

## Välkomna till en ny säsong med SPF Seniorerna Syrenen.

I programbladet hittar du de aktiviteter som vi planerar inför våren 2024. Info om resor, föreläsningar, utbildningar och annat som tillkommer eller ändringar kommer att skickas ut på Mail och på Pixie dvs SMS via mobilen för de som inte har Mail. Även i vår App "SPF Seniorerna" kommer information. I Appen finns även en koppling till vår hemsida. Informationen kommer också att finnas på hemsidan [www.spfsyrenen.se/syrenen](http://www.spfsyrenen.se/syrenen) eller via Facebook gruppen "SPF Seniorerna Syrenen".

Självklart kan du också kontakta någon i programgruppen om det är något du undrar över. Telefon och epost hittar du i slutet av informationen.

Om du behöver hjälp att ta dig till någon aktivitet så kontakta någon av SPF kontaktpersoner nedan så ser vi till att ordna detta.

Nästan alla våra aktiviteter kräver förhandsanmälan. Den skall göras till Anitha Eriksson ([aneri48@gmail.com](mailto:aneri48@gmail.com)). OBS! Det går INTE att svara på Mailet du får utan du måste anmäla dig enligt anvisningen i inbjudan. Om du anmält dig och inte kan komma så måste du meddela till samma adress annars är anmälan bindande.

## Epost-adress

Om du byter Mailadress så måste du anmäla den till oss för att kunna få rätt info. Om du inte har Mail men har skaffat det så blir vi glada om du meddelar oss. Skicka i så fall ett Mail till [syrenen@spfseniorerna.se](mailto:syrenen@spfseniorerna.se)

## Allmän utbildning

Vi samordnar utbildning med månadsträffarna (se tema) Mer info om tider och ämnen kommer via Mail och SMS, på hemsidan, och i appen. Om du har förslag på intressanta ämnen eller bra underhållare kontakta gärna någon i programgruppen.

## Andra aktiviteter

Förutom nämnda aktiviteter så hittar ni mer info på hemsidan om tex:

-friskvårds aktiviteter som boules, bowling, bridge, funktionell träning på gym, vattengympa, linedance, körsång med Sandvikens Seniorkör, Seniorbio, mm  
-utbildningsverksamhet i samverkan med Vuxenskolan

Vi planerar 2 pubkvällar under våren en i februari och en i april. Vi återkommer med datum så snart allt är klart.

## Månadsträffar våren 2024

Här kommer vårens datum för månadsträffarna. Våra träffar i vår är på Valhalla och kommer att starta kl. 14.00 med tidigast inläpp kl.13.30. Förhandsanmälan till [aneri48@gmail.com](mailto:aneri48@gmail.com). Entrén är 75:-/person och då ingår 3 lotter i summan. Inbjudan kommer via Mail och SMS (till de som ej har Mail) ca 14 dagar före.

### 22 januari

Bedrägerier mot seniorer - Polis Malin Liljedahl berättar om detta och ger oss tips om hur vi skall undvika att hamna i klorna på bedragare.  
Underhållning: Comancheros

### 19 februari – Årsmöte

Ingen entréavgift!  
Underhållning: Sandvikens Seniorkör

### 18 mars

Digital ekonomi - Ari Karttunen Swedbank -  
Digitalekonomi  
Underhållning: Differents cup (**prel.**)

### 22 april

Familjejuristen - testamente, framtidsfullmakt, arv  
Underhållning: Jens Kristensen alt JJ Bluesband  
**Ej klart**

### 20 maj

Anna Mähler konsumentvägledare, Gästrikland??  
Underhållning: Berglunds svänggång **Ej klart**

## Pubkvällar med Quiz

Pubkvällarna blir på Valhalla med start kl. 18.00 och inläpp från kl. 17.30 och avslutas kl. 21.00!

**14 februari** med Madame Neruda, som spelar glad Irländsk musik

**10 april** Sandvikens Manskör

## Övriga träffar

**9 mars** kl. 14.00 Lisa Grenfors utrikeskorrespondent TV4

## SPF luncher på restaurang Heat – Sanbacka Park.

Här har Du en möjlighet att komma och äta lunch och träffa andra medlemmar i föreningen. Vi träffas och trivs på restaurang Heat. Ordinarie lunch kostar 125 kr men med ett Heatkort får du/ni 15 kr i rabatt per lunch! Heat kortet är ej personligt, så är ni 2 personer kan ni betala med samma kort.

Hur får jag ett Heatkort? [Se Stavgästkort - Heat Restauranger](#)

Du behöver inte anmäla dig i förväg. Representant från SPF:s styrelse kommer att finnas med varje gång.

Följande måndagar träffas vi klockan 12:30:

**Vårens luncher är**

**15 januari**

**12 februari**

**11 mars**

**15 april**

**13 maj**

## SPF Syrenens kontaktpersoner

Ordförande	Henning Eneström 070-625 77 11
Kassör	Karin Lindström 070-567 48 00
Medlemsansvarig	Anitha Eriksson 076-014 48 48
Boendeansvarig	Bo Lusth 076-780 97 00
IT-ansvarig	CG Haglund 073-086 12 62

## Friskvårdsansvarig

Ingalill Hedborg	070-636 54 01
------------------	---------------

## Studieansvariga

Berit Lusth	070-353 53 07
-------------	---------------

<u>IT-utbildning</u> C-G Haglund	073-086 12 62
-------------------------------------	---------------

## Reseansvariga

Hör av er till någon av oss så kan vi berätta mer om vilka resor som planeras. Det kommer hela tiden till nya resor. Du kanske har något bra förslag på en resa som du skulle vilja att vi ska genomföra.

Anders Norstedt	070-363 03 59
-----------------	---------------

## Programgruppen

Det är vi som tar fram program för våra månads-träffar och planerar de gemensamma luncherna. Hör gärna av er till någon av oss med förslag till vad just du skulle vilja ha med på träffarna. Vi tar mycket gärna emot tips och idéer.

Göran Berter 070-616 35 22	Anders Norstedt 070-363 03 59
Kersti Cederstam 070-872 09 71	Berit Lusth. 070-353 53 07
Anitha Eriksson 076-014 48 48	Hans Wängelin 070 580 58 70
	E-post skickas till <a href="mailto:syrenen@spfseniorerna.se">syrenen@spfseniorerna.se</a>