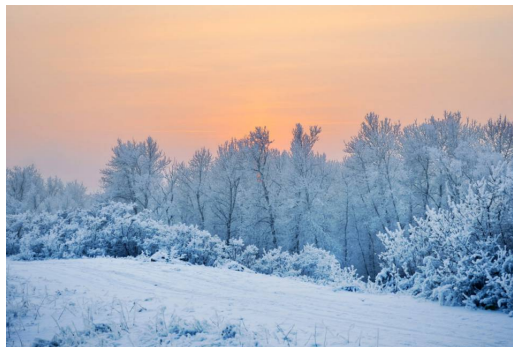


# Surabygden



*Den som sover på hösten, svälter på vintern.  
Det är en tröst att hösten är så vacker.  
Det är höst i luften. Det är väl inte så konstigt. Någonstans måste den ju vara.*

*Vi behöver sällskap,  
och vi behöver  
ensamhet*



*och vi behöver  
sommar och  
vinter, dag och  
natt, arbete och  
vila.*

*Trots prognosen, lev som om det är vår.*

*Om du går så långt som du kan se, så kommer  
du därifrån se tillräckligt för att gå ännu längre.*



- \*Sol och värme. Visst är det skönt! Men ibland blir det för mycket. Vi är inte vana vid 25 – 35 grader i vårt land. Uttrycket 'lagom är bäst' är fortfarande hållbart.
- \*Vi går mot hösten med vackra höstfärger i naturen. Den som vill kan uppleva detta tillsammans med Olle och Ia i samband med de promenader som genomförs varje onsdag. Se tider i detta blad och "idag-spalten" i VLT.
- \*Folkets hus har byggt om så att vi ska kunna få tillgång till ett bättre kök i anslutning till GRUVAN. Detta medför att vi kommer att ha t ex Oktoberfesten där i år. Givetvis under förutsättning att köket hinner bli klart. Ukraina-kriget har ställt till det så att leveranser av byggmaterial har fördröjts.
- Vad händer mera?
- Månadsmötena är planerade så att vi ska kunna ta till oss både nyttigheter och underhållning. Hoppas innehållet blir till belåtenhet. ANMÄL om du ska delta då vi kommer att servera gröt i januari och smörgåstårter i februari. Vi behöver veta för att vi ska kunna beställa lagom mängd.
- Studiecirkel är de inte många för närvarande. Vi behöver få igång flera. Tex bokcirkel, musikcirkel, datacirkel m fl. Du har säkert flera förslag och idéer. Berätta så ska vi försöka ta fram cirkel med hjälp av Vuxenskolan.
- \*I förra programbladet skrev jag om pensionstillägget och utfallet av det för 4 personer som jag är god man för. I dagarna har jag fått nya uppgifter om pensionen för de 4 personerna efter beslutet om 1000-lappen.
- |           | Pensionstillägget sept 2021          | 1000-Lappen                                   |
|-----------|--------------------------------------|---|
| Person 1: | 14 586:- + 375:-, skatteökning 125:- | Inget tillägg                                 |
| Person 2: | 8 651:- 0:-                          | + 1002:- +301:- (b. tillägg), 202:- skatteökn |
| Person 3: | 14 339:- + 525:-, skatteökning 155:- | Inget tillägg                                 |
| Person 4: | 9 153:- + 26:-, skatteökning 0:-     | + 1002:-, 214:- skatteökning                  |
- Det ser faktiskt ut som ökningen av pensionen kommit till de som hade lägst pension den här gången.
- \*Elever från Tuppkärrskolan kommer att lussa för oss på vårt månadsmöte i december, då vi också ska äta julbord på Folkets hus. Glöm inte att anmäla dig till julbordet!
- \*I detta programblad har vi inte presenterat mer än 1 resa, nämligen Adventskonsert i Blå Hallen i Stockholm kombinerat med en kryssning med Vikinglines Cinderella. Den äger rum 27/11-22. Det är SPF Seniorerna Klubb 65 i Hallstahammar som ordnar resan och vi i Surahammar får delta. Resan läggs ut på hemsidan och presenteras på månadsmötet i september.

