

# SKPF

pensionärerna

## AVDELNING 8 ESKILSTUNA-STRÄNGNÄS

### Program 2023



Sittgympa på Inspirationsdag i Katrineholm 2022



### ***Eskilstuna – vi finns i Seniorcentrum***

Alva Myrdals gata 3D, 632 20 Eskilstuna

Vi har öppet för telefon och besök

**tisdagar och torsdagar kl. 10-12**

tel.nr 016–14 38 17 eller 073–780 60 79

e-post: [eskilstuna.avd8@skpf.se](mailto:eskilstuna.avd8@skpf.se)

### ***Strängnäs – vi finns i Seniorcenter***

Nygatan 5 A 645 31 Strängnäs

Vi har öppet för telefon och besök

**tisdagar kl. 13-15** tel.nr 076-027 90 04

e-post: [strangnas.klubb81@skpf.se](mailto:strangnas.klubb81@skpf.se)

### ***Vår hemsida***

Besök vår hemsida [www.skpf.se/avdelning8](http://www.skpf.se/avdelning8)

Där får du information om vår avdelning, bilder, reportage, medlemsförmåner etc

### ***Kom med oss på Facebook du också!***

Sök upp oss på SKPF avdelning 8, Eskilstuna/Strängnäs och gå med oss. Här kan du läsa om händelser vi berättar för varandra i vardagen.



## SKPF-medlem!

### Välkommen till ett nytt år med avdelning 8 i Eskilstuna och Strängnäs

Vår idé är det jämlika och jämställda samhället, där ålder inte spelar någon roll, där vi som har lämnat yrkeslivet bakom oss ska kunna leva ett värdigt liv med ekonomisk och social trygghet. Vi arbetar för ett samhälle där äldre inte diskrimineras, utan ges möjlighet till ett liv med god hälsa och med bra omvårdnad och sjukvård.

Vi bjuder in till medlemsmöten med olika kulturinslag, arrangerar resor och gör studiebesök. Om våra aktiviteter berättar vi på medlemsmöten, hemsidan och på vår Facebook-sida. Som tidigare annonserar vi i lokaltidningen under föreningar.

I Eskilstuna börjar våra Medlemsmöten kl. 10.30 i Seniorcentrum  
I Strängnäs börjar våra Medlemsmöten kl. 13.00 i Seniorcenter

Varmt välkommen till din förening där vi hoppas att du  
skall känna både trivsel och gemenskap



## Klubb Strängnäs

I december 2021 bildade SKPF avd8 en klubb i Strängnäs.

Vi har klubbmöten där vi ordnar olika aktiviteter som till exempel tisdags-caféer, resor/studiebesök och föreläsare.

Vi samarbetar med övriga pensionärsorganisationer där våra medlemmar kan erbjudas aktiviteter. Under veckan kan man delta i bangolf, boule, bingo, tennis med studs, qigong, tipspromenader & linedance. I övrigt erbjuder vi avdelningens aktiviteter.

Information från oss får du genom e-post, hemsidan, Facebook och affischering på Seniorcenter i Strängnäs.

Uppdatera din mailadress så du inte missar information!

Ta gärna kontakt: 076–027 90 04 el [strangnas.klubb81@skpf.se](mailto:strangnas.klubb81@skpf.se)

## Rådet för seniorfrågor Strängnäs

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

Kommunens råd för seniorfrågor är organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för de inom kommunen förekommande riksorganisationerna.

Respektive organisation/förening har rätt att utse en rådsrepresentant och en ersättare, som även har närvarorätt.

SKPF i Strängnäs har en ordinarie och en ersättare i Rådet.

## ***Aktivera dig- friskvård ger både motion och trevlig samvaro***

### **Eskilstuna**

**Måndagar 14.00**

**Tisdagar 10.30**

**Boule** MunktellArenan

**Träffar utomhus**

Samling vid Sörmlandsgården  
på Djurgården

**Tisdagar 14.00**

**Torsdagar 14.50**

**Bangolf** MunktellArenan

**Vattengymnastik**

Hydrotrim, Gillbergavägen 1

Anmälan telefon 016-13 33 01

Ange SKPF

#### **INSPIRATIONS DAG**

11 januari 10–12

Prova på en dag

med Korpen i Vilsta

Ingen kostnad. Buss 6.

