

SKPF

pensionärerna

AVD 43

PROGRAM 2024



**NYKÖPING, OXELÖSUND,
GNESTA och TROSA**

VÅR VISION

SKPF Pensionärerna arbetar för ett samhälle med en bättre vardag för oss pensionärer där ålder inte spelar någon roll. Ett samhälle där alla äldre ges 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 inflytandet 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 2024 års mötes- och aktivitetsprogram i din hand. Vår förhoppning och önskan är att kunna genomföra de planerade aktiviteterna i programmet. Vi har lärt oss under åren att det finns en osäkerhet inför de kommande verksamhetsåren och vi kommer noggrant att följa rekommendationer om de uppkommer och anpassa vår verksamhet efter givna rekommendationer.

Medlemsträffar/möten är som regel andra helgfria torsdagen i månaden i Pensionärernas Hus, Nyköping och startar klockan 13.30 om inget annat annonseras i SN.

Vi har medlemsträffar tre gånger per termin i övriga kommuner. I Oxelösund hålls de flesta träffarna på torsdagar i Koordinaten kl 14.00-16.00.

Powerhuset i Gnesta är fem torsdagar inbokade kl 13.00-15.00 och en utomhusaktivitet i en av tätorterna i kommunen, troligtvis i Stjärnhov.

I Trosa provar vi i år hyra B-salen i Skärborgarnas Hus om den är ledig och Scoutstugan eller Logen i Vagnhärad samt Finska Föreningens lokal, Lånesta Gård för våravslutning.

Annonser om tid och plats och aktuella program finns i SN under "Föreningsnytt", SKPF Avd 43 på lördagar och på vår Hemsida samt Facebook.

STYRELSEN BESTÅR AV:

Ordförande:

Kassör: Lars Hedin

Sekreterare: Jytte Krath

V Ordförande: Margareta Roslund

Ledamöter:

Christina Andersson

Lena Lövgren

Marcus Sjöström

Ersättare: Göran Andersson

BM Björgum

Kerstin Kling

ANSVARIGA/ FUNKTIONÄRER

Resor Christina Andersson 070-760 54 84

Aktiviteter Margaretha Roslund 070-316 35 12

och Studier

Försäkringar och Christina Andersson 070-760 54 84
och Säkerhet (fall mm)

Trafik Göran Andersson 973-802 89 96

Festkommitté Lena Lövgren 070-560 98 50

KPR Nyköping Anita Johansson 070-414 63 97

KPR Nyköping Brigitte Isaksson 070-573 34 78

KPR Oxelösund Lena Lövgren 070-560 98 50

KPR Oxelösund BM Björgum 073-616 75 33

RPR Regionen Laila Wahlstedt 073- 6549961

RPR Regionen Kerstin Cederlund 070-231 79 87

Valberedning Marianne Eng 076-8368239

Valberedning Amy Krath Carlsson 073-3435991

Styrelsen sammanträder under

**2024: 9/1, 6/2, 5/3, 2/4, 7/5, 4/6, 6/8, 3/9, 1/10, 5/11, 3/12,
Planeringsdagar 26-27/8**

Vi har Sommarstängt under tiden 19 juni – 31 juli

Vi stänger för Juluppehåll under tiden 18 dec – 8 jan

AKTIVITETER

Måndagar: Bowling på Rosvalla kl 11.30-13.00
Handarbetscafé kl 13.00-15.00 på SKPF:s Expedition

Onsdagar: Kl 12.00-13.00 Qigong i Pensionärernas Hus B-salen
Kl 14.00 – 16.00 Boule inomhus i Rosvalla

Torsdagar: BINGO, sista helgfria torsdagen i månaden
i Pensionärernas Hus

Fredagar: Kaffe med nygräddade våfflor kl 10.00-12.00
på SKPF:s Exp.

Snickarverkstad på Ö. Kvarngatan 4, där du som vill och önskar snickra. Idag snickras det måndag, onsdag och torsdag fm. Kostnad 300 kr/termin för medlem 1 dag i veckan. Önskar du snickra vid två tillfällen i veckan är kostnaden 600 kr/termin för medlem.

Känner du någon som vill vara med och snickra och inte är medlem så kostar det 400 kr/per termin och 800 kr för 2 ggr/v.

Alla aktiviteter finns samlade i en intressepärm på SKPF:s exp. Cirklar kan starta efter önskemål. Är du intresserad av att vara cirkelledare eller samtalsledare, kontakta någon i styrelsen så får du hjälp att komma igång. Lämna förslag och anmäl intresse till SKPF, telefon 0155 - 2946 00. Exp. tid må-on-fred kl.10-12.



TRÄFFAR och MÖTESVERKSAMHET 2024.

Febr

- 1 Medlemsträff i Powerhuset, Gnesta. Sång och Musikunderhållning med Åke Nilsson Skillingtryck, visor av Cornelis W och Fred Å.
- 8 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund. Visning av eget Smyckehantverk mm.
- 14 Medlemsträff Skärborgarnas Hus, Trosa. Sång och Musikunderhållning. Åke Nilsson Skillingtryck, visor av Cornelis W och Fred Å.
- 15 Årsmöte Pensionärernas Hus, Nyköping. Sång och Musikunderhållning med Lennart Wantzin med tema Evert Taube.

Mars

- 11 Medlemsträff Scoutstugan, Vagnhärad. Musikquizz med Lasse.
- 14 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Föreläsning av Civilförsvaret och Nyköpings kommun, ämne Säkerhet och krisberedskap.

