



Stallarholmen

Program 2023



Parken Östabadet i vinterskrud Foto Kicki Ahnström

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

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

Styrelsen och Funktionärer 2023

Ordförande	Bengt Engström	bengt@engstromconcept.se	070-7352525
Vice ordförande	Birgit Carlsson	carlssonbirgit0@gmail.com	070-2495117
Kassör och reseansvarig	Ingrid Seiboldt	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
Suppleant och Webmaster	Christer Hyllbrant	hyllbrant@telia.com	070-8408644
Suppleant	Irja Sternberg	irja.sternberg@gmail.com	073-3102770
Rådet för Seniorfrågor	Dolf Bergsten	dolf.bergsten@telia.com	0152-40400 073-3911209
Ersättare	Else- Marie Jarl	else-marie.53@hotmail.com	073-3268191
Revisor	Monika Arnstein	monika.arnstein@telia.com	070-3794922
Revisor	Kerstin Borell	kerstin.borell@gmail.com.	070-6329500
Ersättare	Ulla Bergsten	ulla_bergsten@telia.com	070-6123244
Valberedning sammankallande	Else-Marie Jarl	else.marie.53@hotmail.com	073-3268191
Valberedning	Monica Andersson	monicafornt@telia.com	073-1421350
Valberedning	Margareta Grevesmühl	mgrevesmuhl@icloud.com	072-2398730

Verksamhetsplan 2023

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. Hemsidan uppdateras kontinuerligt och nyheter därifrån kommer direkt till SPF-Appen. Ett digitalt programblad skickas till medlemmarna snarast efter genomfört årsmöte.

Medlemmar som under året fyller 70, 80, 90 och 100 år ska uppvaktas med gratulationskort på födelsedagen och inbjudas till särskild jubilarlunch.

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.

Friskvård/folkhälsa

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

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)

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
Hälsosamt liv	Torsdagar kl. 09.30-12.00 Jämna veckor Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Else- Marie Jarl och Birgit Carlsson	100 kr per termin
Linedance	Torsdagar kl. 10.00-11.30 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Udda veckor Ledare Petra Lundstedt	150 kr per termin
Promenader	Samling kl. 09.00 på Toresunds IP för samåkning, 10 kr/mil. Medtag fika.	Gratis. Avgift kan tas ut vid guidning.
Matlagningskurs för män	Tisdagar 16.00-19.00 Hemkunskapen på skolan Ledare Lennart Blomgren	Delar på det matvarorna kostar vid varje tillfälle

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
Linedance	Petra Lundstedt	070-6851026	petra.lundstedt@hotmail.com
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 2023

Träffarna börjar kl. 14.00 om inte annat anges

Datum	Aktivitet
2023-03-16	20-års jubileum. Mat och underhållning med orkestern Gott och blandat. Bindande anmälan till Birgit Carlsson senast 10 mars, se vidare info inbjudan/hemsidan. Kostnad 150 kr.
2023-04-20	Mats Strandberg underhåller och imiterar
2023-05-25	Sofie Holmér berättar om Vikingarna i Stallarholmen och lite historia
2023-09-07	Sillunch OBS! 12.30
2023-10-12	"Det glömmer jag aldrig!" Leif Jacobsson bjuder på en tidsresa i ord och bild
2023-11-16	Leif Brixmark - Musik ur själ och hjärta
2023-12-14	Lucia OBS! 12.30

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

Musikcaféer 2023

Ett antal musikcaféer kommer att anordnas. SPF fortsätter med de populära Musik-Caféerna under 2023. Vi kommer att träffas på torsdagar på Mötesplatsen i Gula Industrihuset. Insläpp från 18:30. Musiken börjar ca 19:00.

Följande datum gäller: 26 jan, 9 feb, 9 mar, 13 apr, 11 maj, 14 sep, 2 nov, 23 nov och 7 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 2023 i samarbete med Resekompaniet

5 mars	Tootsie- Oscarsteatern Pris: 1195 kr/person
17 mars	Bo Bop a luba – 10 års jubileum Västerås konserthus Pris: 1395 kr/person
12-13 april	Vårkryssning med m/s Cinderella Pris: 810 kr/person i 2-bäddshytt
23 april	Peter Pan går åt helvete- Cirkus i Stockholm Pris: 1750 kr/person
4 maj	Vallonbrukens två storheter Pris: 1250 kr/person
22 maj	Båtkryssning med lunch och Enköpingsparker Pris: 950 kr/person
15 juni	”Uti det blå” Hemlig resa Pris: 850 kr/person
27 – 29 juni	Kryssning till Visby Pris: 2863 kr/person i 2-bäddshytt
28-31 augusti	Jylland med Skagen och den gamle by Aarhus Pris: 7595 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 2023.

Promenadprogrammet bestäms från gång till gång. Ett preliminärt program kommer att skickas ut senare.

Vi kommer att genomföra fem promenader på våren. Tisdagarna den 2, 9, 16, 23 och 30 maj.

På hösten kommer promenaderna att ske tisdagarna den 5, 12, 19, 26 september samt den 3 oktober.

Vid alla utflykter samlas vi på Toresunds IP kl 09:00 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.

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



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