

SENIORERNA

Tomas
Västerås



**PROGRAM
VÅREN 2022**

FÖRSÄKRINGAR

skandia:

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid trivselträffar eller i samband med andra SPF Seniorernas aktiviteter.

Denna försäkring handhas av SPF Seniorernas medlemsregister tel. 08 – 692 32 50, e-post: medlemsregister@spfseniorerna.se

SPF Seniorernas förmånliga gruppförsäkring

Nya medlemmar omfattas av ett premiefritt försäkringsskydd under 3 månader.

Skyddet består både av en **olycksfallsförsäkring** och en **livförsäkring**.

Livförsäkringen gäller dock bara för alla som inte fyllt 70 år.

OBS! Försäkringen gäller efter det att medlemsavgiften är betald och registrering skett i förbundets medlemsregister.

Olycksfallsförsäkring

Kan tecknas efter 3 månaders perioden oberoende av ålder.

Livförsäkring

Kan tecknas inom 6 månader efter ditt medlemskap i SPF Seniorerna och att du är mellan 60 och 70 år. Vid teckning efter 31mars 2019 gäller den till 85 år. Tidigare tecknad är livsvarig.

Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida
www.spfseniorerna.se



Som medlem i SPF Seniorerna har du tillgång till över 300 rabatter och förmåner genom Smart Senior. För att ta del av rabatterna måste du beställa ditt Smart Seniorskort som gäller i 36 månader och är helt kostnadsfritt för dig som medlem i SPF Seniorerna.

www.smartsenior.se/spf Uppge rabattkoden: **SPF0319**

På SPF Tomas hemsida under förmåner kan du länka dig till Smart Senior. Medlemsservice 08-410 426 10 info@smartsenior.se

Kallelse till Årsmöte

Årsmötet äger rum tisdagen den 22 februari 2022 kl 14.00 på Malmabergs mötesplats. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på vår hemsida www.spfseniorena.se/tomas samt även delas ut vid årsmötet.

Motion som medlem önskar få behandlad vid årsmötet, skall skriftligen lämnas till styrelsen senast 4 veckor före årsmötet.

Styrelsen

Var god meddela till Johnny (se nedan) om du har fått e-postadress eller bytt e-postadress. Meddela också om du bytt telefonnummer eller adress.

Hemsida: www.spfseniorena.se/tomas
E-post: info@spftomas.se

STYRELSE

Ledningsgrupp

Johnny Karlsson, medl.reg. johnnykarlsson51@gmail.com	070 – 532 53 78
Kerstin Frykberg, sekr. frykberg.kerstin@gmail.com	070 – 884 42 30
Lennart Thern, kassör lennart@thern.se	070 – 729 78 88
Peter Stangfors, stangfors@telia.com	073 - 503 70 00

Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11
Lena Ericson, ericson-lena@telia.com	072 – 451 69 68
Marlene Jansson, marlene.jansson@telia.com	070 – 810 13 78
Ove Jansson, ove_jansson@hotmail.com	070 – 954 96 95

Revisorer

Karin Turesson	021 – 18 28 81
Maj-Britt Lundvall	021 – 12 01 45
Bertil Lundgren	070 – 638 82 63

Valberedning

Göran Brofeldt, kbgslinjekonsult@gmail.com	070 – 326 31 70
--	-----------------

Omslagsbilden: Bergslagsbilder

AKTIVITETER – Malmabergs mötesplats Släggarg.3,

där inget annat anges. Vill du åka buss ta 4:an. Den går förbi Malmaberg.

