



AVD 43

PROGRAM 2023



**NYKÖPING, OXELÖSUND,
TROSÄ och GNESTA**

Innehållsförteckning	Sida
Vår vision	3
Allmän Information	3
Styrelsen består av	4
Ansvariga/Funktionärer	4
Aktiviteter på Tennishallen	5
Mötesplanering för våren	6
Mötesplanering för hösten	7
Resor på våren	8
Resor på hösten	9
Medlemsförmåner	10
Adress, E-post, Bankgiro, Swish mm.	11

VÅR VISION

SKPF Pensionärerna arbetar för ett samhälle där alla äldre ges möjlighet att leva ett bra liv med en god ekonomi, med den omvårdnad och sjukvård som behövs, med god tillgänglighet och utan att diskrimineras.

SKPF Pensionärerna ska etablera sig som en välkänd intresseorganisation för pensionärer genom att påverka beslutsfattare och öka inflytande i de frågor som medlemmarna tycker är viktiga. SKPF Pensionärerna ska arbeta för det goda livet, där ingen pensionär behöver kämpa för sin överlevnad.

ALLMÄN INFORMATION

All information och våra rapporter kan du se på vår hemsida, skpf.se/nykoping. Ta gärna en titt där med jämna mellanrum för där kommer förutom vårt program även våra nyheter att finnas.

Du har nu 2023 års mötes- och aktivitetsprogram i din hand. Vår förhoppning och önskan är att kunna genomföra det planerade programmet, men vi vet också att det lurar olika influensor ute i samhället. Vi kommer noggrant att följa de rekommendationerna från myndigheterna och anpassa vår verksamhet efter givna rekommendationer.

Medlemsträffar/möten är en torsdag i månaden i Pensionärernas Hus, Nyköping samt våravslutning i Tunaberg och Sillunch i Oxelösund. De startar som regel klockan 13.30 om inget annat annonserats.

Vi har medlemsträffar två till tre gånger/termin i övriga kommuner. I Oxelösund hålls de flesta träffar i Koordinaten, i Gnesta är vi i och utanför Powerhuset. Vi kommer även att besöka Stjärnhov med en utomhusaktivitet. I Trosa är det Pensionärernas Hus samt i Vagnhärad är det Kungliga Väntsalen, "Utsikten" och Trostorp Hembygdsgård. Annonsering görs på anslagstavlor på respektive ort och SN på lördagar under Föreningar, SKPF avd 43 och på vår Hemsida samt Facebook.

Vi har sommarstängt under tiden 3 juli – 6 augusti

Vi stänger för juluppehåll under tiden 18 december – 7 januari

STYRELSEN BESTÅR AV:

Ordförande: Laila Wahlstedt
Kassör: Lars Hedin
Sekreterare: Jytte Krath
V Ordförande: Margaretha Roslund
Ledamöter: Christina Andersson
Lena Lövgren
Marcus Sjöström

Ersättare: Göran Andersson
Lena Zsirai
Britt-Marie Björgum

ANSVARIGA/ FUNKTIONÄRER

Aktivitet och

Studiegrupp	Margareta Roslund	070-3163512
Festkommitté	Lena Lövgren	070-5609850
Försäkringar	Christina Andersson	070-7605484
Resor	Christina Andersson	070-7605484
Säkerhet	Christina Andersson	070-7605484
Trafik	Göran Andersson	073-8028996
KPR Nyköping	Anita Johansson	070-4146397
KPR Nyköping	Brigitte Isaksson	070-5733478
KPR Oxelösund	Lena Lövgren	070-5609850
KPR Oxelösund	Britt-Marie Björgum	073-6167533
RPR Regionen	Laila Wahlstedt	073-6549961
RPR Regionen	Kerstin Cederlund	070-2317987

Valberedning	Marianne Eng	076-8368239
Valberedning	Amy Krath Carlsson	073-3435991

Styrelsen sammanträder under 2023 och början av 2024:

2023 10/1, 7/2, 7/3 heldag, 5/4, 2/5, 13/6, 8/8, 5/9, 3/10, 7/11, 5/12,
2024 10/1, 6/2

Medlemsträff Nyköping 11/1 och Årsmöte 15/2

Bingo 25/1, 22/2

AKTIVITETER

Måndagar: Bowling på Rosvalla kl 11.00 - 13.00.

Handarbetscafé Expeditionen kl 13.00 - 15.00.

Onsdagar: Boule inomhus på Rosvalla kl 14 - 16 Höst och vår

Torsdagar: Qi Gong Pensionärernas Hus, Nyköping kl 12.00-12.30.

Bingo, sista torsdagen i månaden, Pensionärernas

Hus Nyköping kl 13.30 - 15.30.

**Fredag: Kaffe och nygräddade våfflor kl 10-12 på expeditionen,
Tennishallen.**

”SNICKARVERKSTAN” Ö. Kvarngatan 4 Nyköping.

Ni som önskar snickra anmäl er till Exp 29 46 00. Idag snickras det måndag, onsdag och torsdag. Lokalen är väl utrustad med olika maskiner. Du håller själv med materialet

Det kostar 300 kr per termin för medlem. Känner du någon som vill vara med och snickra och ej är medlem så kostar det 400 kr per termin. Önskar du snickra vid två tillfällen i veckan är kostnaden 600 kr per termin för medlem och 800 kr för icke medlem.

Alla aktiviteter kommer att finnas samlad i en intressepärm på exp. Cirklar kan starta efter önskemål. Är du intresserad av att vara cirkelledare, kontakta någon i styrelsen så får du hjälp att komma igång. Lämna förslag och anmäl intresse till SKPF:s expedition telefon 0155–29 46 00 och öppettid är månd-onsd-fred kl.10-12.



