

SRF
SENIORERNA

Aktiv
Arboga



Foto: Inger Kåberg Johansson

PROGRAM

VÅREN 2024

INNEHÅLL

Programöversikt	Sidan	2
Kommande program	Sidan	3
Studiecirklar	Sidan	5
Digitalsektion	Sidan	8
Friskvård	Sidan	9
Resor	Sidan	16
Allmän information	Sidan	24
Lokala medlemsförmåner	Sidan	25
Distriktsinformation	Sidan	36

Bli medlem om du inte redan är det!

SPF Seniorernas riksorganisation verkar för att dina viktiga frågor som senior ska finnas med på den politiska agendan idag och i framtiden. SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation och har idag cirka 240 000 medlemmar i 26 distrikt och ca 750 föreningar runt om i landet. Föreningarna är stommen i vår verksamhet och erbjuder ett rikt utbud av olika aktiviteter som resor och friskvård, studiecirklar och föredrag, social samvaro och mycket mer.

SPF Seniorerna Aktiv Arboga är den lokala föreningen som bildades 1970 och har idag ca 780 medlemmar.

Vi har ett omfattande studiecirkelprogram och olika friskvårdsaktiviteter liksom ett stort utbud på resor – både kortare och längre – se vidare i programmet.

Det lönar sig att vara medlem i SPF Seniorerna!

Eftersom vi är så många i föreningen så har vi möjlighet att förhandla fram en rad fina och attraktiva förmåner. Det ger oss en enorm styrka, så var med och ta vara på allt det goda. Bli medlem om du inte redan är det.

Vill du bli medlem, anmäl dig via hemsidan eller via intresserad@aktivarboga.se

Medlemskap

Medlemskap beviljas den som har rätt till pension av något slag, eller den som är gift eller sambo med medlem.

Avgiften för 2024, som är 250 kronor, faktureras av SPF Seniorernas förbund och betalas till Bankgiro 505–1743.

Man kan också bli vänmedlem om man t.ex. vill utnyttja en cirkel eller en kurs som inte finns i den egna föreningen. Man måste då vara fullbetalande medlem i en annan SPF förening.

Kostnaden för att vara vänmedlem i SPF Seniorerna Aktiv Arboga under 2024 är 70 kronor och betalas till föreningens Bankgiro 5740-3123.

OBS! Glöm inte att meddela ändringar av adress, mailadress eller telefonnummer till sekreteraren.

PROGRAMÖVERSIKT

Onsd	17 jan	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onsd	21 feb	Årsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onsd	13 mar	Resa till Liljevalchs Vårsalong och Vasamuseet	Sid 16
Onsd	20 mar	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onsd	17 apr	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onsd	24 apr	Resa till Linköping	Sid 17
Onsd	15 maj	Säsongsavslutning i Medborgarhuset	Sid 4
Onsd	22 maj	Resa till Norrtälje och med Eckerölinjen	Sid 18
	3 – 5 juni	Resa Siljan runt	Sid 19
Onsd	14 aug	Upptaktsmöte på Vinbäcken	Sid 4
Tors	15 aug	Resa till Opera på Skäret ”Norma”	Sid 20
September		Planering för utlandsresa	Sid 21

Kostnaden för inträdet på vanliga månadsmöten - där inte annan avgift anges - är 70 kr. Det finns också möjlighet att betala via Swish till SPF Aktiv 123 470 01 26



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Alla studiecirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Om ingenting annat anges är lokalen alltid Studieförbundet Vuxenskolan Jädersvägen 1.

Tack vare att ledarna ställer upp utan ersättning är de flesta av cirkarna gratis!

Tänk på att anmäla dig i tid, så vi vet om cirkeln blir av!

Planera så att du kan närvara vid varje träff!

Varje termin är en ny början av våra cirklar!

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10% rabatt på studiecirklar hos SV.

OBS! Måste anges vid anmälan.

KOMMANDE PROGRAM

Onsd 17 jan
kl 14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset
Superduon Linnskog & Sandevärn underhåller med evergreens, visor, schlager, svängig jazz, låtar i folkton och gärna lite allsång



Foto: Nisse Ström SPF Seniorerna Nykvarn

Onsd 21 feb
kl 14.00

Årsmöte med parentation i Medborgarhuset
Årsmötet är naturligtvis gratis för medlemmar i SPF Aktiv, då mötet är subventionerat av föreningen.
Gårdsbutiken i Smedby informerar om sin verksamhet och lokalproducerad mat

Onsd 20 mar
kl 14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset
Musikunderhållning med allsång och Musik Quiz.

