

Ordförande Lisbeth Wernerson	070-6057447
Vice ordförande Marina Böhm Turesson	070-5861649
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 Örjan Hedberg	070-3558076
Ledamot Kent Löfgren	072-4491308
Klubbmästare Tommy Norén	0706-743927

**Resekommitté:**

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Marina Böhm Turesson	070-5861649
Dan Kjellgren	070-9411977

**Programkommitté:**

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Mona Thelenius	073-0780945
Marina Böhm Turesson	070-5861649

**Ambassadör-kontaktperson för Ramnäs och Virsbo:**

Gudrun Smeds	070-2975917
--------------	-------------

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)**Webbmaster:** Kent Löfgren, [kent@lof-gren.se](mailto:kent@lof-gren.se) [www.spfseniorerna.se/surabygden](http://www.spfseniorerna.se/surabygden)**SPF Seniorerna Västmanlands Distrikt** Hemsida: [www.spfseniorerna.se/vastmanland](http://www.spfseniorerna.se/vastmanland)Ordförande: Per-Åke Moe, 0705782027, [perake.moe@icloud.com](mailto:perake.moe@icloud.com) eller [vastmalandsdistriktet@spfmail.se](mailto:vastmalandsdistriktet@spfmail.se)

Adress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar

**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.



# Surabygden



"Människor säger att ingenting är omöjligt, men jag gör ingenting varje dag."

Oj så mycket snö vi fick denna vinter, men nu är den snart borta helt eftersom våren står för dörren och pressar på.

Här kommer nu ett nytt programblad där du förhoppningsvis hittar aktiviteter som passar dig. Om du vill att vi försöker få fram flera och annorlunda aktiviteter, så är du välkommen att komma med förslag. Mycket i vår vardag har blivit dyrare, så även olika underhållning. Vi är tvungna att förhålla oss till detta faktum, för att få föreningens ekonomi att gå ihop.

En stor och viktig nyhet är att alla pensionärsföreningar i länet gått samman och sökt bidrag från Allmänna arvsfonden. Vi har beviljats 2,9 miljoner till ett tre-årigt projekt. Pengarna ska användas för utbildning och fortbildning av pensionärer i Västmanlands län. Projektet vänder sig till alla pensionärer över 65 år. Man måste inte vara medlem i någon pensionärsförening. Hjälp gärna till att sprida detta till dina vänner och bekanta. Kan vi hjälpas åt att bland annat förhindra bedrägerier, så har vi kommit långt.

Som deltagare i utbildningen, som ska bedrivas i studiecirklar, får du möjlighet att träffa andra människor, pröva på olika digitala hjälpmedel (platta, telefon, dator) lyssna på föredrag med mera. Du har stora möjligheter att påverka innehållet i studiecirkarna. Kom ihåg att anmäla dig.

Det gör du till projektledare Lena Gambierazzi, [lena.gambierazzi@abf.se](mailto:lena.gambierazzi@abf.se) eller på telefon 070-3764419 eller Jenny Tjällden, [jenny.tjallden@abf.se](mailto:jenny.tjallden@abf.se) eller på telefon 070-3764477. Telefontid : Tisdagar.

Ha en skön vår. Så hoppas vi på en varm och solig sommar!

Lisbeth

## ÖVRIGA AKTIVITETER

**Sön 16 juni.** De vilda blommornas dag i regi av Naturskyddsföreningen. Avresa 13.00 från Stenhuset till Gunnilbokorslet i Ramnäs. Vi går på gamla Naddtorpsvägen och vidare till intressanta blomstermarker där vi bl.a. letar efter årets växt: Brunklöver. Ta med fika, sittunderlag och stövlar.

**Ons 28 aug:** Höstens första utflykt blir till Långsjön. Det finns en grillplats på västra sidan (Surasidan). Vi parkerar vid telemasten och promenerar längs en väg (400 m) samt efter Bruksleden (900 m). Lätt flack promenad (lite trädrötter längs Bruksleden). Samma väg tillbaka. Avresa 9.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**Ons 25 sept.** Vi åker till Vandraringens klubbstuga vid Fiskkraken. Sjön Fiskkraken ligger idylliskt och rofyllt innanför riksväg 66 och söder om vägen till Gunnilbo. Man åker en grusväg någon kilometer in, sedan är det ca 600 m att gå. Här ligger deras vackra stuga högt på berget med utsikt över sjön. För de som önskar utforska terrängen närmare finns möjlighet att vandra runt sjön. En promenad på ca 5 km. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**Ons 16 okt.** Vi åker till Trångfors i Hallstahammar. Där går vi längs kanalen i förhoppningsvis fina höstfärger. Vandringssträckorna kan varieras. Här finns ingen grillplats! Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck och sittunderlag.

