

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

Resekommitté:

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Inger Karlsson	070-6698226

Programkommitté:

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Mona Thelenius	073-0780945

Ambassadör-kontaktperson för Ramnäs och Virsbo:

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

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Webbmaster: Kent Löfgren, kent@lof-gren.se www.spfseniorerna.se/surabygden

SPF Seniorerna Västmanlands Distrikt Hemsida: www.spfseniorerna.se

Ordförande: Per-Åke Moe, 0705782027, perake.moe@icloud.com

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.



Surabygden



*Jag glömmer en del men det gör ingenting.
Jag har fullt upp med det jag kommer ihåg*

Glad vår och sommar

Vi skriver 2023 nu. Pandemin har varit efterhängsen, men har bedarrat en hel del. Vi kan numera röra oss ganska fritt och umgås med släktingar, vänner och bekanta.

Vi försöker att ordna resor tillsammans med SPF Klubb 65 i Hallstahammar liksom PRO och SKPF i Surahammar för att vi ska få ihop det antal deltagare som krävs för att kunna genomföra resorna. Det mesta har blivit dyrare som en effekt av inflationen och kriget i Ukraina. Så även resekostnaderna. Tyvärr!

För övrigt blir det månadsmöten som vanligt med program som förhoppningsvis tilltalar de flesta.

Den 5:e april äter vi Påsklunch på Folkets hus till en kostnad av 200:-/person. Du anmäler dig till Tommy, samtidigt som du väljer mellan fisk eller kött.

Vi ska väl inte frångå det som blivit tradition, nämligen Grillparty och Surströmmingsfest, så det kommer också att hända.

Inom Kretsen (Hallstahammar, Kolbäck och Surahammar) diskuterar vi om att genomföra en Temadag. Preliminärt blir det den 29 September, så reservera det datumet. Vi återkommer med mera information.

En nyhet är Bowling som nyligen startat upp. Du som har tillgång till Internet, kan gå ut både på Facebook och Hemsidan för att hämta mer information.

Du får gärna komma med idéer till programinslag till månadsmötena. Vi som jobbar med det får idétorka.

Nu vill jag tillsammans med styrelsen önska

En skön och innehållsrik vår och en varm sommar

Lisbeth

ÖVRIGA AKTIVITETER

Ons 30 aug Vi far norrut mot Hälleskogsbrännan i Virsbo. Vad har hänt efter nio år i brandskogen?

Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket.

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

Ons 27 sept Vi åker till Jordmarken i Borgåsund. Vi hoppas att vi ska kunna hitta en fin promenad i omgivningarna där. Grillplatsen ligger väldigt naturskönt alldeles vid Mälaren. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

Ons 18 okt. Vi samlas nedanför Snickarbacken i Surahammar kl. 09.30. Vi går en naturpromenad i närområdet. De som vill får springa uppför backen. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

VÄLKOMNA!

Ia och Olle Granath
073-2536908 (Ia)
070-3998091 (Olle)



ÖVRIGA AKTIVITETER

Naturutflykter för SPF Seniorerna Surabygden 2023

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.

Ons 26 april. 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. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

8 – 12 maj: Folkhälsovecka (se separat schema)



Lör 20 maj. Gökafton vid Lomflyn, där vi tar en liten promenad i lättgången terräng innan grillbrasan tänds. Vid den lilla mystiska tjärnen finns ett trevligt vindskydd med grillplats. OBS! Samling vid **Stenhuset** kl. 19.00, Vi åker tillsammans med Naturskyddsföreningen som vi har blivit inbjudna av! Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

Ons 31 maj. Vi åker till Skultuna. Där går vi en promenad och grillar efteråt. De som vill får gärna fortsätta till Skultuna mässing. Där finns också vackra rododendronbuskar invid ån som kanske blommar då?? Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

Sön 18 juni. De vilda blommornas dag. Vi åker med Naturskyddsföreningen från **Stenhuset** kl. 13.00 till Västsura ekhage och hassellund. Medtag fika!

<p>Matlagningskurs För matglada gubbar Cirkelledare Tommy Norén 070-743927</p>		<p>Musikcirkel ???</p>
<p>Bokcirkel ???</p>		<p>Annan Cirkel ???</p>
<p>Släktforskning Cirkelledare Mona Thelenius 073-0780945</p>		<p>Kom med önskemål om cirkel!!</p>

Samtliga studiecirkel arrangeras tillsammans med vår samarbetspartner

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

MÅNADSMÖTEN



Torsdag 20 april kl 13,30
Folkets Hus, Surahammar
Sporthuset kommer att
informera om sin
verksamhet

Underhållning av
Superduon
Linnskog & Sandevärn

Torsdag 25 maj kl 13,30 Folkets
Hus, Surahammar
Maria Feltenberg-Laiholampi
informerar om Inkontinens
Underhållning av
New Generation



Torsdag 21 september kl 13,30
Folkets Hus, Surahammar
Ingrid Thörnqvist berättar om
sin bok: "Carl-Gustaf Svingel-
och Silvias familj i det kalla
krigets Berlin"
Danby Blues Kapell underhåller
med musik och sång



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:
Alf Busch 070-
3065345



Hjärter dam

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



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, 070-3065345,
Benny Fredriksson, 070-246 65 71,
Alfred Hirtner, 070-8478660.