### **Strängnäs**

**Måndagar 10.00**

**Tisdagar 09.30**

**13.00**

**Onsdagar 10.00**

**11.00**

**Bangolf**

**Boule**

**Tennis på Studs**

**Qigong grupp1**

**Qigong grupp2**

Visholmen

Visholmen

Vasavallen

Seniorcenter

Seniorcenter

*Vi informerar på medlemsmöten, hemsidan, Facebook. Annonserar i lokaltidningen under Föreningar om startdagar. Strängnäs skickar ut mail till sina medlemmar om aktiviteter.*

## Våren 2023

**Observera att aktiviteterna sker på olika orter!  
Seniorcentrum Eskilstuna, Seniorcenter Strängnäs**

### Januari

Måndag	9/1	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	24/1	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs
Torsdag	26/1	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Februari

Måndag	6/2	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	28/2	13.00-15.00	Klubbmöte	Strängnäs
Torsdag	23/2	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Mars

Måndag	6/3	10.30-13.00	Årsmöte	Eskilstuna
Tisdag	28/3	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs
Torsdag	23/3	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### April

Måndag	3 4	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	25/4	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs
Torsdag	27/4	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Maj

Måndag	8/5	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	23/5	13.00-15.00	Sillunch	Strängnäs

### Juni

fredag	16/6	13.30	Sillunch	Eskilstuna
--------	------	-------	----------	------------

## Hösten 2023

Observera att aktiviteterna sker på olika orter!  
Seniorcentrum Eskilstuna, Seniorcenter Strängnäs

### Augusti

Måndag	7/8	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	29/8	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs

### September

Måndag	4/9	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	26/9	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs
Torsdag	21/9	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### Oktober

Måndag	2/10	10.30-13.00	Medlemsmöte/ Budgetmöte	Eskilstuna
Tisdag	24/10	13.00-15.00	Klubbmöte	Strängnäs
Torsdag	26/10	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### November

Måndag	6/11	10.30-13.00	Medlemsmöte/ Nomineringsmöte	Eskilstuna
Tisdag	21/11	13.00-15.00	Tisdagscafé	Strängnäs
Torsdag	23/11	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

### December

Måndag	11/12	10.30-13.00	Medlemsmöte	Eskilstuna
Tisdag	12/12	13.00-15.00	Jul lunch	Strängnäs



## säker@digitalt i Sörmland

Projektet säker@digitalt som inleddes 2021 kommer att fortsätta 3 år till med medel från Allmänna arvsfonden. Det är ett samarbete mellan Pensionärerna i Sörmland, SKPF, RPG, PRO och SPF Seniorerna. Vi fortsätter arbetet med att starta upp nya grupper, både i Eskilstuna och Strängnäs för att nå ut till alla pensionärer som vill lära sig mer om att använda smarta telefoner, surfplattor och datorer.

## ABF

I samarbete med ABF genomför vi olika aktiviteter och studiecirklar



## Kommunala Pensionärsrådet Eskilstuna

KPR är ett samrådsorgan för överläggningar, samråd och ömsesidigt informationsutbyte mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och kommunen. De viktigaste frågorna är personalförsörjningen inom vård och omsorg, de olika boendeformerna för seniorer samt att resurser avsätts till utbildning och forskning för den digitala utvecklingen inom äldreområdet.

Vi har 9 representanter i Rådet samt 1 ordinarie och 1 ersättare i Arbetsutskottet. Inom Rådet finns ett antal arbetsgrupper: Boende, Trafik, Valfärdsteknologi, Information och Hemtjänst. SKPF är representerat i samtliga grupper.

Vår avdelning har en ordinarie representant i Regionens Pensionärsråd (RPR), som har till uppgift att ta tillvara frågor som rör äldre i hela Regionen.