Med detta vill vi i Styrelsen för SPF Seniorerna Surabygden önska

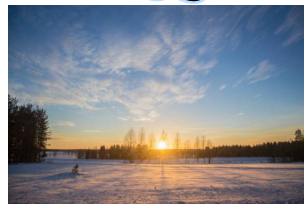
*En trevlig höst*



*En God Jul*



*Och en fin vinter*



Lisbeth

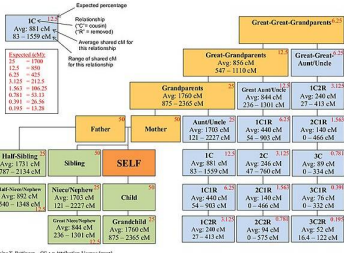
**Matlagningskurs**  
För matglada gubbar  
Start 5/9 2022  
Cirkelledare  
Tommy Norén  
0706-743927



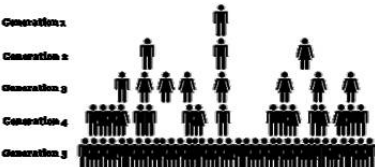
**”Mat & prat”**  
Måndagar med start  
12 sept 2022  
Cirkelledare:  
Gårli Karlsén  
073-6487770



**Släktforskning**  
Cirkelledare sökes!  
Ring 070-6057447 för  
mer information





**Släktforskning 2**  
Cirkelledare  
Mona Thelenius  
0730-780945





Samtliga studiecirkelar arrangeras tillsammans med vår samarbetspartner


**FIXARHJÄLP från Surahammars kommun**  
Du som fyllt 75 år kan få gratis hjälp med flytt av mindre möbler, smörja lås och dörrar, byta glödlampor, lysrör, proppar och batterier. Hämta eller bära upp/ner saker från vind och källare. Hänga upp lampor, gardiner och sätta upp stegen när sotarn' kommer. Du står för kostnaden för det material som behövs och måste se till att det finns hemma när hjälpen kommer.  
Boka tid med Anette Stillman på telefon 0220-391 15



**MEDLEMSSERVICE**  
Behöver du hjälp med praktiska vardagsproblem som t ex uppsättning av gardinstänger eller enklare elkopplingar? Tveka inte att ringa till: Mats Carlback 070-7204039 så kommer han och hjälper dig.

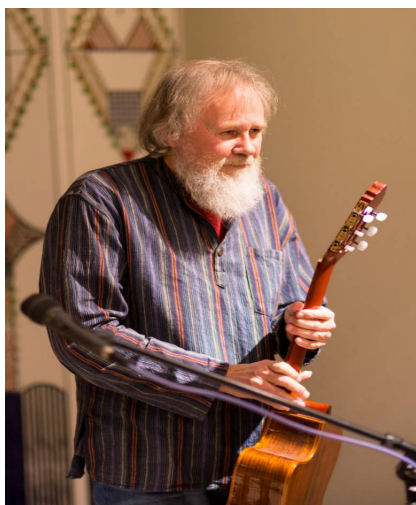


**VÄNTJÄNST**  
SPF Seniorerna Surabygden är en del av organisationen Väntjänst i Surahammar. Vi behöver fler volontärer som kan ge ensamma medmänniskor sällskap.  
Kontaktperson: Britt-Lis Wåhleng 072-3290313



**Torsdag 20 oktober 2022 Kl 13.30**  
**Folkets hus**  
**Pirjo Holmberg från Fotkuren**  
**informerar om Fotvård.**

**Black River Band underhåller**



**Torsdag 17 november 2022 kl 13.30**  
**Folkets hus**  
**Christina Sandin presenterar**  
**Surahammars kommuns budget för**  
**2023.**

**Anders Caringer underhåller med prat**  
**och sång.**

**Torsdag 15 december 2022 kl 13.30**  
**Äter vi julbord på Folkets hus.**

**Vi träffar också Lucia**  
**Pris:300kr**

**VIKTIGT!! Anmälan till 070 6057447**  
**Senast 8 dec.**



**Torsdag 19 januari 2023 kl 13.30**  
**Folkets Hus**  
**Återblick på 2022**

**Gröt och skinksmörgås**  
**Jazz på vinden underhåller**  
**VIKTIGT!! Anmälan till 070-605 74 47**



Våra månadsmöten sker i samarbete med



**Torsdag 16 februari 2023 kl 13.30**  
**Folkets Hus,**  
**Årsmöte**  
**Underhållning av**  
**Aros Ladies**  
**Smörgåstårta serveras.**  
**VIKTIGT!! Anmälan till**  
**070-605 74 47**



**Torsdag 16 mars 2023 kl 13.30**  
**Folkets Hus**  
**Jenny Östergren-Höljer, PTJ**  
**Surahammars vårdcentral**  
**informerar om diabetes.**  
**Peter Håkansson underhåller**  
**med prat och sång**