Onsd 17 apr
kl 14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset
Anette Uddqvist som arbetat för Läkare Utan Gränser i drygt 10 år gästar oss. Hon kommer att berätta om sina erfarenheter och lärdomar från att jobba med multikulturella team i konfliktdrabbade länder.



Onsd 15 maj kl 14.00 Säsongsavslutning i Medborgarhuset
Pecke Polis underhåller oss med lättsam information om bedrägerier
Vårtallrik! 150:- för medlemmar i Aktiv
Bindande anmälan senast 8/5: **SE NEDAN**



Onsd 14 aug kl 13.00 Upptaktsmöte på Vinbäcken
Planering pågår – mera information i höstens program

Till de aktiviteterna som kräver anmälan kan den göras:

Via e-post till: fester@aktivarboga.se (helst)

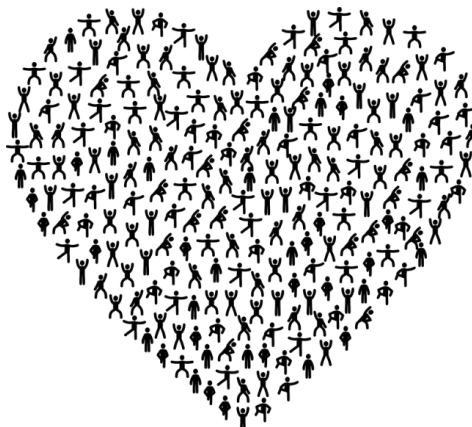
Ange *Våravslutning* som ämne.

Sedan namn och antal.

Via SMS (helst) eller telefon till:

Kerstin Hagström Wanberg 070 – 600 87 31

Vid SMS ange *Våravslutning* som ämne samt namn och antal.



STUDIECIRKLAR

Våren 2024

Under våren kan vi erbjuda studiecirkel i många och varierande ämnen. Vissa cirklar är bestämda till tid och plats medan andra är planerade och startar då tillräckligt antal deltagare anmält sig.

Tag kontakt med cirkelledaren för att få mera information och anmäla er.

Populär historia

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: andra onsdagen i varje månad kl 10.00

Start: 10 januari

Ledare: Bertil Söderberg 070 – 378 99 05

E-post: bertilsoder@gmail.com



Bridge

Plats: Strandgården

Tid: tisdagar kl 13.00

Start: meddelas senare

Ledare: Inge Johansson 070 – 603 39 85

E-post: ingej1900@gmail.com



Bridge för nybörjare

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 13.30

Start: Upptaktsmöte den 22 januari

Ledare: Lars Lundgren 070 – 608 24 50

E-post: lasseanderslundgren@telia.com



Bridge fortsättning

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 13.30

Start: 18 januari

Ledare: Lars Lundgren 070 – 608 24 50

E-post: lasseanderslundgren@telia.com



Cittra

Även Du som spelar ett annat instrument är välkommen i gruppen!

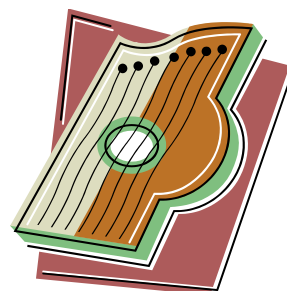
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00. Varje onsdag när det är månadsmöte träffas vi kl 12.00 på torsdagen istället!

Start: meddelas senare

Ledare: Siv Sjöblom 076 – 320 33 33

E-post: sgs@live.se



Engelska

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: torsdagar kl 15.30 – 17.00

Start: 18 januari

Ledare: Monica Eriksson 073 – 416 61 97

E-post: e.monica@telia.com

Kostnad för läromedel tillkommer

Max 10 st deltagare



Engelska konversation

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

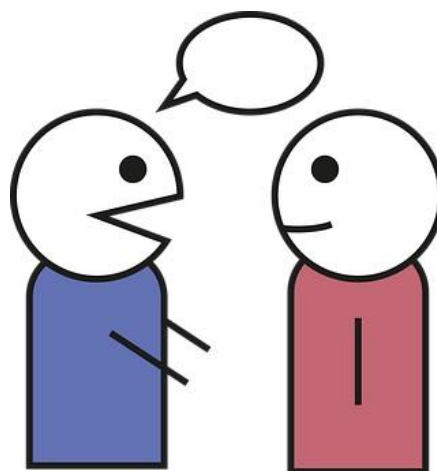
Tid: Tre första måndagarna i varje månad kl 13.30 – 15.45

