



**Kung Karl**  
Kungsör



# VÅREN 2024

**Välkommen till  
möten, träffar, resor och cirklar**

---

## SPF styrelsen 2023



Här poserar 2023 års SPF-styrelse på trappan till Kungsudden

*Göran Karlsson*

*Birgitta Brännvall Alf Bäckström Eva Pettersson Olle Hult*

*Monica Aronson*

*Peter Wastelius*

*Marie-Louise Backlund*

*Lena Ek*

---

# STYRELSE 2023 SPF Seniorerna Kung Karl

---

Gäller fram till årsmötet 2024

<b>Ordförande</b>	Olle Hult	<i>nilsolovhult@gmail.com</i> 070-677 58 34
<b>Vice ordf.</b>	Marie-Louise Backlund	<i>marielouisebacklund@gmail.com</i> 070-994 84 88
<b>Sekreterare</b>	Peter Wastelius	<i>peter.wastelius@rabostan.se</i> 070-532 38 95
<b>Vice sekr.</b>	Göran Karlsson	<i>goba@koping.net</i> 070-884 04 42
<b>Kassör</b>	Alf Bäckström	<i>abackstr12@gmail.com</i> 070-910 26 31
<b>Ordinarie ledamöter</b>	Monica Aronson	<i>monica@aronson.se</i> 070-551 30 34
	Eva Pettersson	<i>eva.c.pettersson13@gmail.com</i> 070-580 54 67
	Birgitta Brännvall	<i>biggi.brannvall@gmail.com</i> 070-302 11 44
	Lena Ek	<i>lena.ek@telia.com</i> 070-397 21 22

# Ordföranden har ordet...

Bästa SPF Senior i Kung Karl

Nu har jag snart gjort mitt första år som ordförande i vår förening, vilket jag ser som alltmer inspirerande.

Att arbetet fungerar så bra beror främst på att alla medarbetare i styrelsen, funktionärer och kommittémedlemmar som gör en fantastisk insats.

Programavdelningen fixar en fin blandning till våra välbesökta medlemsmöten Och resefolket ordnar roliga och spännande resor både hit och dit.

Alla aktiva i studiecirklar och friskvårdsaktiviteter förtjänar också ett stort tack

Även ett tack till våra sponsorer som stöder våran verksamhet.

Nu tar vi sats mot en ny vårsäsong med gamla och NYA medlemmar, väl mött.

Sist men inte minst, stort tack till ALLA som gjort detta möjligt utan ER ingen verksamhet.

Olle Hult / ordf.

---

# MEDLEMSMÖTEN VÅREN 2024

---

Medlemsmöten anordnas i Centrumgården kl. 14:00 och i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. (Vänligen undvik starka dofter på möten och aktiviteter)

---

**11 jan**     **"Det kom ett brev .."**  
Elina Hultman underhåller  
med sång och pianospel.

**Sista anmälningdag:** 7 jan – telefon eller sms  
**Kontaktperson:** Majvor Olsson 070-843 17 44



**15 feb**     **Årsmöte** med parentation och sedvanliga  
Årsmötesförhandlingar.  
**"Tankar för dagen"** Staffan Kvasman

**Sista anmälningdag:** 12 feb – telefon eller sms  
**Kontaktperson:** Majvor Olsson 070-843 17 44



**14 mars**    **Traditionell jazz och blues.**  
Tre med Tuba underhåller.  
**Vårtallrik** serveras

**Sista anmälningdag:** 6 mars – telefon eller sms  
**Kontaktperson:** Majvor Olsson 070-843 17 44



---

# MEDLEMSMÖTEN VÅREN 2024

---

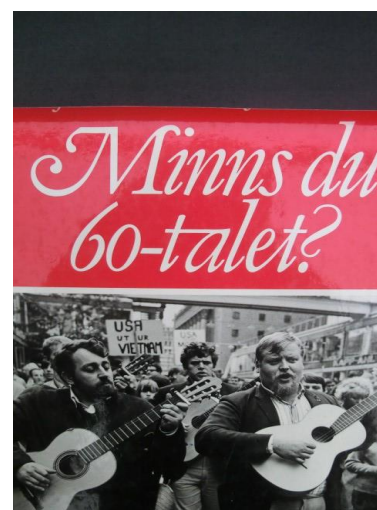
**11 april**    **Hemberedskap är att vara förberedd innan krisen kommer.**  
Bo Ljungblom från Civilförsvarsförbundet  
informerar om hemberedskap.