- Måndagar** **Gillesdanser kl. 9.30-11.30** - Start 17 jan
 Gullewi Ågren 073 – 993 86 57
 Sigge Magnusson 076 – 826 88 65
- Boule kl. 10.30 – 12.30** Kungsledens Sportcenter vintertid
Boule kl. 13.30 – 15.30 Lövudden sommartid
 Karin och Björn Turesson Start 10 jan 021 – 18 28 81
- Tisdagar** **Linedance fortsättning kl. 9.30-11.00** - Start 11 jan
 Elly Sjökvist 070 – 623 42 65
 Birgitta Larsson 070 – 325 38 97
- Onsdagar** **Promenad/stavgång kl. 10.00 –**
 Vakant. Anmälan till Lena Ericson 072 – 451 69 68
- Enklare matlagning för ”gubbar” kl 10.00 –** Start 19 jan
 Birgitta Löfberg 2 ggr/mån 070 – 494 90 15
- Hobbygruppen kl. 12.00** 2ggr/mån - Start 26 jan
 Atti Ojanen 021 – 202 77
 Barbro Johansson 021 – 41 57 14
- Torsdagar** **Gymnastik kl. 9.30-11.00 –** Start 13 jan
 Karin Öman 073 – 631 44 43
- Samtalscirkel ”Apropå” kl. 13.00-15.15** 2ggr/mån
 Bibbi Öreberg Start 27 jan 021 – 471 19 58
- Fredagar** **Qigong kl. 10.00** - Start 14 jan
 Leif Petersson 072 – 966 57 41
- Teatergrupp kl. 13.00-15.00** 2ggr/mån – Start 21 jan
 Marianne Jansson 070 – 456 16 25
 Ingegärd Carlson 021 – 41 85 03
- Alla våra aktiviteter är kostnadsfria utom Boule (vintertid) och Matlagning för gubbar (självkostnad)**

ÖVRIGA AKTIVITETER

Juni **80/90/100-resa till Färna Herrgård med lunch.**
För er som har jubilerat under år 2021 och kommer att jubilera under år 2022. Separat inbjudan kommer till er.

Bäste medlem

Om trivselträffar och aktiviteter i det här programmet kommer att kunna förverkligas fullt ut vet vi i dagsläget inte.

Eftersom covidsmittan skenar vet vi inte hur kommunen ställer sig till att låta 50 personer vistas samtidigt på Mötesplatsen.

Besked kommer i Informationsbrevet och till dig som inte är digital, håll koll i VLT under Idag-spalten eller ring oss i styrelsen.

VÄSTERÅS STADS

Kontaktcenter

få svar på dina frågor kring stöd till äldre och personer med funktionsnedsättning

Telefon: 021-39 27 25 vardagar 07.30-17.00

E-post: kontaktcenter@vasteras.se

Besöksadress: Stadshusentrén, Fiskartorget

Postadress: Västerås stad, Kontaktcenter

721 87 Västerås

TRIVSELTRÄFFAR

Malmabergs Mötesplats Släggargatan 3, kl. 14.00, buss 4
Kaffe med bröd 40 kr. Vi använder swish, tar kort och
kontanter.

11 jan

Nytt år och glada toner med Trio Kontrast
Som underhåller med visor, pop och ballader.

25 jan

Vår miljö – det finast och viktigaste vi har.
Linda Holtby från Vafab Miljö med sitt team
berättar om deras stora informationsarbete.

8 febr

Trubaduren Johan B Andersson med sin gitarr
ger oss smakprov ur sin breda repertoar som
Bellman, Adolphson, Cornelis och mycket annat.

22 febr

Årsmöte.
Ingen entré. Föreningen bjuder på kaffe med
bröd.

8 mars

Artros. Leif Stavåker distriktsläkare från
Eskilstuna föreläser den här gången om vad
Artros är och hur den kan hanteras på bästa sätt
om vi drabbas..

22 mars

Jazz på vinden. Underhållning med sång och
musik, lätt och svängigt med varierande inslag
från jazzens värld.

5 april

Vi firar påsk. Utlotning av hobbygruppens alster.

19 april

Salaligans öden och äventyr än en gång. Alla fick inte plats i höstas så välkomna nu att lyssna till Glenn Anderssons livfulla berättande om ligans framfart.

