

Bilden från fotoakuten

Vårprogram 2020

Bästa medlemmar i SPF Seniorerna Aros.

Snart har ytterligare ett år passerat och aktiviteterna i vår förening har som vanligt varit många. Vi har haft resor till Estland och Gotland, 5 teater och konsert resor, flera endagsresor samt ett stort antal studiebesök.

Vår målsättning inför 2020 är att fortsätta i stort sett i samma hjulspår. Vi startar som vanligt med en fullsatt dubbeldäckare på trettondagsafton till Nyårskonserten i Cassels konserthus och middag på Wanbo Herrgård. Vi provar att göra en resa till Operan och Figaros Bröllop om tillräckligt intresse finns.

Månadsmötena fortsätter i Syrianska Kulturföreningens lokaler, som tidigare kl 14.00.

Vuxenskolan har flyttat till nya lokaler på Lysgränd 1. Detta får tyvärr konsekvensen att Ånghammargatan 5 inte längre är tillgänglig för olika aktiviteter. Vi söker efter nya alternativ för lite samkväm och kvällsaktiviteter. Har någon något bra förslag på lämplig lokal så hör av er till någon i styrelsen.

Glädjande är att antalet besökare till våra Månadsmöten fortsätter att ligga kvar på över 100 besökare med en topp på 174. Det är viktigt att ni fortsätter att komma för det är där ni får del av alla nyheter som kanske inte finns i detta program.

Jag vill hälsa alla välkomna till vårt Upptaktsmöte den 23 januari i vår nya lokal i Syrianska Kulturföreningen. Det finns plats för er alla.

Hälsningar
Jack Hallberg
Ordförande

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 betalas senast den 31 januari 2020 till plusgiro 15 95 92 – 5. Utebliven betalning medför avregistrering som medlem i föreningen. 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
Kassör	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 bqakonsult2@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Studieansvarig	Åke Hedlund	070 817 71 66 aake1.hedlund@hotmail.com
Vice ordförande Aktivitets ansvarig	Björn Ulvemark	Tel: 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Program- ansvarig	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 johansson.boda@swipnet.se
Ledamot	Marianne Swärd	Tel: 076 714 66 99 mariannesvardh@hotmail.com
Medlems- registrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com

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

Medlemsmöten

Vårens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90. 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.

23 Januari. Upptaktsmöte

Underhållning: Jazz på vinden

27 Februari. Årsmöte

Underhållning: Egna kören

26 Mars. Medlemsmöte

Underhållning: "Följ mej bortåt vägen..." ett program om Povel Ramel i ord och ton. Medverkande: Rönnbystämmorna, Clas-Bertil Ytterberg, Jan-Erik Eklund

23 April. Medlemsmöte

Underhållning: Polisen kommer och informerar brott.

28 Maj. Medlemsmöte

Underhållning: Ensemblen "Knektarna" kommer med "Musik som passar alla".

PUB-kväll på Pitches Sigmatorget

Vi träffas 16.30. Gratis soppa till beställd dryck 16.30–18.00
Datum: 16 januari, 20 februari, 19 mars, 16 april och 14 maj.



Se även i VLT under rubriken idag

Utflykter, resor, studiebesök m.m.

Normalt krävs föransökan 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 enl. programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till vår kontaktperson. Vid samåkning betalar medåkare 8 kr/mil.

5 Januari. Nyårskonsert Cassels konserthus och middag Wanbo herrgård. Fullbokat, väntelista finns. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com. Avresa Vallby 14.15

5 Mars. Kaffe och The i nutid. Dryckeshistoria serveras med kaffe/the med hembakat bröd. Lokal Vuxenskolan Lysgränd 1. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se. Kostnad 95: -/pers. som betalas till PG 15 95 92-5 senast den 25 febr.

11 Mars. Vildsvinsafton på Lillhärads Bygdegård kl 18.00. 3 – rätters middag och föreläsning av Lars Björk som är jaktvårdskonsulent. Kostnad 250 kr/pers. inkl. vatten och alkoholfritt öl. Vin till självkostnadspris. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se. Samåkning från Vallby Friluftsmuseum kl 17.30 Betalas till PG 15 95 92-5 senast den 15 februari.

12 Mars. Information för nya medlemmar kl 13.00 i Vuxenskolans lokaler på Lysgränd 1.

19 Mars. Mozarts klassiska opera Figaros Bröllop på Operan Stockholm. Kostnad 740 kr, önskas macka med dryck tillkommer 60 kr/pers. att betalas senast den 20 jan. till BG 5228-7869. Avresa från Vallby Friluftsmuseum 16.30. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com.

15 April. Hemlig resa Sörmland. Kostnad 580 kr. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 09.00. Anmälan senast den 15 mars till jack.hallberg99@gmail.com. Betalas senast 15 mars till BG 5228-7869.