Start: 8 januari

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Café français

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

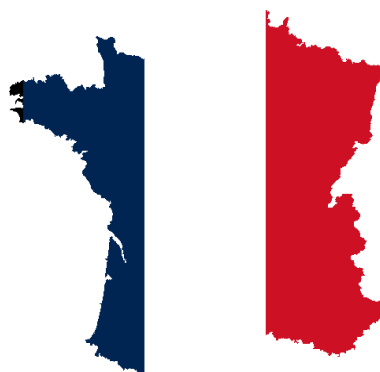
Tid: Sista måndagen i varje månad kl 13.30 – 15.45

Start: 29 januari

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Bokcirkel

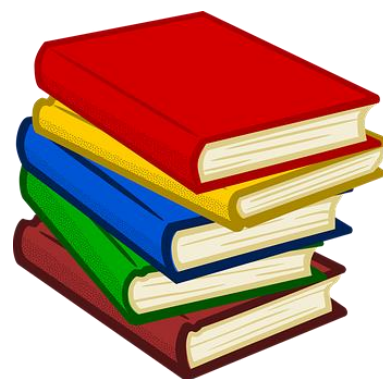
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: Måndagar kl 10.00

Start: meddelas senare

Ledare: Maud Westin 070 – 738 47 42

E-post: maud.0589.40360@telia.com



Hjärngympa

Träna ditt minne och ha roligt samtidigt

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

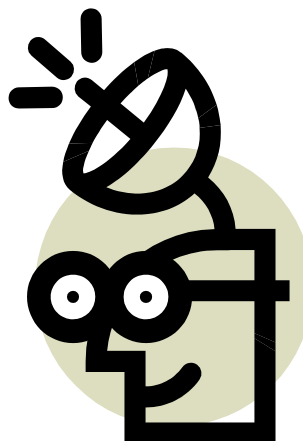
Tid: onsdagar 10.00 – 12.15

Start: 17 januari

Ledare: Astrid Thebo 076 – 812 96 69

E-post: astrid.thebo@gmail.com

Max 7 deltagare



Stickcafé

Ta med din stickning eller virkning så träffas vi och utbyter lite olika erfarenheter, som vi har om handarbeten.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00 – 15.00

Start: Meddelas senare

Sammanställande/Anmälan: Birgitta Björklund 073 – 836 80 45

E-post: bittan.bjorklund@telia.com



Släktforskning

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: torsdagar 09.00 – 12.00

Start: Upptaktsmöte 25 januari

Kostnad: ca 600 kr för studiematerial

Ledare: Bengt Svensson 076 – 780 33 23

E-post: helena.bengt@telia.com



Bli vän med din smartphone/surfplatta/dator

Önskar du få en större förståelse för användningen av din smartphone, surfplatta eller dator så kan vi i Digitalsektionen hjälpa till.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: tisdagar kl 14.00 – 17.00

Start: meddelas senare

Är du intresserad så gör en anmälan till:

Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

E-post: palle47@telia.com



DIGITALSEKTIONEN

Digitalsektionen ska erbjuda föreningens medlemmar utbildning och råd i frågor som berör digitaliseringen i vårt samhälle.

Det primära målet är att hjälpa så många som möjligt att använda samhällets digitala tjänster och informationskanaler med hjälp av sin smartphone (mobil), surfplatta eller dator.

Mer information om sektionens utbildningar och föreläsningar kommer att lämnas på föreningens månadsmöten och hemsida.

Du kan nå oss på mailadress digital@aktivarboga.se eller genom att kontakta någon av sektionens funktionärer:

Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

Kurt Andersson 070 – 769 29 02

Bengt Svensson 076 – 780 33 23

Sven-Åke Farås 072 – 019 93 80

FRISKVÅRD VÅREN 2024

Friskvårdssektionen inom SPF Seniorerna Aktiv Arboga ska erbjuda medlemmar fysiska aktiviteter under parollen social gemenskap och glädjefull samvaro.

