

SPF SENIORERNA Salem

Avdelning 267 av SPF Seniorerna

Program för våren 2023



Onsdag 18 januari

Medlemsmöte

Kl. 11.00

Lilla Murgrönan

Kostnad

50 kronor
Betalas på plats

Tumba Bruk

Curt Carlsson, en av grundarna av Slagsta Gille

Född och uppvuxen på Tumba Bruk

Curt har gått i Björkhaga skola, därefter Läroverket i Södertälje

I 25 år har han guidat runt husen vid Bruket

Nu kommer han till oss och berättar om Bruket och dess historia.

Det var intensiva aktiviteter på Bruket under kriget



* * * * *



Onsdag 22 februari

Årsmöte

kl 18.00

Årsmötesförhandlingar

Handlingar delas ut vid mötet

Lokal

Rönningeborg - Kristallsalongen

kl 19.30

Buffé står uppdukad i Restaurangen på Rönningeborg

Anmälan

till Irene Beckman, tfn 070-837 47 93
eller e-post irene.beckman.2@gmail.com
under vecka 6, 6-10 februari

Kostnad

345 kronor
Betalas till SPF Seniorerna Salem
Pg 38 10 40-5 eller Swish 123 210 5104
senast den 10 februari

Avanmälan utan kostnad senast 10 februari

* * * * *
* * * * *



SPF SENIORERNA Salem

Onsdag 22 mars

Medlemsmöte

kl. 11.00

Lilla Murgrönan

Kostnad

**50 kronor
Betalas på plats**

Mat för hela livet

Vad betyder en skapelseorienterad livssyn för våra matval ?

Under denna träff kommer vi att se på de värden och värderingar som hör ihop med våra matval och konflikterna mellan dessa värden.

Mats Ershammar från Rönninge gästar oss och reder ut dessa frågor.



* * * * *
.....

SRF SENIORERNA Salem

26 april Dagsresa till Vikbolandets Strutsfarm



Resan går ner till Östergötland och Vikbolandet. Vi får en guidad tur där vi får veta allt om strutsar och hur de lever. Efter visningen, som pågår i cirka 45 minuter serveras lunch som består av grillad struts, potatisgratäng och sallad samt kaffe och strutsäggskaka.

På farmen finns också andra djur samt en gårdsbutik.

Vi gör ett kortare stopp på ditvägen liksom också på hemvägen för bensträckning och möjlighet till kaffepaus. Kaffe ingår inte i resans pris.

Buss avgår från Rönninge C kl 9:20 och från Salem C (Vårdcentralen) kl 9:30

Anmälan till Lisbeth Wiberg, tfn 073-218 88 88 eller e-post l.wiberg1@outlook.com under vecka 14, 3-8 april

Meddela då samtidigt påstigningsplats och om du har någon form av matallergi

Kostnad 650 kronor
Betalas till SPF Seniorerna Salem pg 38 10 40-5 eller Swish 123 210 5104 senast den 10 april



Avanmälan utan kostnad senast 10 april



Onsdag 10 maj

Medlemsmöte

kl. 11.00

Lilla Murgrönan

Kostnad

50 kronor
Betalas på plats

Så, skörda och så vidare



Kom och få inspiration och stöd om hemmaodling. Balkongen, fönsterkarmen eller köksträdgården - blommor eller ätbara och goda grönsaker går att få fram även om odlingsytan är begränsad.

Margareta Lindberg har hobbyodlat i många år och delger sina erfarenheter på medlemsmötet, men vill också att vi alla tar del av varandras kunskaper.



Dalslands kanal, Läckö slott och Gränna
8 juni 2023 – 3 dagar

I samarbete med Larssons resor ger vi oss ut på en 3-dagars tur med start 8 juni. I bifogade program kan du läsa allt om resan, priser, anmälan etc.
Om du undrar över något är du välkommen att ringa
Irene Beckman, tfn 070-837 47 93.



......*...*...*...*...*...*

Spelar du Bridge ?

