

SENIORERNA

Aros
Västerås



Bilden från fotoakuten

Höstprogram 2022

Äntligen har vi nu under våren kunnat genomföra våra planerade aktiviteter! Totalt har månadsmöten, med föredrag och musikalisk underhållning plus ett årsmöte hållits med ca. 100 personer per gång. Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi informerar om nyheter som inte står i detta program!

Våra pubkvällar på Pitches har fortsatt under våren.

Bland arrangemangen kan nämnas nyårskonsert, Cassels Konserthus Grängesberg, teater

”Rainman”, Oscarsteatern och resa till Montenegro i maj.

Bland övriga aktiviteter kan nämnas Viltafton, utflykt Åholmen, Kyrkbackspromenad och 80-årsresa med båt för alla födda 1940 – 1942 och Sommarlunch i Dingtuna Bygdegård.

Under hösten kommer vi att anordna månadsmöten med blandad underhållning. Dessutom blir det teaterresor bl.a. ”The Body Guard The Musical” Chinateatern och ”Tootsie” på Oscarsteatern plus Nyårskonsert Cassels Grängesberg.

Våra månatliga Pubkvällar på Pitches fortsätter med gratis soppa i samband med beställning i baren mellan kl. 16.30 och 18.00.

En nyhet är att vi bjuder in till Café-träffar.

I övrigt fortsätter Boule/Bowling/Körsång/Samba/Promenader + ev.

Vattengympa som vanligt.

Vi önskar er välkomna till Uppstartsmötet den 17/8 2022 Tingta Dingtuna och ber samtidigt att få önska våra medlemmar en Riktigt Glad Midsommar och en Riktigt Skön Sommar, så ses vi till hösten igen!

Styrelsen
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 skall betalas till SPF centralt bankgiro 505 - 1743.

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	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 9947 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Kassör	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 bgakonsult2@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Webbansvarig	Lars Grefberg	Tel.076 822 05 84 lgrefberg@gmail.com .
Vice ordförande	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Programansvarig	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 johanssonboda62@gmail.com .
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel 070 594 36 70 gunilla-conny@outlook.com .
Ledamot	Marianne Swärd	Tel: 076 714 66 99 mariannesvardh@hotmail.com
Medlemsregistrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com

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.

25 Augusti Månadsmöte.

Underhållning: Musikunderhållning Lindvalls Quartet.

29 September. Medlemsmöte

Underhållning av Jazz på Vinden

27 Oktober. Medlemsmöte

Underhållning: RockLelles

24 November. Medlemsmöte

Underhållning: Anders Geidemark, naturfotograf och berättare

PUB-kväll på Pitchers Sigmatorget

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

Datum: (Torsdagar) 18/8, 22/9, 20/10 och den 17/11.

Café träffar

Vi träffas på olika fikaställen för småprat. Plats bestäms från tillfälle till tillfälle, första av oss, och meddelas sedan via VLT.

Vi träffas på tisdagar kl.15.00 den 6/9, 4/10, 1/11 och den 29/11.



Se även i VLT under rubriken idag

Utflykter, resor, studiebesök.

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande skall göras 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 10 kr/mil.

Onsdag 20 Juli. Promenad på Vallby-Biskopsängen. Frivilligt Margareta-Fika på Gaggerska efter promenaden. Samling på Vallby parkering kl. 11.00.

Ingen föransmälan vid frågor kontakta Monica / Marianne / Gunilla.

Onsdag 17 Augusti. Traditionell Uppstarts-träff med korvgrillning och tipspromenad, kl. 11.00 vid Tingta, Dingtuna. Gratis att delta i denna träff, men föransmälan skall göras senast den 3 augusti till Monica, johanssonboda62@gmail.com.

Söndag 21 – 24 Augusti. Resa med Cinderella till Bornholm och Visby. Priser och innehåll finns på SPF Aros hemsida. Avresa 13.25 från Vallby Friluftsmuseum och 13.30 från Busscentralen. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com.

Torsdag 8 September. Besök på Flygmuseet i Västerås. Mer info kommer på hemsidan. Anmälan till gunilla-conny@outlook.com.

Torsdag 15 September China teatern i Stockholm. Föreställningen "The Body Guard The Musical". Den är baserad på filmen The Body Guard från 1992. I musikalen ingår bl.a. mycket musik av Whitney Houston framförda av Nadja Kasanesh Holm, Karl Dyall m.fl.

Pris 800 kr för buss och biljett, för macka och dryck på hemresan tillkommer 60 kr.

Avresa 16.45 från Syrianska Kulturcentret.

Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com.

Onsdag 21 September. Vi åker med egna bilar till Skultuna för besök vid Sågdammen och Hararakers Kvarn Musteri, där vi kan fika och/eller handla Must. Samling vid Skultuna Idrottsplats kl. 11.00. Ingen föransmälan vid frågor kontakta Monica / Marianne / Gunilla.