**Sista anmälningsdag: 7 april - telefon eller sms**  
**Kontaktperson: Majvor Olsson 070-843 17 44**



**16 maj**    **"Minns Du 60-talet?"**  
Gun och Gunnar Eriksson tar oss med  
på en resa i tiden till bilder och musik.

**Sista anmälningsdag: 11 maj – telefon eller sms**  
**Kontaktperson: Majvor Olsson 070-843 17 44**



**13 juni**    **Grillfest i Granhammar**  
**kl. 14:00**    Underhållning med **Danzant**  
**Sista anmälningsdag: 12 juni – telefon eller sms**  
**Kontaktperson: Majvor Olsson 070-843 17 44**



---

# VECKOAKTIVITETER

---

## Måndag **BAD**

**Kungsörs Badhus kl. 17:00**

Start 15 januari

Kontaktperson:

Monica Wastelius 070-644 09 58

Karin Westin 070-449 12 64



---

## Tisdag **BOULE - hela året så länge det är snöfritt**

**Gropen vid Brandstation kl. 13:30**

Kontaktperson:

Jan och Lena Nilsson,

070-394 91 52



---

## Onsdag **GYMNASTIK**

**Tallåsgården kl. 9:00**

Kontaktperson:

Inger Persson 076-201 48 18



---

## Onsdag **KORTSPEL CANASTA**

**Klockaregården kl. 13:30.**

Kontaktpersoner:

Lotta Smeds 076-86 02 087

Ulla Matti 072-15 50 403



---

# VECKOAKTIVITETER

---

## Torsdag GUMGOLF

### Lockmora – eftermiddag

Start 13:30 på golfbanan i Lockmora

Kontaktperson:

Lotta Smeds 076-860 20 87



---

## Torsdag MUSIKÖREN kl. 14:00 – 16:00

torsdagar– de veckor det inte är  
SPF-möte

Kontaktpersoner:

Ingegerd Thorell 070-227 72 65

Birger Thorell 070-693 12 33



---

## Fredag GUBBGOLF

### Lockmora - förmiddag

på golfbanan i Lockmora.

Kontaktperson:

Göran Karlsson 070-884 04 42





---

# STUDIECIRKLAR 2024

---

Studiecirkarna anordnas i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.  
SPF-medlemmar har 10 % rabatt på övriga studiecirklar hos SV.

## Konversationen



### ENGELSK KONVERSATION

**Start:** 15 januari  
**Tid:** Måndagar kl. 14:00 - 16:15  
**Plats:** SV-lokalen  
**Pris:** Eventuell kostnad för läromedel tillkommer  
**Ledare:** Karin Westin 070-449 12 64

*Nivå bestäms av cirkelledare och deltagare gemensamt*

---

### MATLAGNINGSKURS för herrar

**Start:** Kontakta cirkelledaren  
**Tid:** Tisdagar kl. 16:00 - 19:00  
**Pris:** Självkostnad  
**Plats:** Kung Karls skola  
**Ledare:** Åke Björklund 070-718 86 65



---

# STUDIECIRKLAR 2024

---

## STICKCAFÉ

**Start:** 11 januari  
**Tid:** Torsdagar kl. 9:45 - 12:00  
**Plats:** Klockaregården  
**Ledare:** Ann-Mari Fjellström 070-252 44 53  
Margareta Barkselius 0227-200 31



---

## KUNGSÖR GENOM TIDERNA

**Start:** 15 januari  
**Tid:** Måndagar kl. 9:30 -12:00  
**Pris:** Eventuell kostnad för litteratur  
**Plats:** SV-lokalen  
**Ledare:** Knut Barr 070-513 63 29  
knut.barr@outlook.com



---

## BOKCIRKEL

**Start:** 12 januari  
**Tid:** Fredagar (varannan) 14:00 - 16:15  
**Plats:** SV-lokalen  
**Ledare:** Britt-Marie Åhlin 070-243 37 32

Gruppen bestämmer gemensamt vad som ska läsas, vid träffarna delger vi varandra exempelvis vilka upplevelser boken gav.

Anmälan/intresseanmälan görs till Britt-Marie

---

# STUDIECIRKLAR 2024

---

## Nya cirklar

Önskemål om nya cirklar och aktiviteter kan planeras och startas om och när tillräckligt antal deltagare anmält sig samt om det finns ledare för dessa.