VÄLKOMNA  
Ia och Olle Granath  
073-253 6908 (Ia)  
070-399 8091 (Olle)



# ÖVRIGA AKTIVITER

## Naturutflykter för SPF Seniorerna Surabygden 2024

Vi fortsätter med våra utflykter till platser i Surahammars närhet. Det blir en kortare promenad till något vackert ställe där vi äter medhavd matsäck, ev. grillar och umgås.

Promenerar gör vi varje vecka. Vi samlas vid Ekängstugan onsdagar kl 9.30. Startdatum ej klart.

**Ons 17 april.** Vi gör ett nytt försök! Vi far söderut till Asköviken. Först går vi till fågeltornet, en promenad på ca 1,5 km, och sedan blir det grillning vid den nya grillplatsen på vägen tillbaka.

Ta med matsäck (+ något att grillas om så önskas) och sittunderlag.

**20-24 maj:** Folkhälsovecka v 21 Se föreläsningar: [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

**Ons 22 maj.** Nu bär det av till Hälleskogsbrännan vid Öjesjön. Vi måste kolla om den utbrända skogsmaskinen står kvar! Det är två mil dit varav hälften är grusväg

Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grillas om så önskas) och sittunderlag.

**Lör 25 maj.** Gökafton tillsammans med Naturskyddsföreningen. Vi samlas kl 18.00 vid Stenhuset. Vi åker till Säcken väster om Skomakartorp där vi går en lättpromenad i gammelskogen. Kanske får vi se knärot och grönpörola? Ta med matsäck (+ något att grillas om så önskas), stövlar och sittunderlag.

**Fred 31 maj:** Prova på gåfotboll i Ekeby i Hallstahammar 12.00 – 15.00. Avresa: 11.30 från parkeringen vid Apoteket. Vi blir bjudna på hamburgare och fika. Välkomna!



## Matlagningskurs

För matglada gubbar  
Cirkelledare  
Tommy Norén  
070-6743927



Samtliga studiecirklar  
arrangeras tillsammans med  
vår samarbetspartner

Kom gärna med eget förslag till Studiecirkel

## 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



## 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

Väntjänsten träffas på Källmoragården  
1 gång i månaden (tisdag).



*"För att visa, att man inte alls blev rädd när man hoppade till, kan man hoppa upp och ner ett par tre gånger liksom för att motionera sig."*



## MÅNADSMÖTEN



Torsdag 18 april kl 13.30 Folkets Hus,  
Surahammar  
Lennart Waara berättar: Sura gamla  
träkyrka har äldre kristna och  
hedniska föregångare  
Johan underhåller

Torsdag 16 maj kl 13.30  
Folkets Hus, Surahammar  
En Biståndshandläggare  
informerar om vad kommunen  
kan ge i bistånd Underhållning  
av  
Humle och Lasse



Torsdag 19 September kl 13.30  
Folkets Hus, Surahammar  
Tinas Skor & Sånt kommer att  
visa kläder, skor mm  
Mikael Thorsen berättar om  
höstens filmer och Live på bio.

**TINAS**  
*Skor & sånt*



Våra månadsmöten sker i samarbete med

## ÖVRIGA AKTIVITETER

### Golf

Kontakt: Stefan  
Lindgren  
073-0389471  
Se "Idagspalten" i VLT  
för aktivitetsträffar



### Bridge

SPF spelar med PRO i  
deras lokal på,  
Murargatan. Kontakt:  
Sven-Olov Stockslius  
072-2013799



### Hjärter dam

Kortspelsgruppen träffas  
varje tisdag kl 13.00 i  
biblioteket.  
Kontakt: Marianne  
Fredriksson 073-7211724



### Boule

Vi spelar på bouleplanen vid kanalen  
tisdagar, torsdagar och lördagar.  
Kontakt: Lars-Ivar Eklund, 070-5244648,  
Alf Busch, 070-3065345,  
Benny Fredriksson, 070-2466571, och  
Alfred Hirtner, 070-8478660.

### Handarbetsträffar

Biblioteket. Måndagar 13.00 – 16.00  
Kontakt: Annika Östlund 076-8989745



**Ladies talk:** Träffas och diskutera  
dagsaktuella händelser över en lunch  
Kontakt: Mona Thelenius 073-0780945,  
[monathelenius@hotmail.com](mailto:monathelenius@hotmail.com)



# RESOR

## Dagsresa till Karlskoga 24 april

*Preliminära tider, kan komma att justeras*

07.45 Buss avgår från Kolbäck

09.30 Ankomst Alfred Nobels Björkborn, där vi börjar med förmiddagskaffe.

10.00 Vi får en dramatiserad guidning av Nobels hem, sen därefter finns det tid att besöka laboratoriet och industrimuseet på egen hand.