Våra månadsmöten sker i samarbete med



*Oktoberfest 27/10*  
*kl 17.00 - 21.00*



*Plats: Folkets Hus, Gruvan*

*Rock-Lelles spelar och sjunger*  
*Enklare mat serveras.*

*Anmälan till*  
*Tommy Norén,*  
*telefon 070 6743927 eller mail:*  
*[tommy.noren@outlook.com](mailto:tommy.noren@outlook.com).*  
*Entréavgift 40:-/per person.*



## VÄLKOMNA-TILL-APOTEKET-ILLERN-I-SURAHAMMAR!¶

Vi-erbjuder-dig:-Läkemedelsrådgivning-(kostnadsfritt)•Blodtrycksmätning-(Medlem-60kr, ej-medlem-80kr)•Medicinsk-öronhålltagning-(1-hål-249-kr, 2-hål:-399-kr).¶

### Välkommen till Svenska kyrkan i Sura-Ramnäs församling -en helt vanlig församling

[www.svenskakyrkan.se/sura-ramnas](http://www.svenskakyrkan.se/sura-ramnas)  
[facebook.com/suraramnasforsamling](https://facebook.com/suraramnasforsamling)

**Svenska kyrkan**   
SURA-RAMNÄS FÖRSAMLING



### Personlig begravning

När en person dör förändras allt. Mitt i en omtumlande tid ställs du inför många val och beslut. Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.



Anne-Cathrine Gran  
Kundrådgivare/Representant

Köpmangatan 32, 735 31 Surahammar  
0220-30180

**FONUS**  
ETT PERSONLIGT  
AVSKED



### Möjligheternas Mötesplats

Lokaler för föreningar, fester mm  
Restaurang bibliotek biograf  
0220-36660  
[surahammarsfolketshus.se](http://surahammarsfolketshus.se)

 Surahammars  
Folkets Hus

## Ramnäs Buss & Resetjänst AB

[www.ramnasbussresor.com](http://www.ramnasbussresor.com) \* Tel. 073 444 1212 \*

[amr@ramnasbussresor.com](mailto:amr@ramnasbussresor.com)

**SPF**  
SENIORERNA

Konsten att bli gammal men vara ung!  
Gå med i SPF



### Stavem Begravning och Juridik

Surahammar

Köpmangatan 31

Tel. 0220 - 334 16

Västerås

Härnevigatan 20

Tel. 021 - 471 79 17

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

# ITAB

Medlemmar i SPF har  
alltid 10% hos ITAB

## villaägarna

SURAHAMMARS KOMMUN  
Känn dig trygg med våra villaägartjänster.  
Du sparar på att vara medlem.

Massor med rabatter hos olika firmor. Hyr släpkärra för 50:-/dag  
samt andra handredskap.

Medlemskap för 395 kr 1: året

Ett självklart val för dig som bor i hus

Anmäl dig till ordf. Anders Asp. [asp.a@allcom.se](mailto:asp.a@allcom.se)

# SALONG

SSilrpa  
din hårddesigner

Vi finns på Köpmangatan 40 D, SURAHAMMAR 0220-30175  
[www.salongsirpa.se](http://www.salongsirpa.se)

*Stort TACK Folkets Hus, som skänkt två biljetter till föreställningen  
med André Reiu till vårt lotteri.*



## VIKTIGT! LÄS DETTA MYCKET NOGA!

Efter sista anmälningdagen är din anmälan bindande, vilket innebär att du får betala resan om du måste avboka och om inga reserver finns. Det gäller ALLA våra resor. Om vi inte har någon reserv så hoppas vi att du själv kan ordna en ersättare. Om du står som första reserv och vi får ett återbud så får du automatiskt en bekräftelse/faktura. Därför är det viktigt att även du som står som reserv avbokar om du inte kan åka med, **före sista anmälningdag**. Du som är reserv, hör av dig då och då för att få veta var på reservlistan du finns.

Kontakta ditt försäkringsbolag, där vet de om du har en försäkring med avbeställningsskydd som gäller vid sjukdom eller liknande. Läs också respektive researrangörs avbeställningsvillkor.

**OBS!** Avanmälan görs endast till SPF:s reseansvariga. Researrangörerna/bussbolagen vet inte om vi har, eller vilka som är, reserver.

Avgångstider kan ändras, den rätta finns på fakturan.

Var snäll och säg till redan vid anmälan om du har någon specialkost.

Kontrollera att du för utlandsresor har giltigt pass och giltigt EU Försäkringskort!