Förutsättningar för att starta en studiecirkel är följande:

- 6 - 12 deltagare,
- Minst 3 deltagare per träff,
- Minst 3 träffar,
- Minst 9 timmar a 45 minuter

Anmälan sker till Studieansvariga för SPF:

**Monica Wastelius**

070-644 09 58

**Anne-Marie Andersson**

072-744 79 33

Kontakt kan även tas med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i Kungsör,

**Caritha Fredricsson**

010-410 12 23



---

# RESOR VÅREN 2024

---

Som vanligt försöker vi variera våra resor och resmål med korta och långa resor, nära och längre bort. Vi försöker i möjligaste mån tillgodose önskemålen från medlemmarna och vi tar tacksamt emot förslag till kommande resor.

Obs! Som ni kommer att se nedan är inte alla uppgifter kompletta. Det kan bero på att vi i vår tur inte fått definitiva besked från arrangören. Om en resa är aktuell för dig titta på föreningens hemsida där uppdaterar vi kontinuerligt med information som gäller.

**Det kan hända att resor med eller utan övernattnig kan 'kastas in' med relativt kort varsel. Håll dig uppdaterad genom att läsa på hemsidan!**

De flesta av våra resor gör vi tillsammans med SPF Aktiva Arboga; allt för att fylla bussarna och således hålla priset nere.

Du behöver naturligtvis inte ha någon att resa med för att följa med på våra resor. På dagsresorna delar du bussäte, fika- och lunchbord med dina medresenärer. På långresorna kan du själv välja om du vill dela rum eller ha ett enkelrum. Vi äter oftast alla måltider tillsammans.

Även om anmälningstiden passerat kan du alltid höra av dig, det kan finnas platser kvar. Det är ENDAST de reseansvariga som kan svara på om en resa är fullbokad eller inte!

## Läs "Viktigt att läsa" i slutet innan du anmäler dig!

Anmäl dig till:

**Våra Reseansvariga, se sid 18**

**Obs! Ange resmål, namn, adress, postnummer och telefonnummer när du anmäler via e-post eller sms. Personnummer behövs om du anmäler dig till någon av våra båt- och/eller utlandsresor.**



---

# RESOR VÅREN 2024

---

## Trettondagskonsert fredag den 6 januari

Som vanligt bjuder Berwaldhallen in till festlig trettondagskonsert med stämningsfull musik och goda förhoppningar för framtiden. Njut av ett musikaliskt fyrverkeri tillsammans med Sveriges Radios Symfoniorkester, Radiokören och lysande solister.



Innan konserten avnjuter vi en middag tillsammans på Enskede Vårdshus och i samband med hemresan så får lite kvällsfika.

14:40 Kungsör, Lenas Torgcafé

23:30 Åter i Västra Mälardalen

Pris: 1050:- p.p. I priset ingår bussresa, middag, konsert och bussfika

**Sista anmälningsdag har varit, men det kan finnas plats på väntelistan!**

---

## Kryssning 12–13 februari med m/s Cinderella

Vi har ordnat med ett paket med egen buss ToR Arboga och Kungsör – Viking Line terminalen, kryssning med Cinderella ToR Stockholm-



Mariehamn, vald hyttkategori, Middag i Restaurang Seaview tre-rätters gruppmeny exkl. dryck och Frukostbuffé i Restaurant The Buffet.

Allt detta för endast:

940:- pp i delad A-hytt (utsides)      860:- pp i delad B-hytt (insides)

1 180:- för enkel A-hytt                      1 020:- för enkel B-hytt.

Avresetiden och -plats anges i fakturan.

Sista anmälningsdag är den 31 december 2022.

Arrangör är Björcks Resor, Södertälje, som också skickar ut faktura.

---

# RESOR VÅREN 2024

---

## Liljevalchs Vårsalongen och Vasamuseet

**Onsdagen den 13 mars.**

Vi välkomnar våren med en resa till Stockholm och besöker Vasa-museet och får en guddad tur där. På Vasa-museet intar vi också lunchen. Därefter tar vi oss till Liljevalchs och ser på vårsalongen.

På utresan gör vi ett stopp i Enköping för att dricka kaffe och inta en smörgås. På hemvägen blir det bussfika med tilltugg.



**Pris:** 1.050:-

I priset ingår bussresa, förmiddagsfika, entréer på museer, lunch och bussfika på hemväg. Guidning på Vasa-museet.