12.15 Avresa till Strandkantens Restaurang i Karlskoga, vid sjön Möckeln.

13.45 Avresa till Tant Grön i Vintrosa, en liten handelsträdgård, som startades av "två unga tanter" 2006 med passion för det gröna. Här finns även butik och trädgårdscafé. I butiken säljs naturligtvis växter och blommor, men även

inredning, smycken, kläder och presenter. Här får vi tid att botanisera och vi avslutar med eftermiddagskaffe och Tant Gröns berömda "Slabangbakelse"

16.15 Hemresa. Beräknad hemkomst ca 17.45.

Pris per person 960:-

I priset ingår: Buss t/r, förmiddagskaffe & fralla, guidning Alfred Nobel, lunch (måltidsdryck, kaffe & kaka,) Besök Tant Grön med eftermiddagskaffe och dopp

Anmälan till Tony Persson tel: 070-9127415, PRO Kolbäck.

Vi samarbetar om resor med SPF Seniorerna, SKPF och PRO, i Hallstahammar, Surahammar och Kolbäck

## SKPF Hallsta -Sura ordnar en Dagsresa till Stockholm onsdag 24 april

Pris 350:- Då ingår Bussresa tur och retur.

Avresa fr Surahammar 8.45 Återresa kl 17.00.

Anmälan senast 1/4 till 02-5117553, 072-5117559. Betalas till BG 188-0848

Du har hela dagen fri att göra vad du vill i Stockholm.



Vi planerar en resa till Öland för att ta del av skördefest. Vi har ännu inte fått så mycket fakta-uppgifter, varför vi återkommer senare.

Det som är klart i dagsläget är att vi kommer att övernatta i Kalmar

## Treklubbsmöte

7 juni kl 10.00

I Teknikbacken, Hallstahammar

Vi spelar Boule, går en tipspromenad och har en trevlig samvaro över en grillad korv. Korv med bröd + dricka (max 2 korvar) 50 Kr. Anmälan senast fredag 31 maj till Lisbeth 070 605 74 47



## Grillfest på Kanalplan

Fredag 14 juni kl 16.00.

Vi kan spela boule och sjunga tillsammans.

Tipspromenad står också på programmet.

Kostnad 100 kr.



Anmälan, som är **bindande**, till Alf Busch, 070-3065345 senast 7 juni.



Anmälan senast 16 augusti till Alf Busch 070-3065345 senast 16 augusti

## Surströmming eller kräftor?

på Kanalplan Fredag 23/8 Kl 16.00

Du väljer själv vad du vill äta och vad du vill dricka och tar med dig det.

Föreningen kommer att bjuda på kaffe.

## Klubbaftnar

Lokal: Folkets hus Kl 17,00. Varje klubbafton bjuds på underhållning.

Datum framöver är: **4/4, 2/5 och 5/9**

Kontaktperson; Tommy Norén 070-6743927



**FONUS**  
ETT PERSONLIGT  
AVSKED

## Personlig begravning

Med lång erfarenhet inom branschen hjälper vi dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.

0220 301 80 | surahammar@fonus.se | fonus.se




**SURAHAMMARS KOMMUN**  
*Känn dig trygg med våra villaägartjänster.*  
**Du sparar på att vara medlem.**  
**Årsavgift 520 kr.**

*Massor med rabatter hos olika firmor. Hyr släpkärra för 50:-/dag samt andra handredskap. Ett självklart val för dig som bor i hus. Anmäl dig till ordf. Anders Asp.*  
[asp.a@allcom.se](mailto:asp.a@allcom.se)  
07- 3211953



**Stavem Begravning och Juridik**  
Surahammar      Västerås  
Köpmangatan 31      Härnevigatan 20  
Tel. 0220 - 334 16      Tel. 021 - 471 79 17  
[www.stavem.se](http://www.stavem.se)

**VÄLKOMNA TILL DITT LOKALA APOTEK ILLERN I SURAHAMMAR**  
Vi erbjuder dig: 5% seniorrabatt varje dag. Medicinsk öronhåltagning (1 hål 309 kr, 2 hål 459 kr). Läkemedelsrådgivning, kostnadsfritt. Prisvärt schampo & balsam 15 kr styck



**Länsförsäkringar**  
**Fastighetsförmedling**

Din personliga mäklare i Surahammar – 0220 60 00 60



**SALONG**  
din hårdesigner

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



**Möjligheternas Mötesplats**  
Lokaler för föreningar, fester mm  
Restaurang bibliotek biograf  
0220-36660  
[surahammar.folketshus.se](http://surahammar.folketshus.se)  
Surahammars Folkets Hus

**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



Wårdshuset 2 Rum & Kök  
Enbärsvägen 2 Surahammar  
à la carte, lunch, catering  
070 4917066




Anmäl ditt intresse genom att skanna QR-koden eller gå in på vår hemsida:  
[veterankraft.se/vasteras](http://veterankraft.se/vasteras)

**Bli en del av vårt team!**

*Vi har många roliga och spännande uppdrag för dig som är pensionär och vill jobba med oss.*



**veterankraft**  
[vasteras@veterankraft.se](mailto:vasteras@veterankraft.se)  
tel: 021-580 24 00