*Vi är några som spelar trivselbridge på Rönningeborg,
måndagar kl 12:30 till ca 16:00
Hör gärna av dig till Irene Beckman,
tfn 070- 837 47 93*

14 juni
Sommarlunch - Avslutning

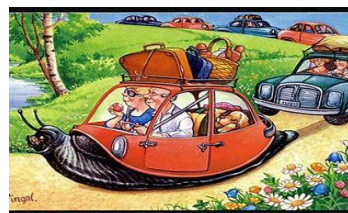
Trosa
Sjökrogen



Samåkning med egna bilar.
Passagerare betalar 50 kr direkt till bilföraren

Samling **kl 12:20 utanför Rönningeborg**

Anmälan till Anmälan till Margareta Lindberg, tfn
070-397 38 24 eller e-post
margaretalindberg@gmail.com
senast den 1 juni



Fixarservice

Salems kommun erbjuder personer som är över 70 år, med eller utan hemtjänst, samt personer med funktionsnedsättning som har hemtjänst, att anlita fixarservice för att få hjälp med enklare praktiska åtgärder i bostaden.

Syftet med fixarservice är att förebygga och minska fallolyckor i hemmet. De insatser som utförs ska vara tidsmässig avgränsade (ca 1 timme) och inte akuta. Du har möjlighet att använda dig av Fixarservice en gång per kalendermånad.

Exempel på tjänster som du kan få hjälp med är

- Uppsättning och nertagning av gardiner
- Byta av glödlampor och säkringar
- Ta ner och sätta upp saker i höga skåp
- Hämta och lämna saker i vinds- och källarutrymmen
- Flytta lättare möbler i bostaden
- Sätta upp tavlor, tavelkrokar och taklampor
- Ordna med mattor och sladdar för att göra bostaden säkrare
- Ordna med balkonglådor och tyngre blomkrukor
- Hjälpa till att förutse eventuella olycksrisker i hemmet
- Montering av brandvarnare och kontroll av batterier



Vad ingår inte i Fixarservice

Biståndsbedömda insatser, som exempelvis städning och snöskottning, uppgifter som kräver yrkeskunniga hantverkare, (till exempel elektriker/ rörmokare) eller tjänster som olika serviceföretag tillhandahåller, till exempel fönsterputsning.

Vad kostar det och hur beställer jag service?

Fixarservice är kostnadsfritt men alla materialkostnader bekostas av den enskilde.

För att boka eller få information om fixarservice kontaktas kommunens serviceavdelning telefon **08-532 598 92** måndag - fredag klockan 8-12. Det går också bra att lämna ett meddelande så ringer serviceavdelningens personal upp dig så fort de får tid.



Viktiga frågor för seniorer i Salem Rönninge!

SPF håller inte bara på med resor och andra trevliga arrangemang för medlemmarna. Nej, vi ser det också som viktigt att ha en opinionsbildande och påtryckande funktion. Vår största styrka är att vara obundna gentemot de politiska partierna och att ha fler än 300 medlemmar i kommunen som alla har ett intresse av frågor som berör de seniora samhällsmedborgarna.

Hälsofrågor, vård och omsorg, trygghet både i hemmet och på gator och på torg – det är några exempel på områden som är viktiga för oss. Det finns många fler än så. Gå med i SPF Seniorerna och vi ska hjälpas åt att göra Din röst hörd.

Tipspromenad !

I vår fortsätter vi med vår populära lilla tipsrunda vid Garnudden. Vi sätter igång vecka 5 – torsdagen den 2 februari. Därefter blir det följande dagar: 2/3, 13/4, 4/5 samt 1/6.

Mötesplats parkeringen vid koloniträdgården. Start kl 10.30.

Medtag fika

Håll gärna utkik på Facebook och Hemsidan, t.ex. om regnet skulle ösa ner!

”Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder”



ETERNELLEN

Snackcafé och hobbyverksamhet.



