

Välkomna till en ny säsong med SPF Seniorerna Syrenen.

I programbladet hittar du de aktiviteter som vi planerar inför våren 2025. 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 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.

Nästan alla våra aktiviteter kräver förhandsanmälan. Den skall göras till Anitha Eriksson (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

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.

Pubkvällar

Pubkvällarna på Valhalla startar kl. 18.00 och inläpp från kl. 17.30 och avslutas kl. 21.00!

Andra aktiviteter

Förutom nämnda aktiviteter så hittar ni mer info på hemsidan om t.ex.:

-friskvårds aktiviteter som boule, 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.

Månadsträffar våren 2025

Här kommer vårens datum för månadsträffarna. Våra träffar är på Valhalla och kommer att starta kl. 14.00 med tidigast inläpp kl.13.30. Förhandsanmälan till 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.

20 januari

Marina från Kvinnojouren besöker oss och informerar om deras verksamhet samt Tantjouren för kvinnor som är 65 år eller äldre. För underhållning denna eftermiddag svarar Cat Fisch, som spelar blues inspirerad musik.

17 februari

AI information av Ann-Sofie Åberg från biblioteket. Underhållning: Sandvikens Seniorkör.

17 mars

Årsmöte samt information om Green Iron.

28 april

Träffas och trivas + ev. Hjärnkoll om samtalsgrupper, Underhållning: Modevisning av Sandegårds klädbutik.

19 maj

Malin Lilliedahl från polisen kommer att prata runt temat trygghet mm.
Underhållning: Ej klart

12 februari My Music story med Janne Schaffer!

9 april Daniel and the Rivers

Övriga träffar

För tillfället inget planerat.

SPF luncher på restaurang Aqua – Hedåsen.

Här har Du en möjlighet att komma och äta lunch och träffa andra medlemmar i föreningen. Vi träffas och trivs på restaurang Aqua..

Ordinarie lunch kostar 129 kr på det priset får vi som SPF:are 5% rabatt!

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

Följande **onsdagar** träffas vi klockan 13.00.

Vårens luncher är

5 februari

5 mars

2 april

7 maj

4 juni

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	Anders Norstedt
070-616 35 22	070-363 03 59
Kersti Cederstam	Berit Lusth.
070-872 09 71	070-353 53 07
Anitha Eriksson	Hans Wängelin
076-014 48 48	070 580 58 70
	E-post skickas till
	syrenen@spfsenioreterna.se