



Stallarholmen

Program 2025



Vägen mot Strängnäs i höstskrud Foto Christer Eriksson

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 2025

Ordförande	Birgit Carlsson	carlssonbirgit0@gmail.com	070-2495117
Vice ordförande	Bengt Engström	bengt@engstromconcept.se	070-7352525
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	Agneta Holmström	aggeholmstrom@hotmail.com	079-3232634
Ledamot	Barbro Hyllbrant	hyllbrant@gmail.com	076-7940864
Ledamot och ledamot i Rådet för Seniorfrågor	Ingegärd Reijmar	ingegard.reijmar@telia.com	070-7779651
Rådet för Seniorfrågor	Dolf Bergsten	dolf.bergsten@telia.com	073-3911209
Bokföring	Kerstin Borell	kerstin.borell@gmail.com	070-6329500
Webmaster	Christer Hyllbrant	hyllbrant@gmail.com	070-8408644
Revisor	Monika Arnstein	monika.e.arnstein@gmail.com	070-3794922
Revisor	Jörel Modig	jorel.modig@gmail.com	070-561295
Ersättare	Ulla Bergsten	ulla_bergsten@telia.com	070-6123244
Valberedning sammankallande	Leif Sundsvik	leif.sundsvik@gmail.com	070-8291110
Valberedning	Birgitta Larsson	hakanbirgitta@telia.com	070-7892304
Valberedning	Håkan Larsson	hakanbirgitta@telia.com	070-4332821

Verksamhetsplan 2025

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 och en Friskvårdsdag anordnas på våren.

Påverkan

Föreningen ska delta i kommunens ”Rådet för seniorfrågor” och aktivt bevaka 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.

Vi ska jobba för att främja den sociala gemenskap och stimulera ideella krafter som verkar inom föreningen och uppmärksamma dem.

Aktiviteter och friskvård (aktivitetsansvariga meddelar startdatum)

Akvarellmålning	Torsdagar kl. 09.30 – 12.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Lilian Hedberg	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
IT-café	Tisdagar kl 14:00 – 16:00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Barbro Hyllbrant och Rolf Sundman m.fl.	20 kr per gång för kaffe och bulle/kaka
Linedance	Torsdagar kl. 10.00-11.30 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Udda veckor Ledare Petra Lundstedt	150 kr per termin
Lättgymnastik	Måndagar kl10:00 – 10:45 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Birgitta Larsson	150 kr/termin eller 20 kr per gång.
Mattcurling	Fredag eller lördagar kl 10.00 – 12.00 Gula Industrihuset, Mötesplatsen Ledare Bengt Engström och Dayton Berggren	150 kr/termin eller 20 kr per gång.
Promenader	Samling kl. 09.00 på Toresunds IP för samåkning, 10 kr/mil. Medtag fika. Ledare Kjell Ahnström och Kerstin Borell	Gratis. Avgift kan tas ut vid guidning.

Aktivitetsansvariga

Akvarellmålning	Lilian Hedberg	072-3934770	rolf.lilian.hedberg@gmail.com
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
IT-café	Barbro Hyllbrant Rolf Sundman	076-7940864 070-7451900	hyllbrant@gmail.com rolf.sundman@gmail.com
Linedance	Petra Lundstedt	070-6851026	petra.lundstedt@hotmail.com
Lättgymnastik	Birgitta Larsson	070-7892304	hakanbirgitta@telia.com
Musikcaféer	Sten Borell	070-7251155	sten.borell@gmail.com
Mattcurling	Bengt Engström Dayton Bergen	070-7352525 073-5115346	bengt@engstromconcept.se blomtorpet@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

Kalendarium för månadsträffarna 2025

Träffarna börjar kl. 14.00 om inte annat anges

Datum	Aktivitet
2023-01-16	Frågesport med Kjell Ahnström
2023-02-12	Årsmöte och information om vårens/sommarens resor. Linda Kaipainen
2023-03-13	Seniorshopen, kläder vårkollektion.
2023-04-10	Släktforskning, Ingrid Öberg
2023-05-16	Silllunch OBS! 12.30
2023-09-04	Uppstartsträff med kaffe och tårta. Musikern Towe Widerberg kommer och underhåller.
2023-10-08	Audionom Irene Zecevic kommer och informerar om hörselns betydelse och hörselproblem som kan uppstå och hjälpmedel för att minska problemen.
2023-11-13	Stallarholmens historia, Bertil Lindh
2023-12-11	Julkonsert

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

Musikcaféer 2025

Ett antal musikcaféer kommer att anordnas. SPF fortsätter med de populära Musik-Caféerna under 2025. Vi kommer att träffas på torsdagar på Mötesplatsen i Gula Industrihuset. Insläpp från 18:30. Musiken börjar ca 19:00.

Följande datum gäller: 30 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april, 22 maj, 21 augusti, 18 september, 23 oktober, 27 nov och 18 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 2025 i samarbete med Resekompaniet

19 februari	Liljevalchs vårsalong Pris: 945 kr/person
18 mars	Tumbabruk och Sturehofs slott med afternoon tea 1075 kr/person
5 april	Svenska Revyn på Scalateatern Pris: 1670 kr/person
29 april	Upptäck Torshälla med bl.a. Ebelingsmuséet Pris: 995 kr/person
12-15 maj	Resa till Dublin Pris: 14995 kr/person
12 juni	”Uti det blå” Hemlig resa Pris: 995 kr/person
8-9 augusti	Chess i Dalhalla Pris: 3445 kr/person
21-23 september	Höga kusten med M/S Birka Gotland Pris: Från 2995 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 2025.

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

Vi kommer att genomföra tre promenader på våren på tisdagar och tre på hösten. Datum och program meddelas senare.

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.

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

Vi ska också ha en Folkhälsodag i maj. Mer information kommer senare.

SPF-seniorerna Stallarholmen tillsammans med PRO Stallarholmen ska arrangera en Seniordag i september. Mera information kommer senare.



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