- Är du intresserad av att delta i någon aktivitet så gör en anmälan till respektive aktivitetsledare. Anmälan ses som bindande och principen ”först till kvarn” gäller för alla aktiviteter.
- Kom ihåg att du inte har någon stående anmälan utan du måste förnya din anmälan inför varje ny termin.
- Om du inte tänker delta i en anmäld aktivitet så är det viktigt att du avanmäler denna eftersom detta skapar plats för andra som står i kö.

OBS!! Under ”terminerna” tillkommer ofta spontana aktiviteter. Sådana aktiviteter meddelas på månadsmöten och på vår hemsida.

Vattengympa

Start: V03

Tid: måndagar kl. 10.30 Nils Sjöblom 076 – 056 43 30

Tid: måndagar kl. 11.10 Kurt Andersson 070 – 769 29 02

Tid: tisdagar kl. 12.20 Marita Gustavsson 070 – 542 61 45

Britt Marie Ödlund 070 – 520 75 55

Tid: fredagar kl. 11.40 Margareta Eriksson 076 – 790 23 32

Erik Eriksson 076 – 790 23 32

Plats: Ekbacksbadet

Avgift: 485 kr. (+ en mindre höjning) Betalas direkt till Badhusets kassa.

Kontaktperson: Lena Jansson 073-953 20 25

Senior Yoga

Start: V02 (10/1)

Slut: V12 (20/3)

Tid: onsdagar kl. 11.00-12.00

Plats: Brottarlokalen i Sturehallen.

Ledare: Nils-Erik Johansson 073 – 075 15 14

Avgift: Enligt överenskommelse, beroende på antal deltagare. Betalas i efterskott.





Badminton

Start: V02 (12/1)

Slut: V17 (26/4)

Motionsspel en timme per vecka. Racket och bollar finns att låna.
Det finns 5 banor så många får plats om vi spelar dubbel.

Tid: fredagar kl.10-11

Plats: Sturehallen

Kontaktperson: Kerstin Hahne 070 – 398 65 70

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Boule

Start: Så fort vädret tillåter utomhusspel.

Tid: torsdagar kl. 10-12 (Bouleklot finns att låna)

Plats: Vid Ahllöfsparken

Kontaktperson: Roger Hedkvist 076 – 761 48 51

Avgift: Ingen avgift



Line-dance

Aktiviteten är vilande.



Bowling grupp 1

Start: V03 (18/1)

Slut: V17 (25/4)

Tid: torsdagar kl 14.00 – 15.00

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Margareta Gustafsson 073 – 828 95 65

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Margareta Gustafsson senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**

Bowling grupp 2

Start: V02 (9/1)

Slut: V20 (14/5)

Tid: tisdagar kl 13.00 – 14.30

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Christina Lövkvist 076 – 297 01 66

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Christina Lövkvist senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**



SPF Golf

Start: V15 (11/4)

Slut: V26 (27/6)

SPF sällskapsgolf 9 hål, fika efteråt på klubben.

Tid: Torsdagar med samling före kl. 13.00 vid 1:a tee.

Föranmälan till klubbens reception senast kl.15.00 dagen innan.

Inget spel på helgdagarna den 9/5 och 6/6.

Plats: Arboga Golfbana

Ledare: Åke Larsson 070 – 726 33 96.

E-post: akelar43@gmail.com

Meddela din mailadress vid anmälan så får du aktuell info.

Avgift: Ingen avgift, men du måste vara guld-, silver- eller bronsmedlem i golfklubben.

Qi Gong

Start: V03 (17/1)

Slut: V14 (3/4)

Tid: onsdagar kl. 16.30

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Sally Thim 073 – 944 87 06

Avgift: ingen avgift

Lättgymna för alla

Start: V03 (15/1)

Det goda livet

Slut: V14 (1/4) 12 ggr

Tid: måndagar kl. 10.00.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Solveig Pettersson 070 – 619 17 49

Stavgång

Start: V04 (23/1)

Tid: tisdagar kl. 10:00

Plats: start utanför Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Ledare: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift



Romme Alpin, Borlänge

En dagstur i januari – mars, datum bestäms senare.

Skidutrustning finns att hyra på plats alt. egen utrustning.

Färdsätt: samåkning i egna bilar.

Intresseanmälan: Sven-Åke Lökvist 070 – 232 23 25.

Utrustning finns att låna utan kostnad på **Fritidsbanken**, Ahllöfsgatan 5 (Medborgarhuset).

Öppet: tisdag och torsdag kl. 12:30 -16.

Fritidsbanken telefon: 076 – 516 42 32

Skridskoåkning

Egen istid för SPF Aktiv. Tid meddelas på hemsidan i januari.

