

Medlemsträffar 2022/23 i SPF SENIORERNA Strängnäs

Medlemsträffar anordnas i SenioreCenter, normalt sista fredagen i varje månad kl. 12.00 om inget annat anges. Datum och program annonseras på hemsidan, Facebook och på anslagstavlan i SeniorCenter, samt genom utskick till de medlemmar som har e-postadress. Vi kommer i år att erbjuda en enklare lunch med dryck och sallad. Föranmälan behövs till spfstrangnas@gmail.com eller 073-8058845 eller anslagstavlan Seniorcenter

Fredag 30 september klockan 12:00	Familjejuridik, vad bör du veta om din egen begravning? Begravningsentreprenör Christoffer Sunesson med jurist informerar
Fredag den 28 oktober klockan 12:00	Vill du veta mera om Buddismen och kultur i Asien Paul Grahn specialist på Asien och dess kultur berättar
Fredag den 18 november klockan 11:30	Ät nyttigt och stärk din hälsa Emelie Flodberg pratar om mat och näringsbehov för seniorer.
Fredag den 16 december klockan 12:00	Julstämning med vår egen kör "Eternellerna"
Fredag den 27 januari klockan 12:00	Ny bok om Strängnäs historia presenteras Strängnäs tidigare bokhandlare Aestan Orstadius presenterar den nya boken om Strängnäs
Fredag den 17 februari klockan 12.00	SPF Strängnäs årsmöte 2022
Fredag den 31 mars klockan 12.00	Kilen Kryssat och Strängnäs Jan Persson berättar om dess uppbyggnad och verksamhet samt deras insats för Ukraina
Fredag den 28 april klockan 12.00	Tuna gitarrer Torbjörn Olsson och medmusiker underhåller oss
Fredag den 26 maj klockan 12.00	Vegetarisk mat Hornudden med underhållning av vår egen kör "Eternellerna" Vi får en genomgång och lunch på Hornuddens trädgård.

Om du vill bli bättre på att hantera Ipad och Smartphone kan du medverka på vårt digitala café i projektet "Säker@Digital" som planeras varannan måndag mellan klockan 13-15, start den 12 september.

Vi kommer dessutom att arrangera:

Vinprovning Surströmming Ölprovning Strängnäsbor berättar Intressanta föreläsare, m.m.

Se separata annonser för dessa och övriga arrangemang

**VI HJÄLPER DIG MED
INSTALLATION AV DIN
ELEKTRONIK.
HEMMA HOS DIG!**

FRÅN
399:-

- Våra tekniker hjälper dig i ditt hem med installationen av TV, ljud, nätverk, dator, mobil, surfplatta och mycket mer.
- RUT-avdraget gäller för teknikerns arbetstid, så du betalar bara hälften och den andra hälften för teknikern betalas via RUT-avdraget. Nice!
- Teknikern hjälper dig både med nyköpt elektronik eller sådant du redan äger

ELGIGANTEN
SOLBERGA, STRÄNGNÄS

Vi är

SPF Strängnäs styrelse 2022-23



Monica



Sven Olof



Yvonne



Aestan



Mike



Anders



Lars

Kära SPF:are!

Vi står nu inför ett nytt verksamhetsår, 2022–2023. I detta medlemsbrev finns samtliga aktiviteter som har planerats av den nya styrelsen som valdes på senaste årsmötet. Vi startade upp lite försiktigt i våras men märkte att många medlemmar, i pandemins spår, liksom hade glömt bort hur inspirerande det är att möta andra Seniorer levande och inte via digitala medier. Det är vår förhoppning att ni gläds åt detta program och deltar i våra aktiviteter som dessutom ger er möjlighet att knyta kontakt med våra 60 nya medlemmar.

Jag vill därför också påminna lite om vad SPF SENIORERNA står för och medverkar till:

Som medlem i SPF Strängnäs betalar du 360 kronor per år. Förutom alla aktiviteter och evenemang ingår även förmånliga rabatter på försäkringar, mobilabonnemang, resor, elavtal, m.m. Många medlemmar tjänar in medlemsavgiften på de medlemsförmåner de kan utnyttja.

Du kan även känna att du är med och påverkar Seniorpolitiken på regerings-, region- och kommunal nivå. Tillsammans med PRO och SKPF driver SPF Strängnäs mötesplatsen SeniorCenter i Strängnäs. SeniorCenter består av ett kafé med ett antal rum i olika storlekar. Här träffas uppemot 200 seniorer varje dag och deltar i studiecirkel, bridge, dans, bingo, körsång m.m. I huset finns organisationernas kontor där medlemmarna kan få råd och tips för att leva ett gott seniorliv.

SPF Seniorerna är en partipolitisk och religiöst obunden medlemsorganisation. Vi har idag närmare 250 000 medlemmar. I vår lokalförening i Strängnäs har vi cirka 550 medlemmar. Ett av förbundets viktigaste uppdrag är att driva påverkansarbete i olika äldre frågor. Prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. SPF Seniorerna sitter med i regeringens pensionärskommitté. SPF Seniorerna besvarar remisser i äldrepolitiska frågor, driver en översyn av pensionssystemet, bekämpar alla former av åldersdiskriminering, driver långsiktiga projekt, t.ex. att motverka ensamhet.