3 maj

Mellan tvenne bloss. Vår egen teatergrupp ger oss prov på sin dramatisering av – ja kom, se och lyssna.

17 maj

Avslutning på Björnö. Tipspromenad och korvgrillning. Föranmälan.



Medlemmarna i SPF Seniorerna har 10% rabatt på cirklar hos Vuxenskolan

Ta gärna med dina vänner på våra trivselträffar.

Du är alltid välkommen att besöka de andra SPF- föreningarnas trivselträffar.

Kostnaden för kaffe med bröd kan variera mellan föreningarna.

SPF Tomas vill hjälpa och stödja barnen

Det här gäller våra barnbarn och kanske barnbarnsbarn. Vi upplever alltför ofta "tiggarebrev" från olika organisationer där de vill att vi skall bidra med ett belopp. Men det inte många känner till är att mellan 20-60% går till administration. Det här reagerar vi starkt mot.

SPF Tomas vill stödja och hjälpa utsatta och sjuka barn på Barn/Dagvårdsavdelningen på Västerås Sjukhus. Vi vill ge dem ett bidrag för att få komma ut eller få inomhusaktiviteter som gör deras tunga vardag lite lättare. Vi har kontakt med de olika verksamheterna inom Barn/Dagvårdsavdelningen som kommer att föreslå det de vill att barnen ska få uppleva.

Men för att det här ska fungera behövs bidrag. Om du vill vara med och ge dessa barn en uppmuntran så sätt in ett belopp (litet eller stort) på vårt plusgiro 45 74 46-3 eller swisha på nr 123 25 97 094. Märk med "Barngåva".

För varje bidrag du skickar in kommer SPF Tomas att lägga till ett belopp. Summan går oavkortat (100%) till några aktiviteter för barnen. Vi har inga administrationskostnader. Vi kommer under hösten att redovisa hur det går och vad som hänt.

Barn/Dagvårdsavdelningen välkomnar det här och vi känner varmt för de barn som har problem av olika slag och det gör säkert du också.

Berätta gärna detta för dina bekanta som inte är medlemmar. De kan också vara med.

FUNKTIONÄRER

Aktivitets- ansvarig	Lena Ericson, ericson-lena@telia.com	072 – 451 69 68
Boule	Karin, Björn Turesson, bturesson6@gmail.com	021-18 28 81
Fören.nytt	Kerstin Frykberg, frykberg.kerstin@gmail.com	070 – 884 42 30
Gymnastik	Karin Öman, karin.ohman@outlook.com	073 – 631 44 43
Hobbygrupp	Atti Ojanen	021 – 202 77
	Barbro Johansson	021 – 41 57 14
Idag-spalten	Kerstin Frykberg, frykberg.kerstin@gmail.com	070 – 884 42 30
Gilles- danser	Gullevi Ågren, gulleviagren@gmail.com	073 – 993 86 57
	Sigge Magnusson, sigfrid.magnusson11@bredband.net	076-8268865
Kaffevärdar	Yvonne Jönsson, yvonne39.joensson@gmail.com	0171- 44 32 77
	Laila Svensson, lailagunilla@hotmail.com	021 – 18 87 35
	Barbro Johansson	021 – 41 57 14
KPR-repr	Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11
Linedance	Elly Sjökvist, ellysjokvist@gmail.com	070 – 623 42 65
	Birgitta Larsson, birgitta4410larsson@gmail.com	070 – 325 38 97
Ljudtekniker	Johnny Karlsson, johnnykarlsson51@gmail.com	070 – 532 53 78
Matlagn.gubbar	Birgitta Löfberg, fam-lofberg@hotmail.com	070 – 494 90 15
Mötesplatsråd	Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11
Promenader	Lena Ericson, lena-ericson@telia.com	072 – 451 69 68
Qi-gong	Leif Petersson, leifwpetersson@gmail.com	072 – 966 57 41
Resor och	Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	021 – 471 19 58
Program	Marlene Jansson, marlene.jansson@telia.com	070 – 810 13 78
Samtalscirkel	Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11
Teatergrupp	Marianne Jansson, marianne.jansson@hotmail.com	070-456 16 25
	Ingegärd Carlson, ca.ingegerd@telia.com	021 – 41 85 03
Malmabergs mötesplats	Pia Hjelm Södergran	021 – 39 18 70
	pia.hjelm.sodergran@vasteras.se	



SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND

Postadress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
E-post: spfvastmanland@spfmail.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/vastmanland
Distriktsordf. Lisbeth Wernerson, 070 – 605 74 47
lisweson@gmail.com eller lisbeth.wernerson@telia.com

SPF SENIORERNA

Postadress Box 22574, 104 22 Stockholm
Besöksadress Hantverkargatan 25 A 8 tr. Stockholm
Telefon 08 – 692 32 50
E-post info@spfseniorerna.se
Hemsida www.spfseniorerna.se
Förbundsordf. Eva Eriksson

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Postadress Lysgränd 1 721 30 Västerås
Kontaktperson Alexander Markianos tel 010 - 410 12 10 eller
021 – 12 80 85, alexander.markianos@sv.se

Information Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på cirklar hos Studieförbundet Vuxenskolan. OBS! Medlemskap i SPF måste anges vid anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel.

MEDLEMSFÖRMÅNER



15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
 5 % rabatt på bil- och lätt lastbilsförsäkring
 10% på båtförsäkring
 50% på släpvagnsförsäkring



Som medlem i SPF Seniorerna får du ID-Skydd Bas från my Safety helt utan kostnad (ord. pris 249 kr/år)
 Nyhet ! Du kan teckna Självriskreducering Hem ring 08-50553049



Som medlem hos SPF Seniorerna Västmanland får du specialpris och förtur till flera kryssningar med Cinderella. **Kod Senior 1**



Vi bjuder på halva årsavgiften, ger rabatt på din förbrukade el samt en välkomstrabatt till helt nya elhandelskunder



Ett billigt mobilabonnemang. Ingen bindnings- och uppsägningstid.



Upp till 20 % rabatt på kryssningar och hotellpaket. **Kod 129364**



Erbjuder rabatterade tjänster



Rabatt på surfplattor och bärbara datorer. **Kod SPFSenior**



Tusentals tidningar och magasin samlat på ett ställe
 Prova gratis en mån



Förmånliga erbjudanden och bra boktips. Ring 08-6968758

**Mer om förmånerna i SPF Seniorerna på www.spfseniorerna.se
 och i Senioren**



VILL DU HA EN MER *personlig* HEMTJÄNST?



VI KAN GE DIG den där extra omsorgen och tryggheten som behövs för att du ska fortsätta att trivas hemma. Kontinuitet är viktigt och hos oss på Attendo Hemtjänst får du merparten av din hjälp från din kontaktman. Nu under pandemin bär vi munskydd och visir vid alla hembesök. Vi utför även hemsjukvård om du har fått det beviljat. Våra sjuksköterskor, fysioterapeuter och arbetsterapeuter kan hjälpa dig i hemmet om du har svårt att ta dig till en vårdcentral.

Skulle du vilja ha hjälp med sysslor utöver biståndsbeslut kan du beställa hushållsnära tjänster med RUT-avdrag. Vi kan hjälpa dig med städ, tvätt, inköp, promenader och fönsterputs. Vi drar av skattereduktionen direkt på fakturan. Priset är 215 kr/tim efter RUT-avdrag och du kontaktar oss direkt för bokning.

Om du har ett beslut på matlåda och väljer Attendo kan du få den hemlevererad för 50 kr/portion inklusive sallad. Den tillagas i vårt eget kök och det finns flera rätter att välja på.

VILL DU FÅ MER INFORMATION
OM OSS OCH VÅRA TJÄNSTER,
ring oss på 020-211 300.

Varmt välkommen till Attendo!

Attendo