



## Mariefred-Åker

### Program våren januari – juni 2024



Foto: Per Rytterbrant

*Hjorthagen.*

**SPF Seniorerna Mariefred och Åker** har sedan den bildades 2000 haft ambitionen att värna om medlemmarnas väl och ve. Vi har sedan dess bedrivit en verksamhet som skall stimulera våra medlemmar till olika aktiviteter till gagn för kropp och själ. I det här programmet kan förhoppningsvis de allra flesta hitta något intressant och stimulerande.

Vi är en Intresseorganisation som arbetar med att påverka beslutsfattare och andra i för oss viktiga seniorfrågor såväl lokalt som regionalt.

Mer information om olika aktiviteter hittar du på vår hemsida.

[www.spfseniorerna.se/mariefred](http://www.spfseniorerna.se/mariefred)

Ju fler vi är desto större möjlighet har vi att få gehör för våra synpunkter när det gäller olika verksamheter som berör oss som seniorer, så sprid kännedom om oss och om vår verksamhet.

**Tillsammans blir vi starkare!**

## Musikträffar

Alla Musikträffar äger rum i Församlingshemmet måndagar kl. 14.00 där vi utöver sång och musik serverar kaffe och smörgås och informerar om aktuella frågor.

Antalet deltagare är begränsat till 70, vilket medför att en föransmälan måste ske till [mariefredaker@spfseniorerna.se](mailto:mariefredaker@spfseniorerna.se) eller till **Annika Tamm tel. 0721-64 51 75**

Kostnaden är 80 kronor.

**OBS!** Om du får förhinder, kom ihåg att avboka dig!

Måndagen den 29 januari kl. 14.00

### Malin Melin Carlsson

bjuder på musik från förr med en blandning av Nat King Cole, Lill-Babs, Siw Malmqvist, Pehr Myhrberg och såklart Elvis och en massa härlig Rock n' roll.

**Sista anmälningdag:**  
torsdagen den 25 januari



Måndagen den 26 februari kl. 14.00

### Årsmöte och Presentation från Resekompaniet

#### Sedvanliga årsmötesförhandlingar

Alla dokument kommer på hemsidan och kommer att finnas tillgängliga för läsning i lokalen

**Efter årsmötet kommer Linda från Resekompaniet bl.a. att informera om vårens resemeny**

**Ingen kostnad denna gång!**

**Sista anmälningdag:**  
torsdagen den 22 februari

Måndagen den 25 mars kl. 14.00

## **Linus Fagerström Wim Grooten Oskar Nilsson**

Vi kallar oss **LOW3b** och vi spelar i stort sett alla genrer, men vi arrar om det så vi får vår ”prägel” på låtarna.

Vi gör rocklåtar som låter som funk, vi gör poplåtar som låter som blues, visor blir lite ”poppigare” etc.

MEN ibland spelar vi naturligtvis också originalversionerna.



**Sista anmälningsdag:**  
torsdagen den 21 mars

Måndagen den 29 april kl. 14.00

## **Gott och Blandat**

Repertoaren innehåller:

Visor, schlager, mjukpop, folkmusik m.m.

Från bl.a: Evert Taube,

Nils Ferlin, Cornelis,

Fred Åkerström,

Ted Gärdestad,

Paul Simon och Beatles.



**Sista anmälningsdag:** torsdagen den 25 april

Måndagen den 27 maj kl. 14.00

## **Caroline Langenheim**

Jazz på svenska. Beppe Wolgers och Hasse & Tage var några av pionjärerna inom området, ofta var det Monica Zetterlund som tolkade. Programmet innehåller även jazziga visor av bl.a. Barbro Hörberg, Cornelis Vreeswijk och Owe Thörnqvist.

**Sista anmälningsdag:** torsdagen den 23 maj



## Aktiviteter

Styrelsen har för avsikt att nedanstående aktiviteter skall stimulera många att delta, till gagn för både kropp och själ.

Vi arbetar på att hitta fler trevliga aktiviteter, lämpliga lokaler och engagerade ledare.

Om du har förslag på nya aktiviteter så är du välkommen att ta kontakt med oss.

### Vårterminen 2024

*Ansvarig i styrelsen är Barbro Hellenius Litzell 0736-55 02 86  
[barbro\\_litzell@yahoo.com](mailto:barbro_litzell@yahoo.com)*

**Anmälan till aktiviteterna ska göras till respektive aktivitetsledare!**

## Bowling

I den nya hallen i Strängnäs.

*För mer information*

*kontakta Lennart "Lelle" Roos 0735-86 17 06*

[lelleroos@hotmail.com](mailto:lelleroos@hotmail.com)



## Bridge

Måndagar kl. 18.00 i Folkets Hus i Åkers Styckebruk.

Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset.

*För mer information kontakta Bo West 0703-24 56 09*

[bowesth.31025@telia.com](mailto:bowesth.31025@telia.com)



## Golf

Se SPF Seniorernas Mariefred-Åker hemsida!

*För mer information*

*kontakta Bo Westh 0703-24 56 09*

[bowesth.31025@telia.com](mailto:bowesth.31025@telia.com)

*eller Nils Engberg 073-667 89 17*

[nilsengberg.spf@gmail.com](mailto:nilsengberg.spf@gmail.com)



## Handarbete

Eget handarbete med tillfälle att få nya idéer.

