

SKPF

pensionärerna

ESKILSTUNA-STRÄNGNÄS

Program 2024



Full fart... med SKPF

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



Strängnäs – vi finns i Seniorcenter

Nygatan 5 A 645 31 Strängnäs

Vi har öppet för telefon och besök

torsdagar kl. 13-15 tel.nr 076-027 90 04

e-post: strangnas.klubb81@skpf.se

Vår hemsida

Besök vår hemsida www.skpf.se/avdelning8

Där får du information om vår avdelning, våra aktiviteter, medlemsförmåner och mycket annat.

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 i vardagen, vi berättar för varandra.





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

Vi arbetar för ett samhälle med en bättre vardag för oss pensionärer där ålder inte spelar någon roll.

Äldre ska inkluderas-inte lämnas utanför. Alla pensionärer ska kunna ha en ekonomisk trygghet- ett självständigt och gott liv

Vi bjuder in till medlemsträffar med olika kulturinslag, arrangerar resor och gör studiebesök.

Om våra aktiviteter berättar vi på hemsidan, medlemsträffar, e-post-utskick och på vår Facebook-sida.

Som tidigare annonserar vi i lokaltidningen under pensionärsnytt.

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

I Eskilstuna börjar våra Medlemsträffar kl. 10.30 i Seniorcentrum

I Strängnäs börjar våra Medlemsträffar kl. 13.00 i Seniorcenter



Kommunala Pensionärsrådet Eskilstuna Rådet för seniorfrågor i Strängnäs

Kommunala Pensionärsrådet Eskilstuna (KPR) och Rådet för seniorfrågor i Strängnäs är 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.

I rådet KPR Eskilstuna har vi 9 representanter.

Rådet för seniorfrågor i Strängnäs har vi 1 ordinarie och 1 ersättare.

Regionala pensionärsrådet (RPR) som har till uppgift att ta tillvara frågor som rör äldre i regionen där har vi 2 representanter.

Klubb Strängnäs

Vi bjuder in till klubbträffar, samordnar egna aktiviteter och resor.

Nya medlemmar bjuder vi in för att berätta om vår verksamhet.

Vi ingår i avdelning 8 styrelse och deltar på planeringsdagar.

Vi samordnar och erbjuder avdelningens träffar och aktiviteter till våra medlemmar i Strängnäs.

Tillsammans med PRO och SPF bildar vi Seniorcenter i Strängnäs och där ingår vi i en samordningsstyrelse där vi är tre representanter. Med de andra pensionärsorganisationerna kan vi erbjuda trevliga gemensamma aktiviteter.

Aktivera dig- friskvård ger både motion och trevlig samvaro



Tisdagsträffar Djurgården

Eskilstuna

Måndagar 14.00

Tisdagar 10.30

Boule MunktellArenan

Träffar utomhus

Samling vid Sörmlandsgården
på Djurgården

Onsdagar 11:15-12.00

Torsdagar 10.00-11.00

Lättgympa Vilsta

Linedance Seniorcentrum

Torsdagar 14.50

Vattengymnastik

Hydrotrim, Gillbergavägen 1

Anmälan telefon 016-13 33 01

Ange SKPF



Strängnäs

Bangolf

Boule

Qigong grupp1

Fogdö Golf

Bowling

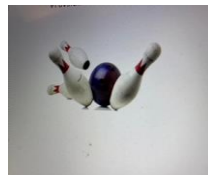
Visholmen

Visholmen

Seniorcenter

Fogdö

Bowlinghallen Eldsund



Vi informerar på medlemsträffar, hemsidan, e-post, facebook och annonserar i lokaltidningen om startdagar

Våren 2024



Januari

Måndag	8/1	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	11/1	13.00-15.00	Expedition	Strängnäs
Torsdag	25/1	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

Februari

Måndag	5/2	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	15/2	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	22/2	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

Mars

Måndag	4/3	10.30-13.00	Årsmöte	Eskilstuna
Torsdag	21/3	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	21/3	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

April

Måndag	8/4	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	4 /4	17.00-20.00	Klubbträff	Strängnäs
Torsdag	18/4	13.00-15.0	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	25/4	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

Maj

Måndag	6/5	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	16/5	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs

Juni

Torsdag	13/6	17.00	Sillunch	Strängnäs
Fredag	14/6	13.30	Sillunch	Eskilstuna

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



Hösten 2024

Augusti

Måndag	5/8	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	22/8	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs

September

Måndag	2/9	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	19/9	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	26/9	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

Oktober

Måndag	7/10	10.30-13.00	Medlemsträff/ Budgetmöte	Eskilstuna
Torsdag	7/10	13.00-15.00	Klubbträff	Strängnäs
Fredag	18/10	15.00-20.00	Höstfest	Eskilstuna
Torsdag	24/10	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

November

Måndag	4/11	10.30-13.00	Medlemsträff/ Nomineringsmöte	Eskilstuna
Torsdag	21/11	13.00-15.00	Torsdagscafé	Strängnäs
Torsdag	28/11	13.00-15.00	Torsdagscafé	Eskilstuna

December

Måndag	9/12	10.30-13.00	Medlemsträff	Eskilstuna
Torsdag	12/12	13.00-15.00	Jultallrik	Strängnäs

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

Säker@digitalt i Sörmland



Projektet inleddes 2021 och kommer att fortsätta 1 år till med medel från Allmänna Arvsfonden. Syftet med projektet är att nå ut till alla äldre med information och kunskap om hur man använder smarta telefoner, surfplattor och datorer. Det är ett samarbete mellan pensionärerna i Sörmland- SKPF, RPG, PRO och SPF Seniorerna. Vi deltar i arbetsgrupper som erbjuder föreläsningar och studiegrupper i Strängnäs, Eskilstuna, Torshälla och Ärla.



Resor & Studiebesök

Våra populära resor med intressanta utflyktsmål fortsätter vi med under 2024, en av dessa brukar vara en hemlig resa som vi kallar "Ut i det Blå". Vi har studiebesök under året som vi försöker göra efter önskemål från våra medlemmar.



Hemliga resan "Ut i det blå" 2023



Besökt Hornudden
Egen ekologisk odling

Övrig information

Verksamhetsgrupper

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



Studiegrupper/träffar

Vi startar grupper efter önskemål från medlemmarna om intressanta ämnen.



Linedance

Kom och sjung med sånglärkorna!

Vi träffas, trivs och sjunger tillsammans på torsdagar kl.13.00 på ABF varannan vecka.
Kontaktperson Monika Wallman

ABF

Vi genomför vår studie & kulturverksamhet
I samverkan med ABF



Höstsalong 2024

20–21/9 bjuder vi in till Höstsalong på Seniorcentrum
Alla seniorer i Eskilstuna och Strängnäs är välkomna att ställa ut
och sälja sina alster.
Konst-Hantverk-Godsaker-Inläggningar
Mer information kommer hur du anmäler dig
Välkomna!



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 eller ring: 0771-950 950



Du glömmer väl inte bort att läsa om rabatter och erbjudanden på 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



Länktips för dig som vill surfa mer!

www.eskilstuna.se

www.strangnas.se

www.folksam.se

www.skpf.se

www.1177.se


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.

Styrelsen (tom årsmötet 2024)

<i>Ordförande</i>	Kerstin Lagberg
<i>Kassör</i>	Ulla Ahlberg
<i>Sekreterare</i>	Ingegerd Åkerlund
<i>Ledamot</i>	Maj Lundkvist
	Gunilla Johansson
	Gunbritt Fransson
	Kirsten Markvardsen
<i>Ersättare</i>	Anja Levoska
	Birgit Kindahl
	Margareta Leonardsson
<i>Studieansvarig</i>	Maj Lundkvist
<i>Reseansvarig</i>	Kerstin Lagberg
<i>Försäkringsansvarig</i>	Yvonne Åhlander
<i>Valberedning</i>	Alf Egnerfors
	Inger Eriksson
	Bo Larsson
<i>Revisorer</i>	Marita Johansson
	Jorunn Larsson

Styrelsemöten 2024

24 januari, 21 februari, 20 mars, 24 april, 29 maj,
25 september, 23 oktober, 27 november

Med er allas goda vilja och ett aktivt deltagande blir vi ett starkt SKPF 



SKPF
pensionärerna

**STYRKA
& TRYGGHET
TILLSAMMANS**

- Vi försvarar välfärden och kräver pensioner som går att leva på
- Vi erbjuder försäkringar i toppklass
- Vi anordnar mängder av sociala aktiviteter – res, studera och umgås
- Alla som uppbär någon form av pension kan bli medlemmar hos oss