## Övrig information

### Verksamhetsgrupper

I vår styrelse har vi verksamhetsgrupper för:  
Friskvård/Hälsa, Program, Trivsel, Studier och Resor  
Deltagarna i respektive område planerar och genomför.



Tisdagsträff Djurgården



Stadsvandring i Eskilstuna



Göra bivax i Strängnäs

### Resor & Studiebesök

Vi fortsätter 2023 med att arrangera våra  
mycket populära dagsresor till intressanta  
utflyktsmål. Vi bjuder in till studiebesök under  
året, bland annat efter er medlemmars önskemål.



Ut i det blå! Torsö

### Studiegrupper/träffar

Vi startar grupper efter önskemål från  
medlemmarna om intressanta ämnen.

### Körsång

Torsdagar kl.13.00 på ABF varannan vecka  
Kontaktperson Monika Wallman



Utflykt till Aspö

## Tips & förmåner

### Folksam

Genom ditt medlemskap i SKPF som har avtal med oss har du tillgång till mycket förmånliga försäkringar.

Att vara försäkrad mot plötsliga utgifter är minst lika viktigt efter pensionen som när du arbetar. Det är dessutom aldrig för sent att starta ett sparande. Läs mer på [www.folksam.se/skpf](http://www.folksam.se/skpf) eller ring: 0771-950 950



Du glömmet väl inte bort att läsa om rabatter och erbjudanden på [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se)

### FONUS

*Vi finns när du behöver oss*

Vid en medlems bortgång har anhöriga 500 kr lägre kostnad hos Fonus vid begravning. Kontakta ett Fonuskontor. Se

### Öppna & Kommunala restauranger i Eskilstuna och Strängnäs

Läs mera på: [www.eskilstuna.se](http://www.eskilstuna.se) & [www.strangnas.se](http://www.strangnas.se)

#### Marielund

Moa Martinssons gata 18  
016-710 28 73  
Öppet alla dagar

#### Nålmakaren

Grängsgatan 2  
016-7102731  
Öppet alla dagar

#### Åbacken

Ådalsvägen 6A  
016-7105332  
Öppet alla dagar

#### Måsta Äng

Måstaängs vägen 2  
016-710505  
Öppet alla dagar

#### Spångagården

Germundsgatan 39  
016-7107312  
Öppet alla dagar

#### Glada laxen

Sörgårdsgatan 8 Strängnäs  
0152-29587  
Öppet mån-fre 11-13

#### HUCKELBERRY

Galleria Präntaren Strängnäs  
0706-909961

#### MARINA Restaurang

Eskilstuna vägen 13 Strängnäs  
0152-10676

## Styrelsen (tom årsmötet 2023)

<i>Ordförande</i>	Kerstin Lagberg
<i>Vice ordförande</i>	Kerstin Markvardsen
<i>Kassör</i>	Ulla Ahlberg
<i>Sekreterare</i>	Ingegerd Åkerlund
<i>Ledamot</i>	Maj Lundkvist
	Gunilla Johansson
	Gunbritt Fransson
<i>Ersättare</i>	Anja Levoska
	Birgit Kindahl
	Margareta Leonardsson
<i>Studieansvarig</i>	Ingegerd Åkerlund
<i>Reseansvarig</i>	Kerstin Lagberg
<i>Konsumentfrågor</i>	Anita Pettersson
<i>Valberedning</i>	Alf Egnerfors
	Inger Eriksson
	Bo Larsson
<i>Revisorer</i>	Yvonne Pettersson
	Jorun Larsson

### *Styrelsemöten 2023*

*26 januari, 23 februari, 23 mars, 27 april, 25 maj,  
21 september, 26 oktober, 23 november*

# Gå in på vår hemsida och läs om dina försäkringar och förmåner!

Allt du behöver göra är att rikta kameran mot QR koden och sedan trycker du på den lilla markering kameran visar upp.

Och "vips" är du inne på Avdelning 8 Eskilstuna-Strängnäs hemsida.



Länktips för dig som vill surfa mer!

[www.eskilstuna.se](http://www.eskilstuna.se)

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

[www.folksam.se](http://www.folksam.se)

[www.skpf.se](http://www.skpf.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)