termin eller 20 kr per gång.
Bridge	Måndagar kl.12.45 – 16.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Sten Borell	150 kr per termin
Canasta	Onsdagar kl. 13.00 -15.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Anita Andersson	150 kr per termin
Hälsocirkel	Torsdagar kl. 10:00-12.00 Jämna veckor Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Else- Marie Jarl och Birgit Carlsson	100 kr per termin för 6 gånger
IT-café	Tisdagar 14:00 – 16:00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen. Ledare Rolf Sundman, Barbro Hyllbrant m.fl.	Gratis då det är bidragsfinansierat för 2024
Linedance	Torsdagar kl. 10.00-11.30 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Udda veckor Ledare Petra Lundstedt	150 kr per termin
Lätt gymnastik med balansövningar	Måndagar kl 10:00 – 10:45. Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Birgitta Larsson	150 kr per termin
Promenader	Ett par gånger på våren och ett par gånger på hösten kl. 09.30 på Toresunds IP för samåkning, 10 kr/mil. Medtag fika. Närmare info kommer senare.	Gratis. Avgift kan tas ut vid guidning.
Matlagningskurs för män	Några tisdagar under våren och ev. några tisdagar under hösten, 16.00-19.00, om tillräckligt många intresserade finns. Hemkunskapen på skolan Ledare Lennart Blomgren	Delar på det matvarorna kostar vid varje tillfälle
Mattcurling	Fredagar 09:00 – 11:00 förutom att den 2/3, 6/4, 4/5 och 18/5 blir det på lördagen 09:00 – 11:00 istället för fredagen dessa veckor.	20 kr per gång (endast kontant betalning)

Aktivitetsansvariga

Akvarellmålning	Tuulikki Sandell	0152-403 24	
Bokcirkel	Monica Andersson	073-1421350	monicaforntelia.com
Boule	Rolf Sundman Arvi Hunhta	070-7451900	rolf.sundman@gmail.com
Bridge	Sten Borell	070-7251155	sten.borell@gmail.com
Canasta	Anita Andersson	070-8971871	anita.andersson12@icloud.com
Hälsosamt liv	Else- Marie Jarl Birgit Carlsson	073-3268191 070-2495117	else-marie.53@hotmail.com carlssonbirgit0@gmail.com
IT-Café	Rolf Sundman Barbro Hyllbrant Christer Hyllbrant	070-7451900 076-794 08 64 070-8408644	rolf.sundman@gmail.com hyllbrant@telia.com, hyllbrant@telia.com
Linedance	Petra Lundstedt	070-6851026	petra.lundstedt@hotmail.com
Lätt gymnastik med balansövningar	Birgitta Larsson	070-789 23 04	hakanbirgitta@telia.com
Mattcurling	Rolf Sundman Christer Hyllbrant Bengt Engström	070-7451900 070-8408644 070-7352525	rolf.sundman@gmail.com hyllbrant@telia.com bengt@engstromconcept.se
Musikcaféer	Sten Borell	070-7251155	sten.borell@gmail.com
Promenader	Kjell Ahnström	073-3894199	kjellahn@gmail.com
Resor	Kjell Ahnström Ingrid Seiboldt	073-3894199 076-2544700	kjellahn@gmail.com seiboldt@live.se
Matlagningskurs	Lennart Blomgren	070-5109808	lennart@matkonsult.com

Kalendarium för månadsträffarna 2024

Träffarna börjar kl. 14.00 om inte annat anges

Datum	Aktivitet
2024-01-18	Musikquiz i egen regi.
2024-02-15	Årsmöte. Information om vårens resor.
2024-03-14	Ornitolog Leif Ekblom kommer och berättar om flyttfåglar
2024-04-11	Kommunens kommunalråd Anders Härnbro och hemtjänstchefen Vanja Pettersson informera om frågor (t.ex. matfrågan och hemtjänst)
2024-05-17	Silllunch OBS! 12.00
2024-08-29	Uppstartsträff med kaffe och tårta. Aktuella information från styrelse.
2024-10-10	I Agneta Degel kommer och håller ett föredrag om konstnären Uno Stallarholm som hade lokal anknytning.
2024-11-14	Information om Digital assistent. Ett verktyg för att förenkla den digitala världen. Anders Reich.
2024-12-12 (prel.)	Lucia OBS! 12.00

Anmälan till Kjell Ahnström helst via sms till 073-3894199 eller mail till kjellahn@gmail.com senast söndag före träffen.