**Avresa:** Tider meddelas senare

**Sista anmälningsdag:** Fredagen 15 februari

**Arrangör:** Viby Buss, som skickar faktura.

---

# Mervila

070-449 41 32 • [www.mervila.se](http://www.mervila.se)

---

# RESOR VÅREN 2024

---

## Linköpingsresa

**Onsdagen den 24 april.**

Resan går till Norrköping och Fornåsa och Kornettgården. Efter kaffe kan vi se en privat samling av interiörer från en svunnen tid.

Nu går färden vidare till Malmslätt och Flygvapenmuséet som visas med guide. Mat på Calle C. Efter lunch åker vi till Centrum som en guide visar oss. Efter det väntar Gamla stan som vi ser på egen hand. Återstår hemresa.

**Prel. pris:** 890:-

I priset ingår bussresa, kaffe och smörgås två gånger, mat med dryck smör, bröd, kaffe, kaka, samt entréer och guider enligt programmet.

**Avresa:** Hålltider meddelas senare

**Sista anmälningsdag:** Fredag 22 mars

**Arrangör:** Götlunda Buss AB



---

## Norrtälje och Ekerölinjen

**Onsdagen den 22 maj.**



I skivande stund är denna resa under planering. Så, håll utkik efter mer information på vår Web-sida.

**Hålltider och Pris:** Meddelas senare

**Sista anmälningsdag:** 20 april

---

# RESOR SOMMAREN 2024

---

## Siljan runt.

### Måndag den 3 – onsdag den 5 juni.

På morgonen den 3 juni startar en 3-dagars resa runt Siljan.

Det blir bussfika på lämpligt ställe innan vi ankommer till Säter. Där besöker vi Biografmuseet. Här får vi till att börja med en introduktion till historien och museet, åtföljt av klipp från den svenska filmhistorien m.m.

Avresa till Skedvi Bröd där vi börjar med en lunch. Vi får en visning av knäckebrödsfabriken och berättelsen om starten av saluhallen. Avresa, eventuellt tar vi en liten omväg (väg 70) via fantastiska Tällberg. Vi ankommer Rättvik och vårt hotell Lerdalshöjden med en fantastisk utsikt över Siljan, här vi ska stanna i två nätter.

Gemensam 2-rätters middag inkl. kaffe på maten.

Tisdag 4 juni. Efter frukost åker vi till Munthes Hildasholm, här får vi en guidad visning. Vi tar m/s Gustaf Vasa och åker ut på Siljan där vi avnjuter vår lunch med vacker utsikt. Till Karl Tövåsens Fäbod, en traditionell fäbod som man vet varit i bruk sen 1663. Ta chansen att uppleva en av de sista riktigt levande fäbodar och en bit kulturhistoria. Tillbaka till hotellet. Gemensam 2-rätters middag inkl. kaffe på maten.

Onsdag 5 juni. Till Nittsjö Keramik Här har vi möjlighet att titta på produktionen i ett av vårt lands äldsta hantverksföretag Till Nusnäs, Platsen där man tillverkat Dalahästar sen 1928. Här får vi en kortare visning av fabriken och se stegen från träbit till färdig häst. Vi intar en gemensam lunch i Mora på "Café Zorn". Till Zornmuseet i Mora.

Avresa hemåt, där vi passerar Gesunda och tittar på den vackra Stopp efter vägen. Hemma igen vid 20 tiden.

**Pris:** 5275 kr, Tillägg enkelrum 700 kr

I priset ingår: Buss t/r, bussfika (kaffe & smörgås) entré & guidning Biografmuseet, lunch och guidning Skedvi Bröd, 2 nätter del i dubbelrum Lerdalshöjden inkl två 2-rätters middagar inkl. kaffe (dryck betalas på plats, tillkommer), 2 frukost. Besök och guidning Hildasholm, lunchkryssning M/S Gustaf Vasa, besök & Guidad visning Nusnäs, lunch Mora, entré samt guidning Zornmuseet, eftermiddagskaffe på hemvägen.



**Hålltider:** Meddelas senare

**Sista anmälningdag:** Meddelas senare

**Arrangör:** Västanhede Travel & Event AB



---

# RESOR SOMMAREN 2024

---

## Opera på Skäret ger i år Norma

**Torsdagen den 15 augusti**

Det är första gången Opera på Skäret presenterar ett verk av just Bellini och vi kommer att ge 12 föreställningar som delas av två sångarlag. De bägge sångarlagen bestäms efter audition som vi arrangerar i november. Produktionsteam presenteras senare under hösten.

Vincenzo Bellini skrev operan Norma tillsammans med librettisten Felice Romani. Förlagan till operan Norma var den franske skalden Alexandre Soumet's tragedi Norma, ou L'infanticide.

