

Välkommen till medlemsmöten 2023/24

Medlemsträffar anordnas i SenioreCenter, enligt nedanstående program. Datum och program annonseras på hemsidan, Facebook och på anslagstavlan i SeniorCenter, samt genom utskick till de medlemmar som har e-postadress. Vi startar med enklare lunch med dryck och sallad, lunchen startar klockan 13.00, för de som inte önskar äta börjar mötet klockan 14.00. Lunchbiljetter kan köpas på SeniorCenter i vårt Café.

Fredag 29 september klockan 13:00	Information om årets program för SPF SENIORERNA I STRÄNGNÄS och musikunderhållning med Per Åke Lindholm och Charlotte Edberg
Fredag den 27 oktober klockan 13:00	Näckrosbröderna besöker oss och informerar om Prostatacancer
Fredag den 17 november klockan 13:00	Björn Rosengren f.d landshövding i Norrbotten, f.d. Näringsminister och nu mera delvis Strängnäsbo, berättar om sitt liv.
Fredag den 8 december klockan 13:00	Pekke polis, som underhåller och informerar om bedrägerier
Fredag den 26 januari klockan 13:00	På cykel i USA, Johannes Mattisson berättar om sina cykeläventyr i USA.
Fredag den 23 februari klockan 13.00	SPF Strängnäs årsmöte 2024
Fredag den 22 mars klockan 13.00	Strängnäs kommuns kommunalråd Jakob Högfeldt informerar om var kommuns utveckling och aktuella frågor.
Fredag den 26 april klockan 13.00	Karl Fredrik Fredriksson entreprenör i både Asien och Afrika berättar om sina erfarenheter att leva och bo och driva företag i Asien och Afrika.
Fredag den 31 maj mera info senare	Utflykt till Mälsåker slott och visor med Leif Brixmark

Vi ger mera information före varje möte via vår 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 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" "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:-

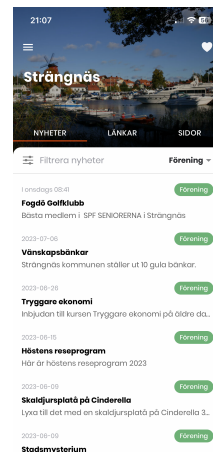
- Våra tekniker hjälper dig i ditt hem med installationen av TV, ljud, nätverk, dator, mobil, surfplatta och mycket mer.
- RUT-avdraget gäller för teknikerns arbetstid, så du betalar bara hälften och den andra hälften för teknikern betalas via RUT-avdraget. Nice!
- Teknikern hjälper dig både med nyköpt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



Kära medlemmar!

Vi närmar oss en ny höst med många aktiviteter, i programgruppen har vi nu ett färdigt underlag på vad som kommer erbjudas vid våra medlemsmöten under hösten och våren 2024. Vi ska fortsätta med att äta en god lunch tillsammans och lyssna på intressanta, lärorika och underhållande föredrag. Vi introducerade nyheten med matbiljetter nu under våren som man fick köpa i cafeterian och det kommer vi att fortsätta med nu under hösten.

SPF SENIORERNA är en viktig påverkansorganisation där vi arbetar såväl på kommunal, regional som riksdagsnivå för att vara med och påverka våra politiker inför viktiga beslut som rör oss seniorer, men också för att vara med och ändra på hur man ser på oss som har avslutat ett långt arbetsliv och därmed sitter på massor av kunskap och erfarenheter som man ska fortsätta dra nytta av inom planeringen för dagens samhälle. Det är viktigt att man fortsätter arbetet som Barbro Westerholm startade där hon stred för att man skulle få bort ålderismen och se oss som resurser.

SPF SENIORERNA fortsätter arbeta med prioriterade frågor som avser ekonomi, hälsa, omsorg, boende och rätt att arbeta.

Här i Strängnäs kommun fortsätter vi med arbetet i Seniorrådet, Strängnäs kommuns pensionärsråd, där vi vill vara med och bevaka frågor som rör hemtjänsten, Nära vård, vård och omsorgsboende, ekonomi för dubbelboende, tillgänglighet i äldre fastigheter.

Vill till sist påminna alla om att ta del av de aktiviteter som erbjuds i SeniorCenter, där man kan träffas och tillsammans med andra delta i kurser och cirklar, sång och dans eller spela bridge. Nu till hösten ska vi även starta upp en ny aktivitet där man får prova om man har Hjärnkoll!!! Ytterligare information om detta kommer senare via hemsidan och SPF appen.

Kärt återseende till hösten

SENIORCENTER
STRÄNGNÄS

Mötesplatsen för Strängnäs seniorer

ALLEGIO
OMSORG

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

Aktiviteter i samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Boule

Siv Tapper

070 2889102

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

070-4572225

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

Gunvor Hallberg

070-5169675

Kultur- o naturpromenader

Ulo Nimfelt 073 9907311, Anita Håkansson 076-8498520, Maud Sjöblom 076-7669402, Günter Kleinschek 070-2000481

Onsdagar januari-juni och augusti-november.

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

Siv Tapper

070 2889102

Tisdagar kl 10.00 – 11.00 i Lilla salen, SeniorCenter

Gammeldans

Sören Karlberg

070-6888210

Onsdag 13.00-15.00 i Stora salen, SeniorCenter

Engelska "omstart" lättare kurs för ringrostiga

Mike Wiles

070-6507050

Konversationsengelska

Mike Wiles

070-6507050

Bokklubben Historia

Mike Wiles

070-6507050

"Certifierad Strängnäsbo"

Lars Hallberg

076 1414190

Aktie cirkel

Kent Påledal

070-9636263

Hjärnkoll

Yvonne Eriksson

070-9220452

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



Anders

Mike

Monica

Yvonne

Dag

Lars

Marianne

Ola

Lennart

Vi är SPF Strängnäs styrelse 2023-24

Ordförande: Yvonne Eriksson
Yvonne.B.Eriksson@telia.com
Sekreterare: Marianne Maxe
miamaxe@gmail.com
Kassör : Monica Åslund
Monica.aslund@gmail.com

070 9220452

070 6431335

070 6959769

Ledamöter:

Vice ordf medlems ansvarig: Lars Hallberg
larsghallberg@gmail.com

076 1414190

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

073 5695825

Cirkel ansvarig: Mike Wiles
wilesmike64@gmail.com

070 6507050

Rese ansvarig: Anders Grinell
anders.grinell@gmail.com

070-6342816

Adjungerad i styrelsen, aktivitetsansvarig: Ola Bokström
ola.bokstrom@telia.com

070 4929809

Adjungerad i styrelsen: Lennart Limé
lennartlime@gmail.com

073 3559012

Kontaktinformation

E-postadress:

Hemsida:

Facebook:

Besöksadress:

Postadress:

Expeditionstid:

Telefon:

Swishkonto:

Organisationsnr:

spfstrangnas@gmail.com

www.spfseniorerna.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

819500-3532



Fastighetsbyrån



”Seniorrabatt” tisdag och onsdag mellan 08-13