Vår lokala förening SPF Seniorerna Strängnäs sitter med i Region Sörmlands pensionärsråd och Strängnäs kommuns pensionärsråd. Där driver vi viktiga lokala frågor för oss seniorer i Strängnäs.

Styrelsen ser fram emot ett aktivt verksamhetsår som motverkar ensamhet och befrämjar hälsan.

NU KÖR VI!

ALLTID TILLSAMMANS!

ALDRIG ENSAM!

Sven Olof Ersmarker Ordförande

**SENIORCENTER
STRÄNGNÄS**

Mötesplatsen för Strängnäs seniorer

**ALLEGIO
OMSORG**

Vi hjälper dig i din vardag.
För mer information ring 073-3724076

Aktiviteter i samarbete med



Boule

Siv Tapper

070 2889102

Maj-sept: Måndagar kl 12.30 på Visholmen

Oktober-april: Måndagar kl 13.00 Boulepalatset, Eldsund

Bridge

Lars Hallberg

076-1414190

SFP o PRO anordnar gemensamt bridgespel i Seniorcenter:

Måndagar kl 12.30 – 16.00

Onsdagar kl 13.00 – 16.00

Fredagar kl 10.00 – 14.00

i Lilla salen, Pensionärernas Hus

Canasta

Elisabeth Buck 072-4546416 Inger Berglöf

070-4572225

Torsdagar kl 12.30 – 15.30 i Lilla Salen i Seniorcenter

Folklig dans

Rolf Andersson

072-0061813

Torsdagar kl 13.00 i Stora Salen i Seniorcenter

Motionsgympa

Monica Åslund

070-6959769

Golf

Gunvor Hallberg

070-5169675

Kultur- o naturpromenader

Ulo Nimfeldt

073 9907311

Onsdagar januari-juni och augusti-november.

Se program på vår hemsida eller på anslagstavlan i Seniorcenter.

Körsång

Lilian Onelöv

070-2201236

Torsdagar kl 10.00 – 12.00 öva r Eternellerna i Stora salen, Seniorcenter

Ca 50 medlemmar i blandad kör.

Sittgympa

Siv Tapper

070 2889102

Tisdagar kl 10.00 – 11.00 i Lilla salen, Seniorcenter

Motionsgympa

Monica Åslund

070 6959769

Onsdag 13.00-14.00 och Fredag 11.00-12.00 i Stora salen, Seniorcenter

Engelska "omstart" lättare kurs för ringrostiga

Mike Wiles

070-6507050

Konversationsengelska

Mike Wiles

070-6507050

Mental träning

Mike Wiles

070-6507050

Att hålla tal

Mike Wiles

070-6507050

Bokklubben Historia

Mike Wiles

070-6507050

"Certifierad Strängnäsbo"

Lars Hallberg 076 1414190

Aestan Orstadius

070-5558512

Om du saknar någon aktivitet eller själv vill starta upp något – kontakta styrelsen!



Strängnäs Begravningsbyrå

Etablerad 1955

Tel.0152-10290 www.strangnasbegravningsbyra.se



BANK | PENSION | FÖRSÄKRING

Du är alltid välkommen till vårt café i SeniorCenter

SPF Strängnäs Styrelse 2022-23

Ordförande: Sven Olof Ersmarker svenolof.ersmarker@gmail.com	073 3414350
Sekreterare: Yvonne Eriksson Yvonne.B.Eriksson@telia.com	070 9220452
Kassör : Monica Åslund Monica.aslund@gmail.com	070 6959769
Ledamöter:	
Vice ordf: Lars Hallberg larsghallberg@gmail.com	076 1414190
Cirkel ansvarig: Mike Wiles wilesmike64@gmail.com	070 6507050
Rese- och aktivitetsansvarig: Anders Grinell anders.grinell@gmail.com	070-6342816
Kultur litteratur ansvarig: Aestan Orstadius aestan.orstadius1@gmail.com	070-5558512

Kontaktinformation

E-postadress:

Hemsida:

Facebook:

Besöksadress:

Postadress:

Expeditionstid:

Telefon:

Swishkonto:

Organisationsnr: 819500-3532

Caféet öppettider: Måndag-torsdag 9.00 – 15.00
Fredagar 9.00 – 13.00

spfstrangnas@gmail.com

www.spfseniorena.se/strangnas

SPF Seniorerna Strängnäs
Seniorcenter , Nygatan 5A
Nygatan 5A 645 31 STRÄNGNÄS
kod 1258

Helgfria måndagar 10.00 – 12.00
0738058845 (telefonsvarare)
123 264 26 19



Fastighetsbyrån



”Seniorrabatt tisdag och onsdag 08-13”