

Bilden från Fotoakuten.se

Vårprogrammet 2018

Bästa medlemmar i SPF Seniorerna Aros.

När ni läser detta har ännu ett år passerat och vi kan konstatera att de olika aktiviteterna vi utlovade också har genomförts. Vi har haft både en italiensk afton och en oktoberfest med ett stort antal deltagare. Nya temakvällar planeras för 2018. PUB-kvällarna på Pitchers andra torsdagen i månaden rullar på med 15-20 personer varje kväll, det finns plats för flera.

Vi har som vanligt haft stort fokus på teaterresor eftersom efterfrågan bland våra medlemmar är mycket stor. Vi började med de traditionsenliga Nyårskonserten i Cassels konserthus och fortsatte med Phantom of the Opera därefter Hemsöborna och Den tatuerade Änkan samt avslutade med After Dark. Alla resorna blev fullbokade.

Vi fortsätter med teaterresorna nästa år Nyårskonserten som vanligt och sedan Gentlemannen med Henrik Dorsin på Oscarsteatern och My Fair Lady på Stadsteatern.

Berlin och Prag resan liksom vår tre dagars till Höga Kusten genomfördes som planerat. Vårresan till Lars Lerin utställningen blev kraftigt överbokad så en andra resa gjordes i september. Kanske blir det en tredje nästa år.

2 resor till Riga och Vilnius planeras för juni 2018 då den första snabbt blev övertecknad. Många nya studiebesök och dagsresor planeras för 2018.

Aktiviteter och cirklar fortsätter som vanligt.

Att få ut informationen till er alla är det stora problemet. När det tryckta programmet kommer är många resor och aktiviteter redan fullbokade.

Mycket glädjande är att den kraftiga medlemstillströmningen har fortsatt under hela 2017.

Stort tack till alla Er som värvat vänner och bekanta.

Vi ser fram emot ett nytt spännande 2018 och hälsar så många som möjligt välkomna att delta i de olika aktiviteterna.

Hälsningar

Jack Hallberg

Om vår förening

Vår förening, SPF Aros, har som övergripande mål att verka för att:

- medlemmarna kan träffas under trevliga former
- medlemmarna kan berika sin fritid med olika former av aktiviteter
- medlemmarna bereds möjligheter att bedriva en aktiv friskvård och
- bevaka pensionärernas intressen och då i första hand på det lokala planet

Läs mera om föreningen på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/aros

Medlemsavgiften för SPF Aros är 200 kr/år och person. Medlemsavgiften skall årligen betalas senast den 31 januari till plusgiro 15 95 92 – 5. Rätta uppgifter i vårt medlemsregister är en förutsättning för snabba informationsutbyten. Meddela därför alltid ändring av namn, adress, telefon eller e-postadress till medlemsregistrerare. Anmälan kan antingen ske via telefon 070-681 61 20, eller e-post, spisen3@telia.com. Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret

SPF Seniorerna Aros Styrelse

Ordförande	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Vice ordförande	Bengt G	Tel: 070 373 70 85
Kassör	Andersson	bgakonsult2@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Ledamot	Sven Olof Carlsson	Tel: 079 335 15 03 709carlsson@telia.com
Studieansvarig	Björn Ulvemark	Tel: 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Programansvarig	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 johansson.boda@swipnet.se
Aktivitetsansvarig	Ingegerd Pålsson	Tel: 070 593 84 02 ingpal40@hotmail.com
Medlemsregistrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
Webbmaster	Lars Grefberg	Tel: 076 822 0584 lars.grefberg@outlook.com

<http://www.spfseniorerna.se/aros>

Medlemsmöten

Vårens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Ansgarskyrkans lokaler, Pettersbergsgatan 32. Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl 14.00 och slutar ca kl 16.00. Kostnad 50 kr inklusive kaffe/te och bröd. Normalt krävs ingen föranmälan.

18 januari Medlemsmöte - upptaktsmöte

Underhållning: Gruppen "Strängt Taget" med Maria Nordin, Ingela Ader och Lasse Nordin som framför Irländskt och egna låtar.

1 mars Årsmöte

Underhållning: Aroskören under ledning av Marie Louise Hjelmborn.

22 mars Medlemsmöte

Underhållning: Gustav Vasa och drängen Mats kända och okända äventyr i Dalarna.

26 april Medlemsmöte

Underhållning: Hönsa-Karin o Co. Frodiga fruntimmer med fötterna i myllan. De sjunger svenska visor och drar en fräckis ibland.

17 maj Medlemsmöte

Underhållning: Västerås egen storsångare Freddy Amigo sjunger ur sin repertoar.

PUB-kväll på Pitchers Sigmatorget

Vi träffas 16.30. Gratis soppa till beställd dryck 16.30–18.00

Datum: 15 februari, 15 mars, 12 april och 10 maj.

Se även i VLT under rubriken idag

Utflykter, resor, studiebesök m.m.

Normalt krävs föranmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande görs antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten. OBS! Anmälan är bindande. Vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enligt programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till vår kontaktperson. Vid samäkning betalar medåkare 8 kr/mil.

