



Bilden från fotoakuten

Höstprogram 2019

Bästa medlemmar i SPF Seniorerna Aros.

Välkomna till en ny innehållsrik höstsäsong.

Vi startar höstsäsongen med ett upptaktsmöte den 29 augusti 14.00 i Syrianska Kulturföreningens lokaler.

Dock tjuvstartar vi lite med en gemensam korvgrillning på Tingta IP den 22 augusti, se detaljer i programmet.

Alla aktiviteter fortsätter som vanligt.

I år gör vi en sommarresa till Gotland 28-31 juli. När ni läser detta finns det förhoppningsvis några platser kvar, detaljer ser ni i programmet och på vår hemsida.

Under hösten har vi 3 Teaterresor. Tyvärr är den första till Hasse & Tage revyn fullbokad men platser finns till "En Värsting till Syster" på China teatern samt till "Skuld och Gröna skogar" med bl.a. Hjalmar i Brevens Bruk. Mer detaljer i programmet och på hemsidan.

Fortfarande gäller en trisslott för varje ny värvad medlem.

Vi önskar fortfarande att flera av er ställer upp och bidrager med lite arbetsinsatser i vår förening. Många i den nuvarande styrelsen börjar bli till åren och har varit med länge så en förnyelse behövs. Det gäller även en del aktivitetsansvariga.

Ni kan anmäla intresse till mig eller någon annan i styrelsen.

Tack på förhand!

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 bgakonsult2@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Studieansvarig	Åke Hedlund	Tel. 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
Webbmaster	Lars Grefberg	Tel: 076 822 05 84 lars.grefberg@outlook.com

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

Medlemsmöten

Höstens 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 föransmälan.

29 Augusti. Upptaktsmöte

Underhållning: Jonny "Kungen" Fagerman

26 September. Medlemsmöte

Underhållning: Hans Andersson "Äventyraren" berättar om att leva med inuiterna på Grönland samt att ta en skidtur till Nordpolen.

24 Oktober. Medlemsmöte

Underhållning: Rock-Lelles Gubband

28 November. Medlemsmöte

Underhållning: Stefan Vilmark kåserar om sina 11 år i Sjöräddningssällskapet på Mälaren.

PUB-kvällar på Pitchers Sigmatorget

Vi träffas 16.30. Gratis soppa till beställd dryck 16.30–18.00. Vi sitter en trappa upp.

Datum: 22 Augusti, 19 September, 10 Oktober och 21 November.



Se även i VLT under rubriken idag

Utflykter, resor, studiebesök m.m.

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande görs antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten. 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.

Torsdag 22 Augusti. Korvgrillning, Dingtuna Tingta kl 11.00

Samling Vallby Friluftsmuseum kl 10.30 för samåkning. Hans Frisholt berättar, tipspromenad och 3-kamp. Föreningen står för korv och bröd. Ta med egen dryck och fikakorg.

Anmälan till johansson.boda@swipnet.com

Torsdag den 5 September. "80-års resa" där inbjudan sänds ut till alla som har födelseår 1938 och 1939. Samling Vallby Friluftsmuseums parkering kl 09.30. Eventuella frågor till johansson.boda@swipnet.se.

Torsdag 12 September. Westmannaarvet. Guidad visning av Föremålmagasinet i Hallstahammar kl 13.30. Kostnad 60 kr/person att betalas till PG 15 95 92-5 **senast den 30 augusti**. Valfritt besök på Åsby Handelsträdgård med eget fika efter tycke och smak. Anmälan till marianesvardh@hotmail.com

Torsdag 19 September. Besök på "Miniature Kingdom" i Kungsör. Upplev Sverige i miniatyr med modelljärnväg. Kostnad 180 kr. entré samt räkmacka med kaffe. Avresa Vallby Friluftsmuseum kl 09.30 för samåkning. Anmälan till spisen3@telia.com. Betala till PG 15 95 92-5 **senast den 30 augusti**.

Tisdag 24 September. Temadagen "Seniorer i framtiden" kl 10.00 – 15.30 på Culturen Kopparlunden.

Söndag 29 September. "Hasse och Tage" på Reginateatern i Uppsala. Fullbokat. Vänkelista. jack.hallberg99@gmail.com. Avresa senast kl 13.00 från Vallby Friluftsmuseum.

?-dag Oktober. Besök på Hjälpmedelscentralens serviceavdelning. Kl 13.30–16.00. Datum meddelas senare. Medtag fikakorg. Samling utanför Hjälpmedelscentralen. Anmälan **senast 26 sept.** till johansson.boda@swipnet.se

Onsdag 16 Oktober. Vattenverket vid Hässlö Björnövägen 15. Kl 0900 - 10.30. Först inomhus bildspel och sedan rundvandring. Anmälan senast den 2 oktober till aake1.hedlund@hotmail.com . Max 25 st.