Plats: Ishallen, Vallgatan 7.

Kontaktperson: Sven-Åke Lökvist tel. 070-232 23 25

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott.

Utrustning finns att låna utan kostnad på **Fritidsbanken**, Ahllöfsgatan 5 (Medborgarhuset).

Öppet: tisdag och torsdag kl. 12:30 -16.

Fritidsbanken telefon: 076-516 42 32

Bildpasset **Start: V03**

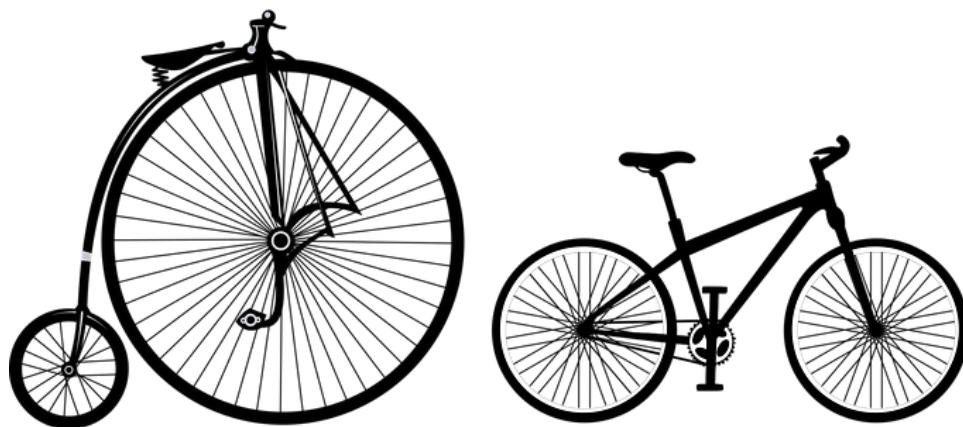
Genomförs när du själv vill under perioden januari-maj 2024.

Bildpasset finns from **17/1** att tillgå på hemsidan och på månadsmöten.

Kan även hämtas vid Vuxenskolan, Jädersvägen 1.

Kontaktperson: Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

Avgift: ingen avgift



Cykelturer sommaren **Start: V21 (23/5)**

Slut: V26 (27/6)

Cykelturer i Arboga med omnejd.

Vi cyklar längs lågtrafikerade stråk och cykelvägar.

Tid: torsdagar kl. 13.00

Plats: samling på ödetomten f d Shell-macken Nygatan

Ledare: Nils-Erik Johansson 073 – 075 15 14

Sven-Åke Lökvist 070 – 232 23 25

Avgift: ingen avgift

Ta med: dryck, cykelhjälm är bra att ha



Padel **Start: V03 (17/1)**

Motionsspel. Racket och bollar finns att låna.

Tid: onsdagar kl. 10 -11.30

Plats: Arboga Padel vid Strängen

Kontaktperson: Lena Jansson 073 – 953 20 25

Avgift: 50 kr per tillfälle

Studiebesök

Tid/plats: Meddelas på hemsidan, månadsmöten samt via grupputskick e-post

Kontaktperson: Lars-Göran Myrelid 070 – 301 39 47

Anmäl intresse antingen till kontaktpersonen ovan eller så skriver du på Intresselistan som finns tillgänglig på månadsmötet.

Vandringar

Tid / plats: Meddelas på hemsidan, månadsmöten samt via grupputskick e-post

Kontaktperson: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift

Övrigt

Vid ev. samåkning gäller rekommendationen att passagerare betalar 10 kr/mil till chauffören.

Skriv ut ditt **Friskvårdskort** respektive **Bildpass** från hemsidan eller hämta det på månadsmöten.

Kom ihåg att lämna in ifyllda friskvårdskort och bildpass på ordinarie månadsmötet i maj alternativt i Vuxenskolans postlåda, Jädersvägen 1, senast dagen före månadsmötet, så deltar du i utlottning av Trisslotter.