Handlingen utspelar sig i Gallien första århundradet e. Kr. Norma är som alla Bellinis operor en allegori över Italiens situation under Österrikes ockupation. För den tidens publik var det nästan övertydligt och han drabbades ibland av censur. Romani var en skicklig librettist som lyckades hålla balansen i sin kritik och därmed undkomma den värsta censuren. Den senare librettisten Carlo Pepoli (I puritani) hade inte samma känsla och det gav vissa problem när operan skulle framföras i Italien och Österrike.

Vi har platser på 2:a parkett, rad 8 – 11. Det innebär att man ser textningen bättre.

Vill man ha mellanaktsfika bokar man den direkt

**Pris:** 1285:-

I priset ingår bussresa, entrébiljetter och middag.

**Sista anmälningsdag:** Meddelas senare

**Hålltider:** Meddelas senare

**Arrangör:** Viby buss som fakturerar



---

## Efterfrågad UTLANDSRESA

**September**

Vi undersöker olika alternativ.

Vi letar bl.a efter destinationer med flyg som har vettiga avgångstider och är direktflyg.

Så håll utkik på SPF-hemsidan för ytterligare information!



---

# RESOR - VIKTIGT, LÄS DETTA MYCKET NOGA!

---

**Anmäl dig till resorna på våra månadsmöten eller till nedan angivna reseansvariga.**

Det underlättar vårt arbete om du anmäler dig före sista anmälningdagen. Du kan dock ALLTID höra av dig även efter sista anmälningdag till alla resor, det kan finnas platser kvar! Även om den resa du är intresserad av är fulltecknad, skriv upp dig på reservplats. Vi lyckas ofta få med alla reserver också. **Det är endast reseansvariga som kan ge besked om en resa är fulltecknad eller inte.**

Alla resor utgår från Lenas Torgcafé i Kungsör (om inte annat anges).

Våra resor finns också på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/kungskarl](http://www.spfseniorerna.se/kungskarl). Där kan du också läsa reserapporterna efter våra resor.

Resorna är i första hand till för våra medlemmar men om det finns plats är också andra välkomna. Observera att endast medlemmar omfattas av vår försäkring.

## 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 gärna 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! Avansmälningen 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!

### Anmälan och förfrågan görs till:

Eva Pettersson            070 – 5805467, email; [eva.c.pettersson@gmail.com](mailto:eva.c.pettersson@gmail.com)

C-G Helenelund        073 – 9779123, email; [kuser0306@kungsor.net](mailto:kuser0306@kungsor.net)

Lisa Hagström         070 – 6965879, email; [lisahagstrom07@gmail.com](mailto:lisahagstrom07@gmail.com)

Anne-Christine Fält    070 – 5117473, email; [u5207a@koping.net](mailto:u5207a@koping.net)

I fältet 'Ämne' anger du vilken resa det gäller.

**Obs! Ange resmål, namn, adress, postnummer och telefonnummer när du anmäler via mail eller sms. Personnummer behövs om du anmäler dig till någon av våra båt- och/eller utlandsresor.**

# coop

## Öppettider Kungsör

Mån - Fre	08:00 - 21:00
Lördag	09:00 - 21:00
Söndag	09:00 - 21:00

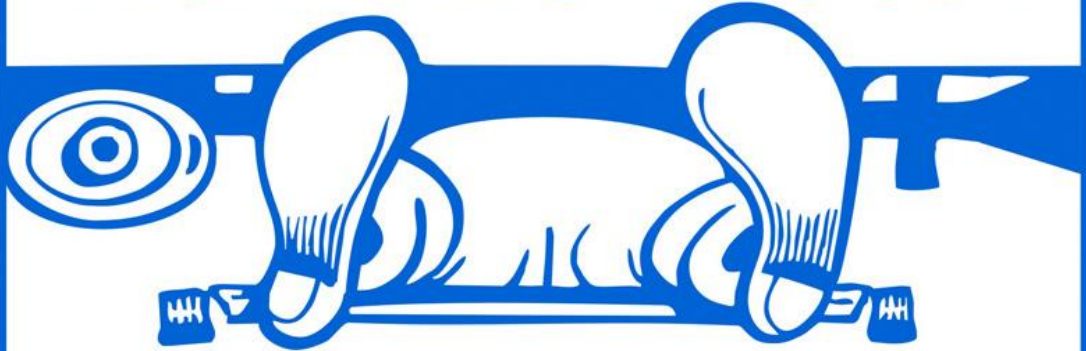
010 - 741 14 60  
Drottningg. 15 736 31 KUNGSÖR