TRÄFFAR och MÖTESVERKSAMHET 2023.

Mars

- 9 Medlemsträff Nyköping Pensionärernas Hus Tema Friskvård.**
- 16 Medlemsträff Powerhuset i Gnesta med Gammaldags Kul-Bingo.**
- 29 Medlemsträff Pensionärernas Hus Trosa**
- 30 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund**

April

- 13 Medlemsträff Pensionärernas Hus Nyköping.**

Maj

- 4 Medlemsträff Powerhuset Gnesta. Tipspromenad med korvgrillning.**
- 11 Medlemsträff Nyköping Pensionärernas Hus, Senior Shopen besöker oss.**
- 23 Öppet hus för nya medlemmar, Expeditionen, Gamla Tennishallen Fruängsgatan 1, 1 tr Nyköping**



- 31 Medlemsträff Trostorp Vagnhärad. Musikunderhållning med Torgny "Tolle" Nilsson från Gnesta, Tipspromenad och Korvgrillning.**

Juni

- 1 Medlemsträff Gamla Oxelösund med bl a Musikunderhållning och "Gofika".**



- 8 Medlemsträff vid Tunabergs Hembygdsgård. Våravslutning med bl a tipspromenad och korvgrillning.**

Augusti

14 Medlemsträff Pensionärernas hus Trosa



24 Medlemsträff i Oxelösund vid Segelsällskapets klubbhus med Silllunch och Musikunderhållning.

29 Medlemsträff Stjärnhov. Utomhusaktivitet med Korvgrillning, Musikunderhållning och Tipspromenad.

September

7 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund.

14 Medlemsträff Nyköping. Pensionärernas Hus.

26 Medlemsträff Utsikten Vagnhärad Musikunderhållning.

Oktober

5 Medlemsträff Powerhuset Gnesta.

12 Medlemsmöte Pensionärernas hus Nyköping. Verksamhetsplan och budget 2024.

19 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund.

November

6 Medlemsträff Pensionärernas Hus. Trosa

16 Medlemsträff Pensionärernas Hus. Nyköping

23 Medlemsträff Powerhuset. Gnesta

December

7 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund. Inför den stundande Julen.

14 Gröt och nomineringsmöte, Pensionärernas Hus, Nyköping.



RESOR.



14 mars Stadsrundtur med buss. Kaffe och Paj "Café Lugn och Ro".

28 eller 29 april Besök i Stallarholmen med, bl a besök i Gamla Industrihuset och Lena Linderholms affär.

9 eller 10 maj?? Ålands resa?? Rosella slutat att gå från Kapellskär.



20 juni Hemlig resa.

V 34 augusti Valdemarsvik, Kärleksträdgården.

V 38 september Matresa Östergötland

V 43 oktober Museibesök Stockholm

Nov/Dec Julmarknad eller Julshow.



Tänk på att:

När du anmäler dig till de större medlemsträffarna eller resorna så är anmälan bindande (gäller inte vid sjukdom hos dig själv eller nära anhörig).

Priser kommer att finnas i rese pärmen när resan är klar eller enligt annons i SN och på hemsidan.

Betala gärna resan via Bankgiro: 361–3809 eller Swish 1230825554 och glöm inte skriva ditt namn och vad du betalar för.



Vi samarbetar alltid med Nyköpings Buss och Taxi på alla resor.



MEDLEMSFÖRMÅNER

OBS! Du som har Medlemsförsäkringar i **Folksam**
I hemförsäkringen ingår ID skydd, låsbyte om du tappat nyckeln

Tänk på att:

- vara rädd om pass, ID kort och körkort, de är värdehandlingar.
- sätt lås på brevlådan så ingen stjälar din post och kommer åt personuppgifter.
- släng inte papper med viktiga uppgifter i pappersinsamlingen.

Tänk på Olycksfallsförsäkringen. När du skadat dig, även om du tycker det är en liten skada kontakta/besök distriktssköterska, vårdcentral eller sjukhus. Kontakta sedan **Folksam** på tel. 0771-950 950. Anmäl även om du drabbats av Borrelia.

Försäkringen Sjukdom 60+, om du drabbas av svårare sjukdom kontakter du också **Folksam**.

Vid osäkerhet kan du ringa vår exp. och få telefonnr till den försäkrings-ansvarige eller få dennes telefonnummer.

FONUS

Som medlem har du 500 kr rabatt hos Fonus vid begravning och 2000 kr i avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kr. Förmånen gäller för alla medlemmar, make/maka, sambo, barn, barnbarn, syskon, förälder, svär-förälder samt mor- och farförälder.

Medlemsförmån hos Familjens jurist via Fonus, 750 kr. avdrag på första konsulttimmen. Gäller alla ärenden utom rättshjälp och rättsskydd

SKPF Pensionärerna

AVD 43

Fruängsgatan 1A

611 31 Nyköping

Exp. öppen: måndag - onsdag - fredag kl. 10.00 - 12.00

Tel. 0155-29 46 00 och Mobil 076-844 24 74.

E-post: nykoping.avd43@skpf.se

Hemsida: skpf.se/nykoping



SKPF pensionärerna är en politiskt och religiöst obunden organisation och alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Besök oss gärna på våra aktiviteter, eller varför inte kaffe med våfflor en fredag. Då kan vi visa er runt i våra lokaler och berätta om vår verksamhet.

Annars går det bra att anmäla sig via hemsidan, mejla oss eller ringa.

Medlemsavgiften är 200 kronor/år from 2023. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet under verksamhetsåret.

SKPF
pensionärerna

här&nu SKPF
PENSIONÄRERNAS
WEBBTIDNING

 **MickePrint AB**