KOMMUNENS AKTIVITETSCENTER

*för pensionärer
och andra daglediga, som söker gemenskap
och meningsfulla sysselsättningar*

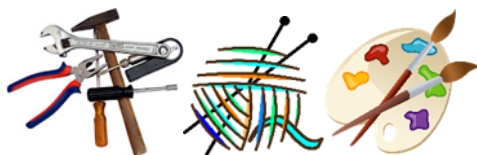
*Eternellen leds av ett gårdsråd med
representanter från SPF, PRO och KRF*



Vårt café är öppet:

Månd, onsd, fred mellan 9.00-12.00

**Kom in och se vad vi gör. Ta en fika till självkostnadspris –
prata lite strunt, helt enkelt. Få tiden att gå tillsammans med
andra pensionärer och daglediga.**



**I vår hobbylokal kan du delta med diverse olika aktiviteter. Vi
målar: Akvarell, pastell, akryl, på glas och tyg, syr, stickar,
tovar, tillverkar blommor m.m. m.m.**

**Vi ser gärna nya deltagare som kan komma med nya friska
idéer.**

**Vi har ett snickeri med olika maskiner där man kan delta om man är intresserad.
Handledare finns på plats.**

Vi samarbetar med Vuxenskolan

Närmare information om våra övriga aktiviteter som luncher, resor m.m. sker via anslag

Kontakter !

**Café Tommy eller Maggan Roos
Tel 070-6734063**

**Hobby Bertha Norell
Tel 070-8481194**

**Snickeri Leif Svärd
Tel 070-3567663**

**ETERNELLENS AKTIVITETSCENTER
Fredriksbergsvägen 50
Entré Säbyhemmet**

SeniorNet Salem

IT-föreningen där äldre lär äldre

Har du problem med datorn?

Barnbarnet har inte tid?

**Välkommen till SeniorNet Salem
som är öppet för alla seniorer.**



Vi har öppen datorstuga, där våra handledare hjälper dig att bland annat installera program i din laptop.



Tematräffar med spännande ämnen som vi anordnar en gång i månaden



Cirklar – t.ex. släktforskning, bildhantering, ordning och reda i din dator, Excel, Microsoft Word – lär dig grunderna hur du använder din surfplatta och din smarta telefon.

På SeniorNet Salems hemsida www.seniornetsalem.se berättar vi mer om de tematräffar och cirklar vi anordnar samt om vår öppna datorstuga.

Hoppas att vi ses hos SeniorNet Salem, Säbyhallsvägen 24, Salems centrum, telefon 073 610 20 30. Kontakta gärna styrelsen eller handledarna; telefonnummer finner du på hemsidan under fliken ”Om oss”.



©www.ClipartsFree.de



Styrelsens sammansättning

Ordförande

Per Olov Lindberg

Mobiltelefon 070-567 67 06

E-post perolovlindberg@yahoo.com

Vice ordförande

Irene Beckman

Mobiltelefon 070-837 47 93

E-post irene.beckman.2@gmail.com

Sekreterare

Lars Wiberg

Mobiltelefon 070-859 27 17

E-post wiberg.lasse@gmail.com

Kassör

Ulf Malmström

Mobiltelefon 070-768 66 90

E-post ulf@ucotek.se

Klubbmästare och reseansvarig

Margareta Johansson

Mobiltelefon 073-182 57 94

E-post marglinnea@gmail.com

Medlemsansvarig

Olle Glimvik

Mobiltelefon

070-255 65 48

E-post

olle.glimvik@gmail.com

Webb-ansvarig

Sten Halvarsson

Mobiltelefon

072-52 060 52

E-post

sten.halvarsson@hotmail.com

Ledamot

Anita Eininger

Mobiltelefon

073-774 83 41

E-post

aeininger4337@gmail.com

Adjungerad

Lisbeth Wiberg

Mobiltelefon

073-218 88 88

E-post

l.wiberg1@outlook.com

Adjungerad

Margareta Lindberg

Mobiltelefon

070-397 38 24

E-post

margaretalindberg@gmail.com



Salem

E-postadress: info.styrelsen@spfsalem.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Lokal hemsida: www.spfsalem.se

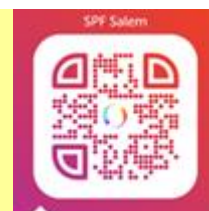
Facebook-grupp: SpfSalem

Plusgirokonto 38 10 40-5

Swish 123 210 5104

Vid betalning, ange alltid datum för

evenemanget och Ditt namn, t.ex: 25/10 NN



Styrelsens sammansättning finns
på sidorna 14 och 15

Du som ännu inte lämnat telefonnr och/eller mejl-adress gör gärna det till
Olle Glimvik som är ansvarig för medlemsregistret

*Gör gärna som en vana att gå in på vår
hemsida www.spfsalem.se någon gång
då och då*