

Välkommen till medlemsmöten 2025-26

Medlemsträffar anordnas i SenioreCenter, enligt nedanstående program. Datum och program annonseras på hemsidan, vår egen App SPF SENIORERNA, Facebook och på anslagstavlan i SeniorCenter, samt genom utskick till de medlemmar som har e-postadress. Vi kommer i år att starta våra möten klockan 13.00. Vi bjuder våra medlemmar på gemensamt fika, ungefär klockan 14.00. Vi beräknar avsluta våra möten cirka 15.00.

Fredag 26 september klockan 13:00	Strängnäs förr i tiden, vilken koppling har påven till Strängnäs. Jan Folkegård
Fredag den 24 oktober klockan 13:00	Hur påverkar den nya socialtjänstlagen Strängnäs. Thord Modin ordf. Socialnämnden
Fredag den 28 november klockan 13:00	Vad är det jag kan när jag behärskar ett språk? Kjell Kampe föreläser
Fredag den 12 december	Vi firar gemensamt på SeniorCenter
Fredag den 19 december klockan 13:00	Svenska kyrkan i Strängnäs, liten lägesrapport om deras verksamhet i Strängnäs
Fredag den 30 januari klockan 13:00	Människor jag mött! Tom Alandh SVT besöker oss och visar filmavsnitt och berättar
Fredag den 27 februari klockan 13:00	Årsmöte 2026 och firandet av SPF SENIORERNA Strängnäs 50 år
Fredag den 27 mars klockan 13:00	Planering av utvecklingen i (Seniorstaden) Strängnäs, lägesrapport av Anders Jonsson
Fredag den 24 april klockan 13:00	En släktforskar historia om att hitta sina släkt i USA och dess historia. Lars Hallberg berättar
Fredag den 29 maj mera info senare	Hemlig resa

Vi ger mer information före varje möte via vår egen app. SPF SENIORERNA som kan hämtas från Appstore och Google Play, men även på vår hemsida, mail och Facebook

Om du vill bli bättre på att hantera Ipad och Smartphone kan du medverka på vårt digitala café som planeras första måndagen i varje månad mellan klockan 13-15, start den 1 september.

Vi kommer dessutom att arrangera:

**"Vinprovning" "Surströmming" "Ölprovning" "Strängnäsbor berättar" "Hjärnkoll"
samt 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:-

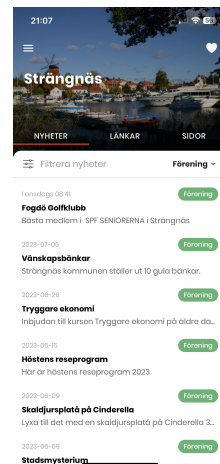
- Våra tekniker hjälper dig i ditt hem med installationen av TV, ljud, nätverk, dator, mobil, surfplatta och mycket mer.
- RUT-avdraget gäller för teknikerns arbetstid, så du betalar bara hälften och den andra hälften för teknikern betalas via RUT-avdraget. Nice!
- Teknikern hjälper dig både med nyköpt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

ELGIGANTEN
SOLBERGA, STRÄNGNÄS



Ladda ned SPF SENIORERNAS egen "APP"!

Där får du reda på vad som händer i SPF SENIORERNA STRÄNGNÄS



Bästa medlem,

Hösten börjar närma sig och vi startar snart alla aktiviteter på Seniorcenter. Jag hoppas ni har kunnat njuta av sommaren och känner er stärkta inför den kommande vintern. Vi avslutade vårens aktiviteter med en hemlig resa, där vi var ett 30-tal medlemmar som for med buss till Kungsör för en mycket trevlig utflykt. Vi började med att gå på Miniature Kingdom där man kan se ett Sverige i miniatyr med uppbyggd modelljärnväg, efter det intog vi en lunch på Bagarns, för att sedan fortsätta till Södra Kungsladugården där vi fick lite historiska kunskaper genom att gå i den vackra miljön och svara på frågor, som vår klurige Lasse Hallberg förberett. Vi avslutade med fika nere i ett vackert källarvalv.

Nu till hösten har vi ett nytt program där vi kommer att få lyssna på intressanta och viktiga personer som ska berätta för oss om vad som har hänt och vad som kommer att hända i vår stad framöver. Det kommer trevliga tillställningar som ska tillfredsställa oss till själ och hjärta. Vårt påverkansarbete kommer att fortsätta, vi har äntligen fått till en träff med vårdcentralschefen i augusti, vi ska påbörja arbetet med patientråd och vi kommer att arbeta utifrån frågorna om fast läkarkontakt, tillgänglighet samt förebyggande arbete.