Onsdag 28 September. Lars Berglöf pratar om Släktforskning. Föreningen bjuder på fika. Plats Vuxenskolan, kl. 1400 – 1600 (20 personer). Anmälan till Monica Johansson tel. 073 345 68 93 johanssonboda62@gmail.com.

Onsdag 12 Oktober. Människan en berättelse – Författare Gunnar Sandström inspirerar till eget skrivande. Föreningen bjuder på kaffe. Plats Vuxenskolan kl. 14.00 – 16.00, (20 personer). Anmälan till Monica Johansson, tel. 073 345 68 93, johanssonboda62@gmail.com.

Oktober. Afternoon Tea,. Mer information kommer.

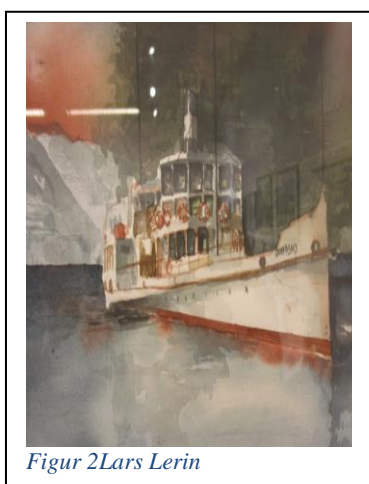
Oktober/November. Västerås Teater. Mer information kommer.

December. Julbord på Tranellska. Mer information kommer.

1 December Rosella Julbord inkl. buss 444 kr. Gemensam resa för alla SPF-föreningar i Västerås. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com. Avreseinformation meddelas vid anmälan.

11 December. Oscarsteatern i Stockholm – Tootsie med Robert Gustafsson. Kostnad för buss och parkettbiljett 920 kr. plus 60 kr för macka och dricka. Avresa 12.45 från Syrianska Kulturcentret. Anmälan till jack.hallberg99@gmail.com.

5 Januari 2023. Trettondagsafton. Nyårskonsert i Cassels konserthus. Mer information meddelas senare.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkelar genomförs i samarbete med:

Tel: 021-128085

Medlemmar i SPF
studiecirkelar hos
OBS! Måste anges vid
anmäler er till en cirkel.



Seniorerna har 10 % rabatt på
Studieförbundet Vuxenskolan
anmälan varje gång ni

Studiecirkelar etc.

Engelsk konversation

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

Se vår hemsida för aktuella cirkelar.

Vi startar cirkelarna när det finns tillräckligt med deltagare.

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

Vår verksamhet stöds bl.a. av



Veckoaktiviteter

Under hösten 2022 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Inger Fredriksson Stig Sjögren	070 481 60 28 070 681 61 20
Bowling	Torsten Nilsson	073 033 83 21
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021 14 71 32
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba	Lennart Ek	073 658 24 76
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Körsång	Marie Louise Hjelmborn	073 039 53 85
Canasta	Meta Dahl	021 245 83
Yoga	Gunilla Andersson	070 594 36 70

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 (03/10 - 19/12) kl.13.15 i Kungsledens Sportcenter och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

Vattengymnastik

Eventuellt vid lasarett i höst. Monica Johansson

Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue. Start 7/9 – 14/12. Torsten Nilsson

Linedance

Fredagar kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats.

Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 17/8. Lennart Ek.

Canasta

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats. Meta Dahl. Start den 18/8.

Promenader

Onsdagar fm. udda veckor start 31 augusti. Samling Tingta Spåret Dingtuna kl. 11.00. Medtag eget fika. Monica Johansson.

Körsång

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats. M-L Hjelmborn.

Bangolf

På Råby och under ex vis augusti- september. Gunilla Andersson

Yoga

Torsdagar 10.30 – 12.00. Vuxenskolan. Ledare Åsa Malmros Gunilla Andersson. Start den 15/9 12 ggr.

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 240 000 medlemmar i 750 lokalföreningar samt 26 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

Mejl från SPF Aros har som avsändare” mailutskickSPFsystem”, och det kan hamna i skräppostmappen. Var vänlig 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 Wernersson lisbeth.wernerson@telia.com .	070 605 74 47 0220 338 45
Vice distriktsordförande	Sten Johansson 0589.40360@telia.com .	070 589 96 30
Distrikts Sekreterare	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com .	070 578 20 27
Vice Distriktssekreterare	Birgitta Sundström Sundstrombirgitta49@gmail.com .	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	076 878 14 82
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianneavelin278@gmail.com .	070 233 17 09
Styrelseledamot	Elisabeth Fredberg e.fredberg@gmail.com .	070 810 02 66
Styrelseledamot	Christina Jonsson ch.jo4@icloud.com .	070 355 29 65 .
Styrelseledamot	Per Hedfors per@hedfors.com	070 340 92 42 .
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@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

peter.sikstrom@spfseniorerna.se



Asköviken fågelskådning

Nibble Gårdsgris



Studiebesök på Carlströms chark