Fiskegänget

Kontakt: Alf Busch, 070-3065345. Se hemsida
och "Idag-spalten" i VLT för information.



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

Datum: 30/3, 27/4 och 26/5.



RESOR

Hemlig resa 14 maj 2023



Avresa: 14/5 kl. 09:30 från Buss-stationen, Surahammar.
Hemkomst: 14/5 kl. 18:00 till Buss-stationen, Surahammar.
Pris: 845:- per person. Priset inkluderar bussresa t/r, lunch, buss fika och eventuella entré-avgifter.
Klädsel efter väderförhållanden.
Priset är baserat på att vi blir minst 40 personer. Sista dag för anmälan är 12:e april.
Anmälan till Lisbeth Wernerson 070-6057447, lisweson@gmail.com
Betaling görs till Bg 607-3704 efter 23-04-12 då vi vet om resan blir av.



Dagsutflykt i Fjärdhundraland – Enköpings parker, Lata Pigan och Pastor Spak i Vela 12/7.
Avresa: 09.00 från Busstationen Surahammar
Hemkomst: 18.00 till Busstationen Surahammar
Per person vid minst. 30 personer 848:-
Per person vid minst. 40 personer 798:-
Detta är preliminära uppgifter. Mera information kommer!

Vi jobbar på flera resor, som kommer senare.

Vi samarbetar med SPF Seniorerna Klubb 65 i Hallstahammar, SKPF och PRO i Surahammar



EVENEMANG

Treklubbsträff Eldsbodahuset

i Hallstahammar

onsdag 10 maj kl 9.30. Vi spelar
Boule, Kille och går en
tipspromenad.

Kaffe och en enklare lunch
serveras.

Kostnad ca 80 – 100:-



Anmälan som är bindande senast 4 maj
till Lisbeth Wernerson 070- 6057447

eller

lisweson@gmail.com



Anmälan, som är bindande,
till Grete Mikkelsen,
076-3139984 senast 10 juni.

Grillfest på Kanalplan

Fredag 16 juni kl 16.00. Vi kan
spela boule och sjunga
tillsammans. Tipspromenad står
också på programmet.
Kostnad 100 kr.

Surströmming eller kräftor?

på Kanalplan Fredag 25/8 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.



Anmälan senast 19 augusti till Grete
Mikkelsen 070-3139984

Klubbaftnar

Kontakt: Tommy Norén 070-6743927

Lokal: Folkets hus Kl 17,00. Varje klubbafton bjuds på underhållning.
Datum framöver är: 4/5, 7/9, 5/10, 2/11, 7/12.

Påsklunch: Onsdag 5 april kl 14.00 Folkets hus.

Kostnad: 200:-/ pers.

Bindande anmälan till Tommy Norén. Senast 28 mars.



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

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

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
hundredskap.

Årsavgift 520 kr.

Ett självklart val för dig som bor i hus.

Anmäl dig till ordf. Anders Asp.

asp.a@allcom.se 07- 3211953

Stavem

Stavem Begravning och Juridik

Surahammar

Köpmangatan 31
Tel. 0220 - 334 16

Västerås

Härnevigatan 20
Tel. 021 - 471 79 17

www.stavem.se

emammor
pub
delaktighet
Folkets Hus
ljuset
pensionärer
dem
kyl
mötesplatser

Möjligheternas Mötesplats

Lokaler för föreningar, fester mm
Restaurang bibliotek biograf
0220-36660
surahammar.folketshus.se
Surahammar
Folkets Hus

Smédjan

BISTRO CAFE PUB
BY EMMAS

Köpmangatan 21-23

VI KAN SKRÄDDARSY DET MESTA ÅT
DEJ,
KALAS FIKA, KONFERENS, MÖTE,
BABYSHOWER, AW, TJEJKVÄLL,
GRABBKVÄLL, BEGRAVNINGSFIKA,
MM.

VI LÖSER DET MESTA!

WWW.EMMASTREETFOOD.COM
EMMASSURAHAMMAR@GMAIL.COM

Folkkan

BY EMMAS

Köpmangatan 26

Ramnäs Buss & Resetjänst AB

www.ramnasbussresor.com * Tel. 073 444 1212 *

amr@ramnasbussresor.com

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

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

Svenska kyrkan
SURA-RAMNÄS FÖRSAMLING



SALONG

Sirpa

din hårdesigner

Vi finns på Köpmangatan 40 D, SURAHAMMAR 0220-30175
www.salongsirpa.se



Nyhet Bowling

Kontakta Örjan 070-3558076 eller
Kent 070-7387188 för
mer information