7 maj. Brandskogen med lunch och fotoutställningen "Elden och Skogen" på Ramnäs konferens. Därefter bussresa genom brand-Skogen. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 10.30 åter ca 16.00. Kostnad 370 kr/pers. Betalas till PG 15 95 92-5. Senast den 23 april. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se

13 – 18 Maj. Polenresa 13-18 maj. Vi bor hos Robban och han är vår guide under hela veckan. I priset ingår helpension alla dagar och utsideshytter på färjan. Detaljprogram finns på vår hemsida. Kostnad

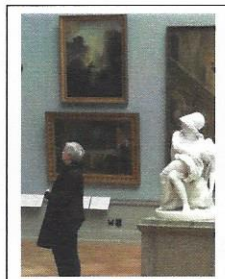
5,600 kr enkelrumstillägg 800 kr men det finns endast ett fåtal enkelrum. Avresa från Vallby 09.00 och Busscentralen 09.10. Anmälan senast 28 februari till jack.hallberg99@gmail.com

14 Maj. Åholmens natur kl 10.00. Kaffekorg medtages och resa med egna bilar. Vi samlas för samåkning vid Vallby Friluftsmuseum kl 09.30. Anmälan senast den 30 april och meddela om samåkning till mariannesvardh@hotmail.com

21 Maj. Spelman på taket på Dansens Hus i Stockholm med bl.a. Dan Ekborg kl 18.00. Kostnad parkett 540 kr/pers. och för macka på hemvägen 60 kr/pers. Avresa Vallby Friluftsmuseum kl 15.45. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com. Betalning till BG 5228-7869 senast den 24 januari.



Sätra Brunn



Nationalmuseum

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirklar genomförs i samarbete med:



Tel: 021-128085

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

Studiecirklar etc.

Bildbehandlingscirkel

Datorcirkel, Word och Excel anmälan till Lennart Ek, leocakone@gmail.com

Engelsk konversation

anmälan till Gunni Hallberg, gunni.hallberg@gmail.com

Akvarellcirkel nybörjare o fortsättning anmälan till Stefania Baraniak, tenia45@hotmail.com

Svampcirkel

anmälan till Karl-Axel Lundell karlaxel.lundell@hotmail.com

Se vår hemsida för vidare detaljer om cirkarna.

Vi startar cirkarna 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

Under våren 2020 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Görgen Brandhill Inger Fredriksson	076 8474016 070 48160 28
Bowling	Jan Eriksson	070 371 65 65
Gymnastik	Herrar: Bengt Wignell Damer: Britt-Marie Pettersson	021 18 37 33 021 41 10 77
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021 14 71 32
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba	Inga-Lill Larson Maj-Lis Eriksson	021 12 11 63 021 41 51 59
Vattengymnastik	Britt-Marie Pettersson Monica Johansson	021 41 10 77 073 345 68 93
Körsång	Marie Louise Hjelmborn	073 039 53 85
Medicinsk Yoga	Ann-Louise Magnusson	021 4707971
Canasta	Meta Dahl	021 245 83

Friskvård

Björn Ulvemark har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och veckoaktiviteter.
Telefon och e-postadress till Björn 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 sidan 9 i höstprogrammet.

Veckoaktiviteter

Boule

Måndagar, vinterhalvåret (13/1-27/4) kl.13.10 i Westinghouse Arena Kungsängsgatan 8 och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

Bowling

Onsdagar kl.14.00 under terminerna på Bellevue.
Start 8/1 och slutar 29/4.

Gymnastik

Damer torsdagar kl.09.45- 10.45. Startar 6/2 slutar 14/5
Herrar torsdagar 08.30-09.30.
på Hammarby Mötesplats.

Linedance

Fredagar kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats. Startar 10/1-24/4

Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 15/1-29/4.

Canasta

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats. Start 9/1-14/5

Vattengymnastik

Tisdagar: Damer och Herrar kl.13.30 - 14.30 på Eriksborg start 4/2 - 12/5.
Kostnad Vårtermin (15 ggr) 750 kr. Betalas till PG 15 95 92-5

Promenader

Onsdagar fm. jämna veckor start v.6. Samling Björnögårdens parkering kl 10.00 under vintermånaderna.

Yoga

Söndagar 16.30 - 18.00 Lysgränd 1. Start den 2/2 – 7/6.

Körsång

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats.

Se även information aktuella dagar i VLT under "idag"

Om SPF Seniorerna

Sveriges Pensionärsförbund (SPF) är en politisk och religiöst obunden medlemsorganisation för personer som är berättigade till pension, oavsett ålder. SPF har idag ca 260 000 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.

Mejl från SPF Aros har som avsändare ”mailutskickSPFsystem”, och det kan hamna i skräppostmappen. Var vänlig och kolla där.



Cassel 2019

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.spfseniorena.se/distrikt/vastmanland/

Distriktsordförande/	Lisbeth Wernersson lisbeth.wernerson@telia.com	070 605 74 47 0220 338 45
Styrelseledamot	Bo Elmin bo.elmin@telia.com	073 079 34 77
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	0220 338 45 076 878 14 82
Sekreterare	Toomas Jogfors tomas.jogfors@gmail.com	076 883 30 73 0220 127 73
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianneavelin278@gmail.com	070 233 17 09
Styrelseledamot	Birgitta Sundström sundstrombirgitta49@gmail.com	076 803 44 38
Styrelseledamot	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	
Styrelseledamot	Göte Westerberg westerberg.gote@gmail.com	073 835 81 52
Styrelseledamot	Kristina Hellman kristina.hellman@hotmail.com	070 584 58 37
Valberedningens Ordförande	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 667 05 51

SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 B 6tr, Stockholm

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

Hemsida: www.sfpension.se

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

peter.sikstrom@spfseniorena.se



Asköviken fågelskådning

Nibble Gårdsgris



Studiebesök på Carlströms chark



Keukenhof