Fredag 18 Oktober kl 18.00 . Oktoberfest. Plats meddelas senare. Traditionell oktoberfest mat och Milton underhåller. Kostnad 175 kr. betalas till PG 15 95 92-5 **senast den 15 september**. Vin och öl till självkostnad. Anmälan **senast 15 september** till johansson.boda@swipnet.se

Torsdag 31 Oktober. Musikalen "En värsting till syster". Chinateatern i Stockholm. Kostnad 945 kr. betalas till BG 5228-7869 **senast den 30juni**. För dryck och macka tillkommer 60 kr. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 17.00. Anmälan **senast den 15 juni** till jack.hallberg99@gmail.com

Torsdag 14 November. Turbinhuset och "Fisktrappan". Kl 10.00 - 11.00. Samling utanför kraftstationen. Anmälan till johansson.boda@swipnet.se **senast den 15 oktober** . Max 25 st.

Fredag 15 November. "Skuld och Gröna skogar". Matinéföreställning i Brevens bruks teater med 3-rätters lunch. Kostnad 1060 kr. att inbetalas till PG 15 95 92-5 senast den 5 september. Anmälan till spisen3@telia.com **senast den 1 september**. Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 11.00.

Söndag 1 December. Adventsgudstjänst med kyrkkaffe. Rytterne kyrka kl 13.00. Anmälan till mariannesvardh@hotmail.com. **Senast den 15 november.**

8 – 9 December. Julbordskryssning med Cinderella. Julbord med öl o vin samt Frukostbuffé. Kostnad kr. 485 i delad insideshytt och 540 kr. i delad utsideshytt. Egen insideshytt kostar kr. 585 och egen utsideshytt kr. 690 Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl. 15.00. Betala till BG 5228-7869 **senast den 15 oktober. GLÖM INTE ID-HANDLINGAR.** Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

Julbord på Tranellska Gymnasiet Restaurang
Datum och kostnad meddelas senare

Fredag 13 December. Traditionsenligt Luciafirande på Lövudden kl 13.30. Kostnad 90 kr Betala till BG 5228-7869 **senast den 15 november**, anmälan till johansson.boda@swipnet.se.

Lördag 5 Januari. Nyårskonsert Cassels konserthus. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

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.

_Engelsk konversation [anmälan till Gunni Hallberg, gunni.hallberg@gmail.com](mailto:gunni.hallberg@gmail.com)

Akvarellcirkel nybörjare o fortsättning [anmälan till Stefania Baraniak, tenia45@hotmail.com](mailto:tenia45@hotmail.com)

Svampcirkel [anmälan till Karl-Axel Lundell karlaxel.lundell@hotmail.com](mailto: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



Under hösten 2019 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Görgen Brandhill Inger Fredriksson	076-8474016 070-4816028
Bowling	Jan Eriksson	070-3716565
Gymnastik	Herrar: Kurt Karlsson Bengt Wignell Damer: Britt-Marie Pettersson	070-044 03 03 021-18 37 33 021-41 10 77
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021-14 71 32
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

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 (1/10-30/4) kl.13.20 i den nya boulehallen på Lugna gatan och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

Bowling

Onsdagar kl.14.00 under terminerna på Bellevue.
Start 21/8 och slutar 11/12.

Gymnastik

Damer torsdagar kl.09.45- 10.45. Startar 12/9 – 28/11
Herrar måndagar kl.09.00-10.00 2/9-2/12
torsdagar 08.30-09.30 5/9-5/12 på Hammarby
Mötesplats

Linedance

Fredag kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats. 6/9 – 6/12.

Samba

Onsdagar kl.13.00–16.00 på Ånghammargatan 5. Start den 21/8 – 4/12.

Canasta

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats. Start 12/9-5/12

Vattengymnastik

Tisdagar: Damer och Herrar kl 13.30 – 14.30 på Eriksborg
Start 10/9 – 26/11. Kostnad höstterminen (12 ggr) 600 kr.
Betalas till PG 15 95 92-5.

Promenader

Onsdagar fm. jämna veckor start v.38-v.48. Samling
Björnögårdens parkering kl 10.00

Yoga

Söndagar 14.00 - 15.30 Ånghammargatan 5. Start 25 augusti.

Körsång

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats. Start 3/9-3/12.

Engelsk konversation

Torsdagar Start den 19/9.

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 förbundskansli 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 vänliga och kolla där!!!

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/	Lisbeth Wernerson lisbeth.wernerson@telia.com	070-605 74 47
Styrelseledamot	Kristina Hellman kristina.hellman@hotmail.com	
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaolofsson@yahoo.se	0220-360 39 076-878 14 82
Styrelseledamot	Bo Emlin bo.emelin@telia.com	073-079 34 77
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianne.avelin@telia.com	070-233 17 09
Styrelseledamot	Birgitta Sundström birgitta.sundstrom1@tele2.se	076-803 44 38
Styrelseledamot	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	070-589 96 30
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 Ordförande	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@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

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59
peter.sikstrom@spfseniorerna.se



Fia charmar Kurt

Nibble Gårdsgris



Studiebesök på Carlströms chark



Keukhenhof

Hollandsresan