Gym

# 1337

## Health & Fitness

# Wallóns Motor



**Reparationer - Service - Reservdelar**

**0227-121 50**

*Kungsgatan KUNGSÖR*

 **BILVERKSTAD**





## Torghallen

Drottninggatan 23

tel 0227-102 16

Måndag-Fredag 8-20

Lördag-Söndag 9-20

[ICA.se/nara/torghallen3](http://ICA.se/nara/torghallen3)



Moderna och bekväma bussar

Med 16-58 sittplatser

Handikappanpassade för enkelt,  
säkert och bekvämt resande även  
för rörelsehindrade

Trevlig och kunnig personal

## Din personliga researrangör

Resor till när och fjärran

För stora och små sällskap

[www.vibybuss.com](http://www.vibybuss.com) 0589-121 85 [leif@vibybuss.com](mailto:leif@vibybuss.com)

Vi kör **fossilfritt** för framtiden




# Himmelskt gott

FRÅN HIMMELBERGA HEMBAKT  
PÅ HISTORISKA KUNGSUDDEN.  
HEMBAKAT MED KÄRLEK!

För mer information och öppettider:

[himmelsbergahembakt.se](http://himmelsbergahembakt.se)

 @himmelsbergahembakt

 himmelsberga hembakt

---

Himmelsberga Hembakt  
Kungsuddsvägen 8, Kungsör  
Tel: 070-2994200

Drottninggatan 20  
736 31 Kungsör  
0227 - 104 51  
ulrika.s82@gmail.com

Här i harmoni

IsaFlora



blomster och ting

IsaFlora den lilla blomster- och presentbutiken på Drottninggatan 20 i Kungsör. Vi tar emot beställningar på tele 076 - 8778573 eller på mailadressen [isafloraab@icloud.com](mailto:isafloraab@icloud.com)

0227-294 05

JEMIP Guld®  
*Smycken för medvetna*

# Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på **0771- 55 00 55!**

Sparbanken  
Västra Mälardalen



Vi tycker att Köping, Arboga och Kungsör är viktigast. ♥

Därför sponsrar vi små och stora föreningar just här. Och stöttar hållbara projekt och idéer som gör det bättre för oss som bor, lever och verkar här i Köping, Arboga och Kungsör.

SPARBANKEN VÄSTRA MÄLARDALEN



# SENIORFYS

**VID TVÅ TILLFÄLLEN PER VECKA ERBJUDER VI PÅ BOX736 SENIORFYS. UNDER PASSET TRÄNAR VI IGENOM HELA KROPPEN MED VARIERANDE ÖVNINGAR ANPASSADE FÖR SENIORER. MED UNDER PASSET FINNS EN INSTRUKTÖR.**

**TILL ÖVNINGARNA ANVÄNDER VI HANTLAR, SKIVSTÄNGER OCH GUMMIBAND BLAND ANNAT.**

**MÅLET ÄR ATT BYGGA EN STARK KROPP SOM UNDERLÄTTAR VARDAGENS UTMANINGAR.**

**UTÖVER PASS ERBJUDER VI ÄVEN INDIVIDUELL TRÄNING, PERSONLIG TRÄNING, KOST- OCH TRÄNINGSUPPLÄGG SAMT MASSAGE.**

**VI SES PÅ BOX736!**

**MED VÄNLIG HÄLSNING, WILLIAM**



**FREDSGATAN 27  
73635 KUNGSÖR  
073-6000177  
HELLO@BOX736.COM**

# Upplev Sverige i miniformat!

Besök vår 200 m<sup>2</sup> modellvärld i Kungsör  
med landmärken, tåg, fordon, historia och  
kultur i skala 1:87.