Resegruppen håller på att ta fram flera resor. Bl a ska vi försöka få fram en hemlig resa. Vi fick ju ställa in vår hemliga resa tidigare i år, på grund av för få deltagare. Vi har även andra resor på gång och vi kommer att presentera dessa på månadsmötena och på hemsidan. Vi har inlett ett samarbete med PRO, för att få tillräckligt med deltagare, så att resorna ska kunna genomföras. Vi samarbetar även med SPF Klubb 65 i Hallstahammar och med SPF Herrevad. I tidningen Seniorens finns också ett antal resor, som ni själva kan boka och delta i.

Vill du åka på kryssningar med Vikingline? Uppge kod **SENIOR1**, när du bokar så får du ta del av de rabatter som vi har. [www.spfseniorerna.se/surabygden](http://www.spfseniorerna.se/surabygden) Du får gärna komma med egna förslag till resor/resmål.

Just nu kan vi presentera en teaterresa, där SPF Herrevad har tagit initiativet.

**Lördag 19 november** OSCARSTEATERN, Föreställningen *Tootsie* med bl.a. Robert Gustafsson. Avresa från Kolbäck busstation kl 10.20, Från Hallstahammar kl 10.45 och från Surahammar busstation kl 11.00.

Kl 13.00 Lunch på Scandic Grand Central (Mitt emot Oscarsteatern)

Kl 15.00 Musikalkomedin Tootsie börjar

Hemresa direkt efter föreställningens slut. **Pris 1 595:-/person**

I priset ingår: Bussresa, biljett 1:a balkong samt lunch inkl bordsvatten, kaffe och kaka.

Anmälan till: Marie Westling, tel 0220-40055/ [mariewestling.vallby@gmail.com](mailto:mariewestling.vallby@gmail.com)



## 28/10 Sy & Hantverksfestivalen!



Sy & Hantverksfestivalen är Sveriges största mässa för sömnad, handarbete, smyckestillverkning och eget skapande.

Med workshops inom alla temaområden och massor av utställare skapas mässan för kreativa sinnen.

### Avresa

2022-10-28

Avgång 07:30 Ramnäs, macken på Bergslagsvägen)

Avgång ca 07:40 Suahammar, OK

Avgång ca 08:05 Hallstahammar buss stationen

Avgång ca 08:30 Västerås ,busstationen vid

Centralen,

Avgång ca. 08:50 Hälla Köpcenter

### Hemkomst

2022-10-28

Hemkomst Hälla ca. 17:50

Hemkomst Västerås ca. 18:00

Hemkomst Hallstahammar ca. 18:20

Hemkomst Surahammar ca. 18:30

Hemkomst Ramnäs ca. 18:45

**OBS! Detta är en resa som bokas individuellt via Ramnäs buss 073 444 1212 eller [amr@ramnasbussresor.com](mailto:amr@ramnasbussresor.com)**

**Bank Giro 508-4322 eller SWISH 123 630 1030**

Pris: 455:-/ person I priset ingår: resa & entrébiljett

**OBS! På grund av Covid-19 situationen ber vi att ni väntar med betalningen tills vi vet med säkerhet att Sy & Hantverksfestivalen blir av. Vi uppdaterar på vår hemsida och Face Book sida senast 01 oktober 2022. Vid färre än 25 bokade 14 oktober, ställs resan in.**



## 27 – 28 november Adventskonsert i Blå Hallen & Julbordskryssning

Buss från Kolbäck Busstation kl 10.15, Hallstahammar Busstation kl 10.40, Surahammar busstation kl 11.00, Västerås Busstation hpl 1 kl 11.30

Adventskonserten i **Blå Hallen** börjar **14.00** och håller på ca 1 timma. Sedan tar vi oss ner till Stadsgården och Viking Lines fartyg **Cinderella** som avgår **17.00**.

**Julbord** serveras i restaurang Viking Buffet kl 18.30.

**I priset 1 195:-/person ingår:** Buss tur, Adventskonsert i Blå Hallen, Kryssning med del i B-hytt, Julbord inkl öl/vin/läsk

**Övriga tillägg per person:** Del i fönsterhytt 75:-, Enkelhytt Insides 122:-, Enkelhytt med fönster 272:-, Frukost 115:-, Brunch 189:-.

**Anmälan till Christina Jonsson 070-3552965**

# ÖVRIGA AKTIVITETER

## Golfsektionen

Kontakt: Stefan Lindgren,  
0730-389471  
Se "Idagspalten" i VLT för  
aktivitetsträffar.