Varannan onsdag ojämn veckor kl. 10.00–12.00  
i Biohuset. **Start 17 januari.**

*För mer information kontakta*  
*Solveig Chreutz 0707-43 04 62*  
[solveig.chreutz@hotmail.com](mailto:solveig.chreutz@hotmail.com)



---

## Kultur

Deltagarna bestämmer själva ämnesvalen

**Ny dag!** Varannan torsdag, jämna veckor  
kl. 13.00–15.15 i Biohuset.

*För mer information kontakta*  
*Anita Nordgren 0768-31 35 57*  
[anita.nordgren@gmail.com](mailto:anita.nordgren@gmail.com)



---

## Promenader i Mariefred med omnejd

Tisdagar kl. 10.30.

Var vi samlas meddelas varje gång av Jorunn via mail.

*För mer information kontakta*  
*Jorunn Faugli Carnall 0705-39 04 88*  
[jorunn.carnall@gmail.com](mailto:jorunn.carnall@gmail.com)



---

## Kortspel

Vi spelar Mariefreds Gin Rummy

Börjar 11 januari – torsdagar kl. 14.00 i Biohuset.

*För mer information kontakta*  
*Helen Ericsson 0731-43 22 04*  
[ericsson.helen@telia.com](mailto:ericsson.helen@telia.com)



## Cirkelträning i samverkan med IFK Mariefred

### Ett samarbete har påbörjats med IFK Mariefred seniorsektion.

Redan idag är många av ”våra” medlemmar också medlemmar i IFK Mariefred Seniorer och deltar i aktiviteter som Gåfotboll och Cirkelträning. **För kännedom** så innebär ett sådant deltagande att man behöver bli seniormedlem i IFK vilket kostar 150 kr för helår.

Veckodagarna kan bli något flexibla beroende på tränarna men **vanligen** tisdagar kl. 09.30–11.15 inkl. promenad och fika men ibland torsdagar.

Man inleder med promenad kl. 09.30 en halvtimme och sedan cirkelträning kl. 10.00–10.50. *Plats är Kampsportslokalen* i

Idrottshallen, som har tillgång till omklädningsrum och dusch.

Som medlem i IFK enligt ovan kan man få senaste information om dag på deras hemsida [www.laget.se/IFK\\_Mariefred\\_Seniorerna](http://www.laget.se/IFK_Mariefred_Seniorerna)

**Viktigt** att veta är att det tillkommer en kostnad för fikat inkl. något fikabröd á 25 kr per gång, en kostnad som även betalas av de som inte fikar.

### För mer information kontakta:

Ronnie Törnblom 0705-56 21 03 [ronnietornblom@hotmail.com](mailto:ronnietornblom@hotmail.com)

## SPF i Mariefred-Åker står för följande:

### Engagemang:

Medlemmarnas engagemang är en förutsättning för att föreningen skall kunna utvecklas i en positiv riktning.

### Medvetenhet:

För vår förening är det viktigt att det är till medlemmarnas väl och ve som styr vårt arbete.

### Gemenskap:

Tillsammans kan vi bidra med att skapa en god stämning som välkomnar alla medlemmar, nya och gamla.

## Styrelse 2023, revisorer och valberedning

Förteckningen gäller fram till årsmötet 2024-02-26

<b>Ordförande:</b>	<b>Caj Thoren</b> .....0704-13 20 07 caj.thoren@hotmail.com
<b>Övriga ledamöter:</b>	<b>Stefan Behrnetz</b> .....0703-11 17 89 stefan.behrnetz@telia.com
	<b>Barbro Hellenius-Litzell</b> .....0736-55 02 86 barbro_litzell@yahoo.com
	<b>Lennart Nilsson</b> .....0709-10 26 88 lennart.e.nilsson@gmail.com
	<b>Annika Tamm</b> .....0721-64 51 75 ar.tamm@icloud.com
	<b>Eva Westerberg</b> .....0706-54 01 48 eva.m.westerberg@gmail.com
	<b>Bo Westh</b> .....0703-24 56 09 bowesth.31025@telia.com
<b>Ersättare:</b>	<b>Sidsel Hessen Westerlund</b> .....0707-57 02 27 sidselhessen@gmail.com
	<b>Lars-Eric Berg</b> .....0707-72 22 27 Lars-eric@bergskriva.se
<b>Revisor:</b>	<b>Gunilla Orrling</b> .....0705-40 61 25 orrlingg@gmail.com
<b>Revisor-ersättare:</b>	<b>Tomas Westerlund</b> .....0707-38 02 58 athjwesterlund@gmail.com
<b>Valberedning:</b>	<b>Lennart Roos</b> (sammankallande).....0735-86 17 06 leller Roos@hotmail.com
	<b>Bo Dahlberg</b> .....0730-84 63 60 dahlberg.bo@telia.com
	<b>Marianne Månsson Åkerlund</b> .....0739-15 60 06 marianne.mariefred@gmail.com



Foto: Per Rytterbrant


*Gripsholm.*

Kom och trivs med SPF Seniorerna Mariefred-Åker  
Du som vill bli medlem – kontakta Caj Thorén 0704-13 20 07  
eller e-post: [mariefredaker@spfseniorerna.se](mailto:mariefredaker@spfseniorerna.se)

Vårens resor – se Reseprogram  
Resansvarig: Lennart Nilsson, 0709-10 26 88  
e-post: [lennart.e.nilsson@gmail.com](mailto:lennart.e.nilsson@gmail.com)



HEMSIDA

Adress till föreningslokalen:  
Biohuset, Kärn bogatan 15, 647 30 Mariefred  
 : SPF Seniorerna Mariefred-Åker  
[www.spfseniorerna.se/mariefred](http://www.spfseniorerna.se/mariefred)