Nu under 2026 firar SPF Strängnäs 50 år, en aktningvärd ålder som vi tänker fira med en fest i samband med årsmötet i februari. Vi ser fram mot att det kommer många medlemmar och firar med oss

Ser fram mot en givande höst

Yvonne Eriksson, ordförande

**NORDIC
WELLNESS**

EN MÅNAD GRATIS TRÄNING
Upplev vårt fantastiska träningsutbud i
Strängnäs!



Aktiviteter i samarbete med



Boule

Maud Sjöblom

076-7669402

Maj-sept: Måndagar kl 12.30 på Visholmen

Oktober-april: Måndagar kl 13.00 Boulepalatset, Eldsund

Bridge

Bo Lundin

073-0652792

SFP o PRO anordnar gemensamt bridgespel i SeniorCenter:

Måndagar kl 12.30 – 16.00

Fredagar kl 10.00 – 14.00

i Lilla salen, SeniorCenter

Canasta

Elisabeth Buck 072-4546416 Inger Berglöf

070-3717913

Torsdagar kl 13.00 – 16.00 i Lilla Salen i SeniorCenter

Folklig dans

Rolf Andersson

072-0061813

Torsdagar kl 13.00 i Stora Salen i SeniorCenter

Golf

Jan Malinen

079-3395761

Kultur- o naturpromenader

Ulo Nimfelt 073 9907311, Maud Sjöblom 076-7669402, Günter Kleinschek

070-2000481

Onsdagar mars-juni, augusti-oktober

Se program på vår SPF app eller hemsida eller på anslagstavlan i SeniorCenter.

Körsång

Lilian Onelöv

070-2201236

Torsdagar kl 10.00 – 12.00 övar Eternellerna i Stora salen, SeniorCenter Ca 50 medlemmar i blandad kör.

Sittgympa

Inger Kranz

0152-30024

Tisdagar kl 10.00 – 11.00 i Lilla salen, SeniorCenter

Gammeldans

Sören Karlberg

070-6888210

Onsdag 14.00-16.00 i Stora salen, SeniorCenter

Konversationsengelska

Mike Wiles

070-6507050

”Certifierad Strängnäsbo”

Lars Hallberg

076 1414190

Aktie cirkel

Kent Påledal

070-9636263

Bokcirkel

Kent Påledal

070-9636263

Demokraticirkel

Håkan Bertilsson

070-5530509

Gym Nordic Wellness tisdag och fredag 10.00-11.00

Lars Hallberg

076-1414190

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



Strängnäs Begravningsbyrå

Etablerad 1955

Tel. 0152-10290 www.strangnasbegravningsbyra.se

Fastighetsbyrån





Kent

Tony

Bosse

Yvonne

Dag

Lars

Marianne

Ola

Lennart

Vi är SPF SENIORERNA Strängnäs styrelse 2025-26

Ordförande: Yvonne Eriksson
yvonne.birgitta.eriksson@outlook.com

070 9220452

Sekreterare: Lennart Limé
lennartlime@gmail.com

073 3559012

Kassör : Bo Magnusson
bossemagnusson8@gmail.com

076 1611944

Ledamöter:

Vice ordf: Lars Hallberg
larsghallberg@gmail.com

076 1414190

Hemsida Webb ansvarig: Dag Nylander
dag.nylander@gmail.com

073 5695825

Cirkel/aktivitets ansvarig: Kent Påledal
kent.paledal@gmail.com

070-9636263

Medlems ansvarig: Ola Bokström
ola.bokstrom@telia.com

070 4929809

Rese ansvarig: Lennart Limé
lennartlime@gmail.com

073 3559012

God och nära vård: Tony Burden
tony.burden@mailbox.org

Påverkansarbete: Marianne Maxe
miamaxe@gmail.com

070 6431335

Kontaktinformation

E-postadress:

Hemsida:

Facebook:

Besöksadress:

Postadress:

Expeditionstid:

Telefon:

Swishkonto:

Organisationsnr:

strangnas@spfseniorerna.se

www.spfseniorerna.se/strangnas

SPF Seniorerna Strängnäs

SeniorCenter

Nygatan 5A 645 31 STRÄNGNÄS

Helgfria måndagar 10.00 – 12.00

0738058845 (telefonsvarare)

123 264 26 19

819500-3532



LF Sörmland



”Seniorrabatt” tisdag och onsdag mellan 08-13