## Bridge

Tillsammans med PRO spelar SPF  
Bridge i PRO-lokalen, Murargatan  
Kontakt: Alf Busch 070-3065345



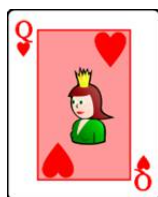
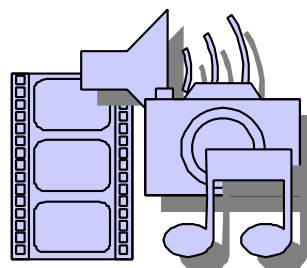
## Boule

Under vintern spelar vi boule i Folkets Hus  
på tisdagar och fredagar.

Måndagar spelar vi i Hallstahammar och  
då samåker vi från OKQ8-macken. Övrig  
tid spelar vi på bouleplanen vid kanalen  
Kontakt: Lars-Ivar Eklund, 070-524 46 48,  
Alf Busch, 070-306 53 45,  
Benny Fredriksson, 070-246 65 71,  
Alfred Hirtner, 070-84 786 60.

## Klubbaftnar

**Kontakt:** Tommy Norén 070-674 39 27  
Lokal: Sigyn Kl 17,00. Varje klubbafton bjuds  
på underhållning.  
Datum framöver är: 29/9, 27/10, 24/11, 26/1,  
23/2, 30/3. OBS! Folkets Hus från oktober.



## Hjärter dam

Kortspelsgruppen träffas varje tisdag kl 12,30 i  
biblioteket. Startar 13 sept.  
Kontakt: Marianne Fredriksson 073-721 17 24

## Fiskegänget

Kontakt Alf Busch, 070-306 53 45,. Se Hemsida för information, samt "Idag -  
spalten" i VLT.

## Handarbetsträffar

Biblioteket. Måndagar 13.00 – 16.00  
Kontakt: Annika Östlund 076-8989 745



**Ladies talk:** Träffas och diskutera dagsaktuella händelser över en lunch  
Kontakt: Mona Thelenius 073-078 09 45, [monathelenius@hotmail.com](mailto:monathelenius@hotmail.com)

# ÖVRIGA AKTIVITETER

la 073-2536908 & Olle 070-3998091 Granath hälsar er Välkomna på **Promenader**

Vi träffas vid Ekängsstugan varje onsdag kl 9,30 för att gå en skön promenad tillsammans. Se "Idagspalten" i VLT



**Ons 12 okt.** Vi går en runda i Kohagen, ett naturreservat i Surahammars absoluta närhet. Utgångspunkt är Ekängsstugan, Surahammars SOK:s klubbstuga, där det finns en trevlig grillplats. Sträckan är 1,5 km med möjlighet att korta av eller förlänga. Samling 9.30 vid Ekängsstugan. Ta med matsäck (+något att grilla) och sittunderlag.



Bilderna är från tidigare promenader

**Styrelse:**

Ordförande Lisbeth Wernerson	070-6057447
Vice ordförande Örjan Hedberg	070-3558076
Sekreterare Ann-Marie Eriksson	073-5685511
Kassör Per-Åke Östlund	073-9807198
Ledamot Margareta Svensson	073-6305903
Ledamot Ulf Fredberg	076-6225113
Ledamot Tommy Norén	0706-743927
Ledamot Britt-Lis Wåhleng	072-3290313
Ledamot Kent Löfgren	070-7387188

**Klubbmästare:** Tommy Norén 0706-743927

**Valberedning:**

Gudrun Smeds	070-297591
Roger Johansson	0220-30419
Rodney Ådahl	070-2018571

**Resekommitté:**

Lisbeth Wernersson	070-6057447
Pedy Lindholm	070-8539185

**Programkommitté:**

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Mona Thelenius	073-0780945
Lillemor Lindgren	0220-13042

**Ambassadörer-kontaktpersoner:**

Ramnäs: Eva Abrahamsson	073-0392060
Virso: Gudrun Smeds	070-2975917

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se/surabygden](http://www.spfseniorerna.se/surabygden)

**Webbmaster:** Kent Löfgren [kent@lof-gren.se](mailto:kent@lof-gren.se) 070-7387188

**Västmanlands Distrikt av SPF** Hemsida: [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Ordförande: Lisbeth Wernersson

Adress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar

Telefon: 070-6057447

**Olycksfallsförsäkring**

Du är försäkrad när du deltar i någon av våra aktiviteter, från det du går hemifrån tills du är hemma igen. Försäkringen ingår i medlemsavgiften.