Frågor besvaras av Friskvårdssektionen:

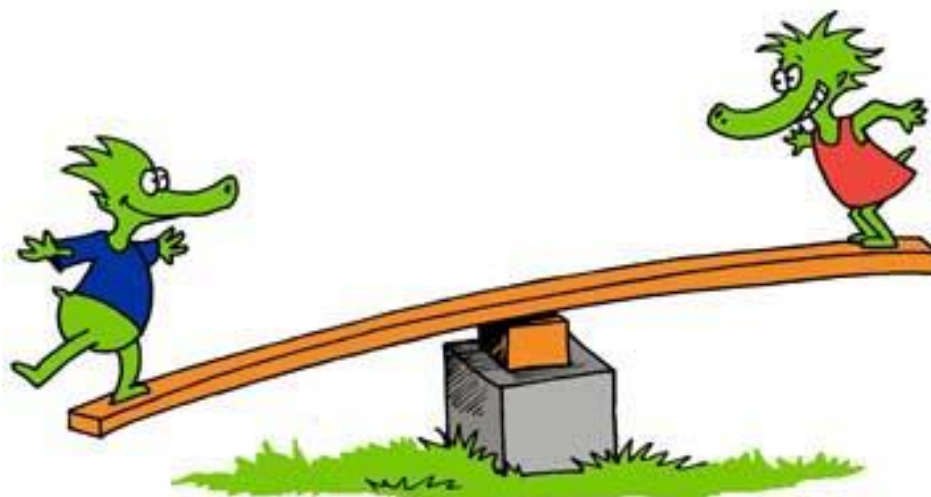
Kurt Andersson 070 – 769 29 02 k.a.v.andersson@telia.com

Lena Janson 073 – 953 20 25 lenajanson@telia.com

Ing-Marie Wernersson 070 – 589 52 96 ingwer58@hotmail.com

Lars-Göran Myrelid 070 – 301 39 47 lars-goran.myrelid@telia.com

Ett stort tack till alla aktivitetsledare som ställer upp ideellt utan ersättning, vilket gör att kan vi hålla de flesta aktiviteterna **AVGIFTSFRIA**.



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.

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!

Liljevalchs Vårsalong och Vasamuseet

Onsdagen den 13 mars

Vi välkomnar våren med en resa till Stockholm och besöker Vasa-museet och får en guidad 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 muséer, lunch och bussfika på hemväg. Guidning på Vasamuseet.

Avresa: Tider meddelas senare

Sista anmälningsdag: fredag 15 februari

Arrangör: Viby Buss, som skickar faktura.

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 Eckerölinjen

Onsdagen den 22 maj

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



Pris: Meddelas senare

I priset ingår bussresa

Hålltider: Meddelas senare

Sista anmälningsdag: 20 april

Siljan runt

Måndag 3 – onsdag 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: 5 275: - Tillägg enkelrum 700: -

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 anmälningsdag: Meddelas senare

Arrangör: Västanhede Travel & Event AB

En klassiker i år igen:

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 Línfanticide.

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: 1 285: -

I priset ingår bussresa, entrébiljetter och middag

Sista anmälningsdag: Meddelas senare

Hålltider: Meddelas senare

Arrangör: Viby buss som fakturerar

September: Efterfrågad UTLANDSRESA

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!



ANMÄLAN till resa

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 Arboga Resecentrum i Arboga (om inte annat anges).

Våra resor finns också på vår hemsida www.spfseniorerna.se/aktivarboga. 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 Försäkring

Anmälan och förfrågan görs till:

Sten Johansson 070 – 589 96 30

Lars Kaneryd 070 – 788 24 11

Gemensam e-postadress/e-mail: resor@aktivarboga.se

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

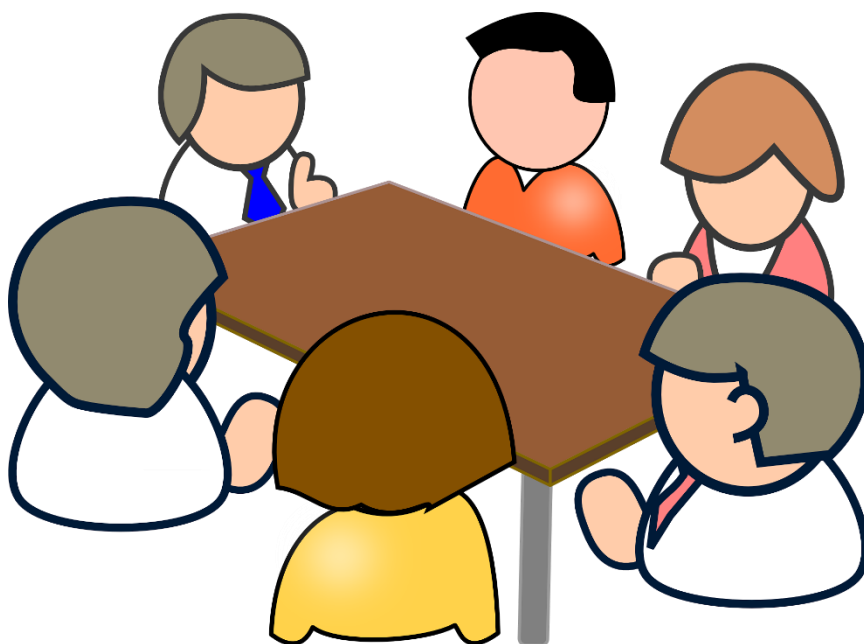
Obs! Ange resmål, namn, adress, postnummer och telefonnummer när du anmäler via mail eller sms. Personnummer behövs om du anmäler dig till någon av våra båt- och/eller utlandsresor.