5 januari. Nyårskonsert Cassels Konserthus kl. 18.00 med Dalasinfoniettan. Solister Lena Willemark o Olle Persson. Pris 550 kr. för medlemmar i Aros och 620 kr. för icke medlemmar. Middag Wanbo Herrgård. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 14.15. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

25 januari. Studiebesök på Carlströms Kött & Chark, Slakterigatan 7A. Kl. 8,45 för info sedan blir det styckning av gris och korvtillverkning. Max 20 personer. Anmälan till ingpal40@hotmail.com

1 februari. Teater Gentlemannen med bl.a. Henrik Dorsin, Emmi Christensson, Sara Jungfeldt och Suzanne Reuter. Pris 790 kr för medlemmar i Aros. Övriga 860 kr. Avresa Vallby Friluftsmuseum kl. 17.15. Anmälan senast den 30/12-17 till jack.hallberg99@gmail.com.

8 o 15 februari. Studiebesök Steam Hotel Ångkraftsvägen 14, 11.00 Lunch 135 kr betalas på plats. Anmälan till bjorn.ulvemmark@hotmail.com OBS!! Mellan bjorn och ulvemark understruket streck

5 mars. Studiebesök Huvudbiblioteket, kl. 14.00-ca 15.30. Samling kl.14.00 vid huvudentrén. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se

6 mars. Värmlandsresa med besök på Lars Lerins utställning på Sandgrund. Förmiddagsfika samt lunch ingår. Pris 595 kr. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 08.15

8 mars. Afternoon Tea på Gaggeska Gården Vallby Friluftsmuseum kl. 15.00 Pris 275 kr. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se

12 mars. Info för nya medlemmar med fika. Ånghammargatan 5 kl. 14.00

14 mars. Studiebesök Vårdmuseet Västmanlands Sjukhus Västerås.

Gamla Byggnaden kl 13.00

Kaffe finns att köpa. Guidning av Ingamaj Rolfsman. Anmälan till

johansson.boda@swipnet.se

12 april. Studiebesök Nibble Gårdsgris kl. 10.00. Pris 60 kr. för självbredd smörgås med Nibbles pålägg. Max 40 deltagare. Avresa Vallby Friluftsmuseum 09.30 för samåkning. Anmälan Lars Grefberg, lars.grefberg@outlook.com Tel. 076-822 05 84

14 – 20 april. Resa till Holland med Forsbergs. Pris 8995 kr. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com För mer info se hemsidan under Aktiviteter.

27 april. Vårsupé med underhållning. Ånghammargatan 5 kl. 18.00

Pris 225 kr. Dryck finns att köpa på plats. Anmälan till

johansson.boda@swipnet.se

3 maj. Elsa Andersson konditori i Norberg med nya Lapphyttan. Pris

275 kr. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 10.00. Anmälan till

ingpa40@hotmail.com

16 maj. My Fair Lady på Stadsteatern. Pris för buss och biljett för

medlem i SPF Aros 610 kr., för icke medlem 680 kr. Avresa Vallby

Friluftsmuseum kl. 16.30. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

23 maj. Gårdsjö Älgpark med lunch och Tomte-museum. Pris 545 kr.

Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 09.30 Anmälan till

johansson.boda@swipnet.se

3-7 o 13-17 juni. Resa med Forsbergs till Vilnius Litauen. Pris 4945

kr. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 14.00 och Resecentrum kl

14.05. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com Se hemsidan för mer info



Studiecirklar etc.

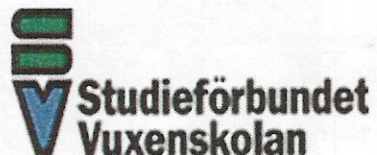
- Bildbehandlingscirkel
Datorcirkel, Word och Excel → anmälan till Lennart Ek, leoakone@gmail.com
- Trafikcirkel → anm. Göran Svensson, sven_goran43@hotmail.com
- Engelsk konversation → anmälan till Gunni Hallberg, gunni.hallberg@gmail.com
- Tysk konversation → anmälan till Ulla Dalenfeldt, ulla.dalenfeldt.svensson@gmail.com
- Bokcirkel → anmälan till Gunilla Staaf Mattson gunillastaafmattson@gmail.com
- Akvarellcirkel nysörjare → anmälan till Stefania Baraniak, tenia45@hotmail.com
fortsättning
- Svampcirkel → anmälan till Karl-Axel Lundell karlaxel.lundell@hotmail.com

Se vår hemsida för vidare detaljer om cirkelarna.

Vi startar cirkelarna när det finns tillräckligt med deltagare.

SPF Aros är även intresserade av att starta cirklar som har nya inriktningar och med nya cirkelledare. Kontakta någon i styrelsen.

Vår verksamhet stöds bl.a. av



Veckoaktiviteter

Ingegerd Pålsson har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och veckoaktiviteter. Telefon och e-postadress till Ingegerd finns på sidan 2.



Föreningen strävar efter att kunna erbjuda medlemmarna goda förutsättningar för friskvård. Ett led i detta är att föreningen under vår- och höstterminerna arrangerar veckoaktiviteter. Tider och kostnader för våra veckoaktiviteter finns redovisade under rubriken veckoaktiviteter på sidorna 8 o 9 i vårprogrammet.