April

- 4 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Gammaldags Kulbingo.
- 11 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping. Föreläsning av Monica Sinander "Ett ögonblicks verk" Olyckan, idrotten och livet i vardagen
- 18 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund

Maj

- 2 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Musik-Quizz med Lasse.
- 13 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund Utomhusaktivitet.
- 16 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping.
- 28 Medlemsträff Lånesta Gård, Vagnhärad Våravslutning med utomhusaktivitet och musikunderhållning.



Juni



**13 Medlemsträff – Vårterminsavslutning vid Koppartorps Hembygds-
gård med olika Aktiviteter.**

Augusti

19 Medlemsträff Trosa



**22 Sill-lunch i Seglarsällskapets klubbhus Oxelösund med Musikunder-
hållning**

September

**5 Medlemsträff Stjärnhov. Utomhusaktivitet bl a Tipspromenad och
korvgrillning**

12 Medlemsträff i Pensionärernas Hus, Nyköping

19 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund

24 Medlemsträff i Scoutstugan Vagnhärad. Gammaldags Kulbingo.

Oktober

**10 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Utomhusaktivitet bl a Tips-
promenad med korvgrillning.**

**17 Medlemsmöte Pensionärernas hus, Nyköping, Verksamhetsplan och
Budget 2025,**

24 Medlemsträff Koordinaten, Oxelösund

November

4 Medlemsträff Trosa

14 Medlemsträff Pensionärernas Hus, Nyköping

21 Medlemsträff Powerhuset, Gnesta. Föreläsning

December

5 Medlemsträff Koordinaten Oxelösund med Julsång och musik.

12 Medlemsmöte Pensionärernas Hus Nyköping. Gröt och Nomineringar samt underhållning i Julens tecken.



SKPF Avd 43 deltar i projektet Säker@digital finansierat bl a av Allmänna Arvsfonden.

2024 års BINGO i Pensionärernas Hus Nyköping



22 Februari

29 Augusti

21 Mars

26 September

~~25 April~~

31 Oktober

30 Maj

28 November

2025 Aktiviteter i Pensionärernas Hus Nyköping

9 Januari Medlemsträff i Nyköping

30 Januari Bingo

13 Februari Årsmöte 2025

PLANERADE RESOR 2024.



20 Mars

Rundtur i Nyköping med besök Sörmlands Museum

9 April

Museibesök på Djurgården i Stockholm

v 21 Maj

Strängnäs och besök hos Lena Linderholm

11 Juni

Valdemarsvik och Kärleksträdgården



21 Augusti

Huskvarna och Äppelträdgården



17 September

Hemlig Resa



Vart är vi på väg?

? Oktober

Göta Lejon med Lasse Holms Musik

”De e det här du kallar kärlek”



? November/December

Julshow eller Julmarknadsresa

Om du anmäler dig till resor och större Träffar, tänk på att anmälan är bindande (gäller *inte* vid sjukdom hos dig själv eller nära anhörig). Priser finns i reseparmen när resan är klar och enligt annons i SN samt på hemsidan.

Betala resan via Bankgiro eller Swish till SKPF Avd 43.



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

Värva en Ny Medlem så får Du en av
SKPF Pensionärernas egna skraplotter GULDKANTEN.

MEDLEMSFÖRMÅNER

Konsumentrådgivning

Du som medlem i SKPF har möjlighet att få kostnadsfri konsumentrådgivning.

Kontakta Konsumentcentrum på tel 08-674 43 74
eller radgivning@konsumentcentrum.se

Öppettider för rådgivningen är
Måndag, Onsdag, Fredag kl 9-11 och 13.15

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+ har bytt namn till Diagnos 60+ Om du drabbas av svårare sjukdom kontakta **Folksam** på tel. 0771-950 950. Nytt är också att samma ersättning utgår oavsett ålder och gamla diagnoser har bytts mot nya.

From i februari i år finns också en ny Gruppliv 60+ att teckna innan du fyller 71 år. Vill du veta mer ring **Folksam** 0771-950 050.

Har du tecknat Hemförsäkring i Folksam via SKPF finns dels 2 nivåer på försäkringen varav den högsta nivån ger mest tillbaka om du drabbas. I försäkringen ingår också 5 timmar juridisk rådgivning kostnadsfritt hos Familjens jurist. Ring **Folksam** 0771 950 950.

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, svärförälder samt mor- och farförälder.

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



Smart senior, rabatter – se häfte som du får i brevlådan. Kortet skall registreras på www.smartsenior.se eller tel.nr. 08 – 410 426 10 innan du kan använda det.

Tänk även på OM det är länge sedan du gick in som medlem i SKPF och Du nu använder Mobiltelefon, Dator, eller Surfplatta och ev har en E-postadress, meddela Expeditionen så vi kan vidarebefordra uppgifterna till Förbundet så det läggs in i det nya in i Medlemssystemet.

SKPF Pensionärerna
AVD 43
Fruängsgatan 1A
611 31 Nyköping

Exp. öppen måndag - onsdag - fredag kl. 10.00 - 12.00
Tel. 0155-294600 och Mobil 076-8442474.

E-post: nykoping.avd43@skpf.se

Hemsida: skpf.se/nykoping

Vi finns även på FACE-book

Betala om möjligt resan här
och glöm inte *meddela* ditt namn.

Bankgiro: 361–3809

Swish: 1230825554



Medlemmar finns i kommunerna Gnesta, Oxelösund, Nyköping och Trosa.

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 en fredag med kaffe och våfflor.

Vi kan då visa er runt i våra lokaler och berätta om vår verksamhet.

Annars går det bra att anmäla sig som medlem via hemsidan, mejla oss eller ring.

Medlemsavgiften är 200 kronor/år.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i detta program under verksamhetsåret

SKPF
pensionärerna

här&nu SKPF
PENSIONÄRERNAS
WEBBTIDNING

 **MickePrint AB**