**Öppettider & hitta hit:**

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

**Vuxen:** 150 kr **Barn under 6 år:** Gratis

**Barn:** 6-15 år 75 kr **Pensionär:** 125 kr

 **MINIATURE  
KINGDOM**  
OF SWEDEN

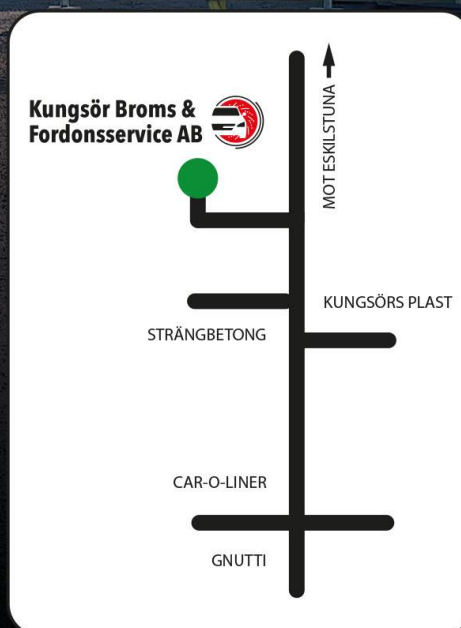
# Kungsör Broms & Fordonsservice AB



**Kontakt: 0227-145 55**



**Vi hjälper  
er med  
däckbyte  
och all  
bilservice!**



---

# SPF Seniorerna Västmanland

---

Postadress: **Industrigatan 1 C, 73430 Hallstahammar**

Telefontider: **Torsdagar kl 9:00-12:00**

Telefon: **070-3362528**

e-post : [vastmanlandsdistriktet@spfmail.se](mailto:vastmanlandsdistriktet@spfmail.se)

Hemsida: <http://spfseniorerna.se/vastmanland>

Distriktsordförande	<b>Per-Åke Moe</b> perake.moe@icloud.com	070-578 20 27
V. ordförande	<b>Birgitta Sjöberg</b> b.s.sjoberg62@gmail.com	070-291 43 73
Sekreterare	<b>Christina Jonsson</b> ch.jo4@icloud.com	070-355 29 65
V. sekreterare	<b>Birgitta Sundström</b> sundstrombirgitta49@gmail.com	076-803 44 38
Kassör Webb/Medlemsregister	<b>Jovanka Olofsson</b> ljobankaspf@yahoo.com	076-878 14 82
Ledamot	<b>Rune Pelvén</b> Rune.pn@koping.net	073-368 99 94
Ledamot	<b>Marianne Avelin</b> marianne.avelin@telia.com	070-233 17 09
Ledamot	<b>Jack Hallberg</b> jack.hallberg99@gmail.com	070-513 69 75
Ledamot	<b>Elisabeth Fredberg</b> e.fredberg@gmail.com	070-810 02 66
Valberedningens ordf	<b>Lisbeth Wernerson</b> lisweson@gmail.com	070-605 74 47

## FÖRSÄKRINGAR

**Olycksfallsförsäkring.** Du är olycksfallsförsäkrad när du deltar i någon av våra aktiviteter, från det du går hemifrån tills du är hemma igen. Försäkringen är kostnadsfri och ingår i medlemsavgiften. Du kan dessutom teckna en **frivillig olycksförsäkring** som gäller övrig tid. Skandia tel: 0771-55 55 00

**Livförsäkring.** Du har rätt att teckna en frivillig livförsäkring på förmånliga villkor om du tecknar den inom 6 mån efter medlemskap och före 70 års ålder. Skandia tel: 0771-55 55 00. Billigare **hem- och villaförsäkringar** som medlem i SPF. Du får 15% rabatt på If's hemochvilla-försäkring som medlem. Genom att samla dina försäkringar hos If blir du If Plus-kund och kan få upp till 15% ytterligare rabatt. If kundservice tel: 0770-824 000.

---

# FUNKTIONÄRER 2023

---

Gäller fram till årsmötet 2024

<b>Medlemsregister</b>	Peter Wastelius	070-532 38 95
	Alf Bäckström	070-910 26 31
<b>Revisorer</b>	Pirjo Johansson	070-431 41 45
	Carl-Gustaf Helenelund	073-977 91 23
<b>Revisorers.</b>	Anita Larsson	070-738 78 98
<b>Klockargården</b>	Jan Nilsson	070-394 91 52
	Lotta Smeds	076-860 20 87
<b>Studieansvariga</b>	Monica Wastelius	070-644 09 58
	Anne-Marie Andersson	072-744 79 33
<b>Hemsida</b>	Göran Karlsson	070-884 04 42
<b>Ljudansvariga</b>	Arne Ljungdahl	0227 - 102 73
	Claes Wolinder	073-375 63 24
	Raoul Carnwall	070-632 30 29
<b>Ledamöter KPTR</b>	Barbro Karlsson	070-542 56 96
	Ingvar Fundin	076-773 17 49
<b>Ersättare KPTR</b>	Jan-Ove Brandt	070-547 15 04
	Margareta Fried	070-306 10 35
<b>Lotteriföreståndare</b>	Monica Wastelius	070-644 09 58
	Margaretha Tengvall Ström	070-217 24 00
<b>Trafikombud Assistent</b>	Jan-Ove Brandt	070-547 15 04
	Göte Westerberg	073-835 81 52
<b>Film och teater</b>	Ingegerd Thorell	070-227 72 65
	Marie-Louise Backlund	070-994 84 88
<b>Valberedningen</b>	Per Smeds, ordförande	070-593 21 99
	Lena Andersson	073-020 80 09
	Margareta Tengvall Ström	070-217 24 00