Friskvård

Under hösten 2017 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Sylvia Skog Görgen Brandhill	021-41 12 41 076-8474016
Bowling	Jan Eriksson	070-3716565
Gillesdanser	Birgitta Bylander	021-55 322
Gymnastik	Herrar: Folke Lundqvist Bengt Wignell Damer: Britt-Marie Pettersson	021-35 28 62 021-18 37 33 021-41 10 77
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021-14 71 32
Canasta	Maud Forss	021-246 49
Promenader	Monica Johansson	073-3456893
Samba	Inga-Lill Larson Maj-Lis Eriksson	021-12 11 63 021-41 51 59
Vattengymnastik	Britt-Marie Pettersson Monica Johansson	021-411077 073-3456893
Körsång	Marie Louise Hjelmborn	073-0395385
Medicinsk Yoga	Ann-Louise Magnusson	021-4707971

Veckoaktiviteter

Boule

Måndagar, vinterhalvåret (1/10-30/4) kl. 13.20 i Westinghouse Arena Kungsängsgatan 8 och under sommarhalvåret kl. 13.00 på Lövuddens IP. (7/5-24/9)

Bowling

Onsdagar kl. 14.00 under terminerna på Bellevue.
Start 10/1 och slutar 2/5.

Gillesdanser

Fredagar kl.10.00 - 12.00 på Hammarby mötesplats.

Gymnastik

Damer torsdagar kl. 09.45- 10.45.
Herrar måndagar kl.09.00-10.00 Start 15/1 o slutar 7/5
och torsdagar 08.30-09.30. Start 18/1 slutar 10/5
på Hammarby Mötesplats.

Linedance

Onsdagar kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats.

Samba

Onsdagar kl.13.00-16.00 på Ånghammargatan 5. Start 10/1
tom 2/5

Canasta

Torsdagar kl. 13.00 Oxbackens mötesplats. Start 11/1

Vattengymnastik

Tisdagar 13.30 Start den 6/2 - 24/4
På Eriksborg. Kostnad 600 kr/termin.

Promenader

Onsdagar jämna veckor start den 7/2. Samling Vallby
Friluftsmuseum parkering Kl. 09.30. Medtag eget fika.

Yoga

Söndagar 14.00 - 15.30 Ånghammargatan 5. Start 21/1-27/5

Körsång

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats. Start 24/1.

Se även information aktuella dagar i VLT under "idag"

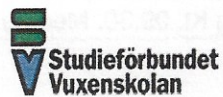
Sveriges Pensionärsförbund (SPF) är en politisk och religiöst obunden medlemsorganisation för personer som är berättigade till pension, oavsett ålder. SPF har idag ca 265 000 medlemmar i 800 lokalföreningar samt 27 distrikt och ett centralt förbunds kansli i Stockholm. Inflytande, valfrihet och livskvalitet sammanfattar vad SPF arbetar med.

Föreningarna är nerven i SPF-rörelsen – det är i Din förening som Du framför allt finner gemenskap och kan påverka Din livskvalitet genom social samvaro, friskvård och spännande upplevelser.

SPFs lokalförening har till uppgift att inom sitt upptagningsområde främja Sveriges Pensionärsförbunds ändamål genom att

- bedriva en aktiv medlemsrekrytering
- tillvarata medlemmarnas/pensionärernas intresse på det lokala planet
- informera medlemmarna i frågor som berör pensionärskollektivet
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs
i
samarbete med:



Tel: 021-128085

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på studiecirkel hos Studieförbundet Vuxenskolan
OBS! Måste anges vid anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel

SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND

Postadress: Industrigatan 1 C, 73430 Hallstahammar
Telefontider: torsdagar kl 9.00-12.00

Telefon: 0220-144 74

e-post: spfvastmanland@spfmail.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/

Distriktsordförande/	Sven Olof Carlsson spfvastmanland@spfmail.se	079 335 15 03
Styrelseledamot	Annelie Lind annelie.lind@telia.com	0222-410 47 070-982 52 12
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaolofsson@yahoo.se	0220-360 39 076-878 14 82
Styrelseledamot	Leena Eklund leena.eklund@suravision.se	0220-336 65 073-615 93 15
Styrelseledamot	Marianne Avelin Marianne.avelin@telia.com	070-233 17 09
Styrelseledamot	Birgitta Sundström Birgitta.sundstrom1@tele2.se	076-803 44 38
Styrelseledamot	Birgith Ericson birgith.kavlinge1@gmail.com	0221-600 73 070-340 53 55
Styrelseledamot	Göte Westerberg gote.westerberg@telia.com	0227-125 77 073-835 81 52
Styrelseledamot	Toomas Jogfors toomas.jogfors@gmail.com	0220-127 73 070-757 02 04
Valberedningens ordf.	Inga-Lill Holm Inga1holm@gmail.com	

SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm
Besöksadress: Hantverkargatan 25 A 8tr, Stockholm

Tel: 08-692 32 50 **E-post:** info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfpension.se

Förbundsordförande: Eva Eriksson

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Bilder från vår resa till Berlin o Prag

