

## Välkommen till medlemsmöten 2024/25

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 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.

Onsdag 25 september klockan 15:00	Informationsmöte för våra nya medlemmar eller om du vill bli medlem
Fredag 27 september klockan 13:00	Äppelodlare Henrik Elmberg
Fredag den 25 oktober klockan 13:00	FILM: Nille på Ringsö
Onsdag den 13 november klockan 18:00	Besök på Kilen Kryssset, Jan Persson informerar och visar film, (anmälan se info. SPF)
Fredag den 29 november klockan 13:00	Planering Strängnäs Centrum (SeniorStaden) Anders Jonsson
Fredag den 20 december klockan 13:00	”Bli yngre med tiden” föreläsning med författaren Birger Öhman
Fredag den 31 januari klockan 13:00	Att resa ”Interail”, med tåg i Europa. Birgitta Påledahl
Fredag den 28 februari klockan 13.00	<b>SPF Strängnäs årsmöte 2025</b>
Fredag den 28 mars klockan 13.00	Strängnäs Kommunalråd Anders Hämbro Hur går det med ”God och nära vård”
Fredag den 25 april klockan 13.00	Dag Malmqvist och Johan Ejeborg TV och radioprofiler från Strängnäs
Fredag den 30 maj mera info senare	Hemlig resa, vi åker buss och besöker intressanta platser!

**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 16 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!**

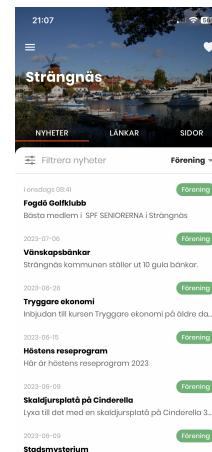
FRÅN  
**399:-**

- 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!

Sommaren lider mot sitt slut och vi går en lång höst och vinter till mötes. Men som ni kan se på programmet för höstens aktiviteter så har vi många både underhållande och intressanta ämnen på vårt program för höstens medlemsmöten. Vi har alldeles nyligen deltagit i kommunens föreningsdag, Mälardagen, som var en väldigt lyckad dag, vi stod i vackert väder och fick tillfälle till att prata med många både gamla och ev nya intresserade medlemmar. Vi fick även tillfälle att lyssna på duon Vind för Våg som vi anlitat för dagen, de underhöll oss med låtar ur Lasse Berghagens vis skatt och alla som tog sig tid kunde sitta i solen vid Västervikstorget och njuta av Lasses underfundiga och vackra visor.

Det ska bli så trevligt att få möta er alla igen då vi kör igång med höstens aktiviteter, för den lässugne så startar Kent Påledal en läsecirkel, en ny omgång av Fall fitness där vi tränar för att undvika fallolyckor är på gång, Säker digital står i startgroparna liksom alla våra vanliga aktiviteter

Tillsammans med distriktet fortsätter vi arbetet med att driva på våra kommun och regionpolitiker, för att det ska bli en praktisk verklighet av projektet Nära Vård. Där tanken är att vården i större utsträckning ska bedrivas närmare oss medborgare och att Primärvården ska ta ett större ansvar för vården tillsammans med kommunen. Ett projekt som har pågått sedan 2017 men där väldigt lite av riksdagens visioner har förverkligats.

Ett första steg i den riktningen ska ske nu i höst då Regionen har för avsikt att det ska skapas patientråd på alla våra vårdcentraler. Du som känner att du vill engagera dig i detta kan höra av dig till oss, så ser vi till att du blir anmäld och får komma på en kurs där man får information om hur det här arbetet ska bedrivas.

Väl mött under höstens aktiviteter

Yvonne Eriksson

Ordförande

**NORDIC  
WELLNESS**

**EN MÅNAD GRATIS TRÄNING**  
Upplev vårt fantastiska träningsutbud i  
Strängnäs!



# 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

Torsdagars kl 13.00 – 16.00 i Lilla Salen i SeniorCenter

## **Folklig dans**

Rolf Andersson

072-0061813

Torsdagars 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

Torsdagars 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 14.00-16.00 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

## **Bokcirkel**

Kent Påledal

070-9636263

## **Democraticirkel**

Jan Rudegren

070-8421763

## **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](http://www.strangnasbegravningsbyra.se)

Fastighetsbyrå





Kent

Tony

Monica

Yvonne

Dag

Lars

Marianne

Ola

Lennart

# Vi är SPF Strängnäs styrelse 2024-25

**Ordförande:** Yvonne Eriksson

070 9220452

Yvonne.B.Eriksson@telia.com

**Sekreterare:** Marianne Maxe

070 6431335

miamaxe@gmail.com

**Kassör :** Monica Åslund

070 6959769

Monica.aslund@gmail.com

## Ledamöter:

**Vice ordf:** Lars Hallberg

076 1414190

larsghallberg@gmail.com

**Hemsida Webb ansvarig:** Dag Nylander

073 5695825

dag.nylander@gmail.com

**Cirkel/aktivitets ansvarig:** Kent Påledal

070-9636263

kent.paledal@gmail.com

**Medlems ansvarig:** Ola Bokström

070 4929809

ola.bokstrom@telia.com

**Rese ansvarig:** Lennart Limé

073 3559012

lennartlime@gmail.com

**God och nära vård:** Tony Burden

tony.burden@mailbox.org

## Kontaktinformation

**E-postadress:**

Hemsida:

Facebook:

Besöksadress:

Postadress:

Expeditionstid:

Telefon:

Swishkonto:

Organisationsnr:

[spfstrangnas@gmail.com](mailto:spfstrangnas@gmail.com)

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

SPF Seniorerna Strängnäs

Seniorcenter , Nygatan 5A

Nygatan 5A 645 31 STRÄNGNÄS

Helgfria måndagar 10.00 – 12.00

0738058845 (telefonsvarare)

123 264 26 19

819500-3532



”Seniorrabatt” tisdag och onsdag mellan 08-13