

## Medlemsbrev 8 2024

### Hallå på er!

Har fått påriggningar och mejl av medlemmar om olika aktiviteter som kan vara intressanta.

Nu ställer jag frågan till **Er** medlemmar är det intressant?

Skall vi gå vidare med några projekt.

Jag önskar svar på följande:

Jag är intresserad att delta på någon aktivitet.

Jag är intresserad att vara ledare/administratör för någon aktivitet.

Jag kan tänka mig att vara lärare för någon aktivitet.

#### 1. Vi lär oss baka

Bullar, matbröd och kakor (lärare klar)

#### 2. Gympa för seniorer

Balansövningar, motionsgympa med ev. fysioterapeuter

#### 3. Ekonomi för seniorer

Träffas för att ge varandra tips hur man klarar vardagsekonomin, handla/shoppa tillsammans.

#### 4. Laga mat tillsammans

Träffas för att lära oss mer om kost och näringsrik mat

#### 5. Motverka ålderism

Stärka självkänslan hos oss seniorer.

Hur ska man agera för att få rätt behandling. mm

#### 6. IT Fika

Vi lär oss mer om IT (informationsteknik) och mobiltelefoner, padda med tillhörande program, läran om AI. (artificial intelligence)

Hur skapar vi intresse för fler seniorer att bli mer medvetna om betydelsen om kunskapen att kunna IT

#### 7. Tro Hopp och Mening

Aldrig Ensam i Torshälla, vidareutveckling med samtal "blev livet som du täkt dig". Förbundet lanserar motverka ofrivillig ensamhet hos äldre under parollen "INTE ENSAM"

#### 8. Vi ser film tillsammans

Gå på bio med fika eller mat

#### 9. Vi äter Lunch tillsammans

Vi hittar en trevlig restaurang och trivs tillsammans

- 10. Förslag på underhållning/föredrag**
- 11. Lär dig skriv din historia**  
 En kurs i att skriva ner sin historia  
 Den kommer att ledas av vår medlem  
 Lars Erik Lundgren  
 Torsdagar Max 6–8 personer Lokal Brogatan 15  
 Startar en torsdag fm. när vi får deltagare  
 Anmälan till Lars-Erik Lundgren 070–521 27 12
- 12. Framtidsfullmakt och Testamente**  
 Information om och vad fordras vad gäller.

**Intresseanmälningar till mig på mejl**

[Ordf.spftorshalla@gmail.com](mailto:Ordf.spftorshalla@gmail.com)

**Medlemsfakturan är på väg till ER.**

Ett TIPS. Se till att den kommer som E faktura så får ni enklare nästa gång.

**Påminner om vad som är planerat för hösten.**

**Medlemsträffar hösten 2024**

Samtliga medlemsträffar äger rum i finska föreningens lokal, Riktargatan 66, Torshälla med början kl. 14.00 till en kostnad av 70 kr/person om inget annat anges. Programmet annonseras även i Torshälla runt samt skickas ut via mejl och finns på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/torshalla](http://www.spfseniorerna.se/torshalla) och i SPF appen

11/11 Hasse Silver med den roliga dockan Kalle

13/12 Höstavslutning med Luciafirande med överraskning  
 Hasse Rytterströms trio underhåller

Mer info om tid, innehåll och kostnad kommer

***Obligatorisk anmälan sker till***

***Arlette Törnblom på telefon 070 327 63 64 eller mejl***

***[arlette@tornblom.se](mailto:arlette@tornblom.se)***

Vid kostavvikelse meddela detta till oss i god tid.

Glöm inte att lämna återbud om du blir förhindrad att närvara!

## **Studieverksamhet hösten vintern 2024–2025**

### **Litteratur**

Studerar litteratur och följer upp nyheter.

Fredag kl.10.00 jämn vecka

Plats: Lokalen Brogatan 15 Torshälla

Ledare: Ulla Kerst 070–384 08 17

### **Historia**

Läser om Närke

Onsdagar 9.30 i två grupper udda respektive jämn vecka.

Plats: Lokalen Brogatan 15, Torshälla

Ledare: Arne Karlsson 070–347 56 44

## **Motion och Friskvård hösten/vintern 2024–2025**

### **Boule**

Sommartid utomhus på Torsharg tisdagar kl.14.00.

Leif Årestam 073-835 62 48

Vintertid samordnar vi bouletiderna med SPF Seniorerna Eskilstuna

inomhus i Munktellarenan. Start september

Måndagar 10.00 – 11.30

Onsdagar 14.00 – 15.30

Mer detaljerad information i Munktellarenan erhålls genom

Carina Seger 076-011 50 85

### **Vattengympa**

I Hydrotrims egen regi.

Vid intresse och anmälan kontakta Hydrotrim 016-13 33 01.

Startade onsdag den 4 sep 2024 kl.13.00

### **Bridge**

Startar en nybörjargrupp med Mikael Eliasson som mentor.

Torsdag 31 okt i lokalen Brogatan 15 Torshälla (fult)

### **Linedance**

Måndagar kl. 10.00-11.45

Ledare: Gunilla Jensen 076–208 31 64,

Pia Brigantini 073–975 44 48

Lokal: Finska föreningen Riktargatan 66 Torshälla.

### **Aldrig ensam i Torshälla**

Tisdagar kl.10.00 Samling vid Kofältet

Allt för att bryta den ofrivilliga ensamheten.

Vi tar en promenad eller bara finns där för att träffas och att vi samtidigt lär oss om kulturen i Torshälla.

### **Pub kväll**

Sista onsdagen i månaden. kl.18.00, nästa träff 30 okt

Vi träffas på AFG PUB BAR Östra torget för att umgås och ha en trevlig kväll.

Föranmälan krävs begränsat antal 40st får plats.

***Kjell Jansson 070 205 84 85 på SMS***

***Inbjudan enligt särskilt utskick.***

### **Nästa styrelsemöte 8 nov**

Har ni något ni funderar över?

Hör av ER!

Torshälla 2024-10-08

Hälsar styrelsen gm

Ordförande

Lennart Törnblom

Det går inte att svara på detta mejl vill ni något använd

[ordf.spftorshälla@gmail.com](mailto:ordf.spftorshälla@gmail.com) eller [lennart@tornblom.se](mailto:lennart@tornblom.se)

Telefon 070 566 87 96