---

# KOMMITTÉER 2023

---

Gäller fram till årsmötet 2024

<b>Program</b>	Lena Ek	070-397 21 22	
	Lotta Smeds	076-860 20 87	
	Eva-Britt Lundin	070-688 45 11	
<b>Trivsel</b>	Majvor Olsson	070-843 17 44	Grupp 1
	Gurli Söder	070-620 34 07	
	Marita Söderlind	073-037 81 83	
	Bengt Söderlind	073-956 66 38	
	Jan-Olov Brandt	070-547 15 04	
	Lennart Ström	070-664 78 48	
	Gunvor Dalgård	076-852 08 69	Grupp 2
	Britt-Marie Fransson	073-979 57 32	
	Tore Dalgård	070-337 06 13	
	Eva Petersson	070-284 96 72	
	Britt-Marie Vågstrand	072-312 33 05	
	Hans Fransson	0227-106 13	
<b>Friskvård</b>	Ingegerd Thorell	070-227 72 65	
	Inger Persson	076-201 48 18	
<b>Marknadsföring</b>	Monica Aronson	070-551 30 34	
	Göran Karlsson	070-884 04 42	
<b>Resor</b>	Eva Pettersson	070-580 54 67	
	C-G Helenelund	073-977 91 23	
	Elisabet Hagström	070-696 58 79	
	Anne-Christine Fält	070-511 74 73	

---

# SPF Seniorerna Kung Karl

---

**Föreningsadress: SPF Seniorerna Kung Karl**

c/o Olle Hult  
Kungsgatan 39 A  
736 32 Kungsör

**Faktureringsadress: SPF Seniorerna Kung Karl**

c/o Alf Bäckström  
Bleckkärlsgränd 4  
73632 Kungsör

**Medlemsavgift: 250 kr per person / år**

**Kontakta SPF Kung Karl via e-post: [spfkungkarl@outlook.com](mailto:spfkungkarl@outlook.com)**

**För att få aktuell information, besök SPF Kung Karls hemsida:**

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

Vår förening är verksam i Kungsör och vi har ca 365 medlemmar. SPF Kung Karl bildades den 3 februari 1982 i närvaro av representanter från SPF-Förbundet och -distriktet. Ordförande blev Bertil Davidsson, sekreterare Greta Bergemark, kassör Karl Åbrink. Övriga i styrelsen var Evald Carlsson, Gunvor Berge, Bertil Eriksson och Lennart Almgren.

Vid starten hade föreningen 38 medlemmar och idag är vi ca 365.

Studieverksamheten och reseverksamheten var livlig ända från början. Underhållning hade man då liksom nu. Ibland tillsammans med andra föreningar. Det var inga dåliga underhållare, t ex operasångare Folke Andersson och hans bror Lasse Luta, Sonja Stjernkvist, Tollarparn.

Från 1995 får vi disponera Klockargården tillsammans med PRO.

Vi ser som vår huvudsakliga uppgift att verka för en ökad gemenskap och att stimulera till såväl psykisk som fysisk aktivitet. Vi har möten och träffar med föredrag och underhållning.

Under flikarna **Resor** och **Aktiviteter** hittar du de aktiviteter som vi bedriver i föreningen

## Viktiga telefonnummer

	<b>Akut</b>	<b>Ej brådskande</b>
Ambulans	<b>112</b>	021- 30 01 65
Brand	<b>112</b>	0221 -67 00 00
Polis	<b>112</b>	114 14
Sjukvårdsupplysning		11 77
Vårdcentral Kungsör		0221-266 40
Sjukresor		020-21 21 21
Taxi		0227-66 66 66
Kungsörs kommun		0227-60 00 00
Kommunal pensionärsservice		0227-60 02 60
Frivilligservice		0227-60 03 45
Kommunal syn- och hörselservice		0227-60 03 45

Tryckt av:

**Reklam Tryckeriet AB**  
Telefon 0221 – 100 87  
Glasgatan 16  
731 30 KÖPING