Musikcaféer 2024

Ett antal musikcaféer kommer att anordnas. SPF fortsätter med de populära Musik-Caféerna under 2024. Vi kommer att träffas på torsdagar på Mötesplatsen i Gula Industrihuset. Insläpp från 18:30. Musiken börjar ca 19:00.

Följande datum gäller: 21 mar, 18 apr, 23 maj, 22 aug, 19 sep, 17 okt, 21 nov och 19 dec.

En kallelse till varje evenemang skickas liksom tidigare ut med e-post till alla medlemmar och en affisch anslås på lokala anslagstavlor.

Anmälan till Sten Borell helst via sms till 070-7251155 eller mail till sten.borell@gmail.com senast måndagen före Musikcaféet.

SPF Seniorerna i Stallarholmen har tacksamt mottagit bidrag från Sparbanksstiftelsen Rekarne till stöd för våra musikcaféer.



Sparbanksstiftelsen
Rekarne

Resor 2024 i samarbete med Resekompaniet

12 mars	Riksdagen och Nobelmuseet Pris: 830/person
21 april	Jussi på Statsteatern Pris: 1195 kr/person
22-23 maj	Ålandskryssning med MS Birka Gotland Pris: 1245 kr/person
11 juni	"Uti det blå" Hemlig resa Pris: 950 kr/person
2-6 september	Resa till Estland, Haapsalu-Pärnu-Tartu-Tallin två nätter ombord och två nätter i land. Grundpris: 8995 kr/person i 2-bäddshytt

För utförliga beskrivningar av varje resa se separat reseprogram som skickats ut och som finns på annan plats på vår hemsida.

Promenader och utflykter till natur- och/eller kulturintressanta platser våren och hösten 2024.

Promenadprogrammet bestäms från gång till gång. Program kommer att skickas ut senare.

Vi kommer att genomföra två promenader på våren under maj.

På hösten kommer också två promenader att genomföras under september. Närmare information skickas ut när vi bestämt datum och aktivitet.

Vid alla utflykter samlas vi på Toresunds IP kl 09:30 för samåkning, 10 kr/milen. Ta med fika/matsäck, något att sitta på och gärna stavar. Inga avgifter tas ut om vi inte anlitar speciell guidning någon gång.

OBS! Programmet kan komma att ändras på grund av väder.

Vi planerar även att göra några utflykter och studiebesök till kulturintressanta platser. Vad vi gör och datum för detta kommer att bestämmas senare och information skickas ut via e-post inför varje aktivitet. Vi mottar gärna förslag på lämpliga aktiviteter av någon som också kan tänka sig att hålla i dem.

Vid dessa tillfällen är tanken att vi samåker i egna bilar och allt sker till självkostnadspris. Man delar då också på kostnaderna per bil.

V21 i maj planerar vi en folkhälsodag med aktiviteter på Toresunds IP. Mer information kommer i nära anslutning till denna dag.



SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden intresseorganisation.

I SPF Seniorerna är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Vad gör SPF Seniorerna?

SPF Seniorerna driver en rad frågor på regerings-, riksdags-, landstings- och kommunal nivå. Det gäller frågor som:

- bättre ekonomi för äldre
- tillgång på bostäder som är anpassade till äldres behov
- tillräckligt med platser i omsorgsboende
- valfrihet inom boende
- rätten till bra vård och omsorg.

Detta får du för medlemsavgiften:

- Möjlighet att påverka viktiga äldre frågor.
- Möjlighet att teckna en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- Ett medlemskort som ger rabatt på allt från energi till resor och tidningar.
- Medlemstidningen Senioren nio gånger om året.
- Medlemskap i en lokalförening som ger möjlighet att delta i en mängd olika aktiviteter.
- Social gemenskap.

SPF-seniorernas förbundskansli , Box 22574, 104 22 Stockholm
Telefon 08-692- 32 50, info@spfseniorerna.se, www.spfseniorerna.se