KALLELSE
TILL
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR
ONSDAGEN DEN 21 FEBRUARI 2024
KLOCKAN 14:00
I MEDBORGARHUSET
HÄRMED ANSES SAMTLIGA MEDLEMMAR

KALLADE

Motioner till årsmötet måste vara styrelsen tillhanda senast onsdagen den 24 januari 2024.

Övriga handlingar för årsmötet finns tillgängliga på hemsidan och Studieförbundet Vuxenskolans expedition 7 dagar före årsmötet.



ALLMÄN INFORMATION

Hyra av klubblokal

SPF medlemmar kan hyra vår klubblokal för 100:- kr per tillfälle.
Vid bokning skicka epost till boka@aktivarboga.se.

Syn och hörselinformation

Arboga kommun erbjuder hjälp med att serva din hörapparat med rengöring, slangbyte och funktionskontroll, samt att byta batterier. Tidsbokning med hörselombud sker via Hemtjänsten på 0589 – 870 78, måndag – fredag mellan klockan 8.00-16.00. Du får själv stå för materialkostnaden för t.ex batterier.

Hörcentralen i Köping har hörapparatservice (drop in) torsdagar kl 13 - 14. Övriga tider bokar man på 021 – 17 32 02.

På HRF:s (Hörselskadades Riksförbund) hemsida; www.hrf.se kan man bl a logga in på ”Hörsellinjen” som är HRF:s rådgivningstjänst. Dit kan man ringa eller maila om man har frågor om hörsel och hörselvård.

Man kan också gå in på ”Hörselestaren” och kontrollera sin hörsel gratis.

Om man är i behov av tolk kan man vända sig till Tolkenheten Västmanland, helgfri vardag mellan 9-12 och 13-15 på tel nr 021 – 17 48 05, 070 – 645 57 81, E-post tolk@regionvastmanland.se

Behov av tolk i **akut nödsituation** efter kontorstid 020 – 71 10 55.

Man kan få hjälp med skrivtolkning och dövblindstolkning.

Region Västmanland bekostar tolkservice tex vid läkarbesök, fritidsaktiviteter eller när du vill kontakta en myndighet.

Nu kan man även chatta med 1177 om man har nedsatt hörsel (se 1177 Vårdguiden Västmanland, ”chatta med 1177.”)



HÖRSELLINJEN



Mot uppvisande av medlemskort och legitimation
gäller nedanstående rabatter under 2024.

Dessa gäller endast på ordinarie priser och kan
inte kombineras med andra erbjudanden.

10 % rabatt

Smörgåstårter, kaffe, Etiopiskt
kaffe

**ENGELBREKTS
café**

Strandvägen 12 Arboga Tel 072-044 93

SAMUELSSONS
— Färg & Designhus —

SOMMARRABATTER PÅ UTMOMHUSFÄRG UPP TILL
20 % GÄLLER UNDER MAJ - AUGUSTI
ALCRO FÄRG 15% MÄSTER VERKTYG 15%
JOTUN FÄRG 15% TAPETLIM 10%
TAPETER BOROSAN EASY UP (LAGERVARA) 20%
BESTÄLLNINGSTAPETER 10%
Tel. 0589-857 60
Öppet: vard. 7-18 Lörd. 9-14 Sönd. 10-13

Salong J
0589 - 68 68 40

www.salongjarboga.se | Smedjegatan 3, Arboga

10 % på hårvårdsprodukter
och seniorrabatt på klippning



10% rabatt
på matbröd
på tisdagar



Nygatan 26 Tel: 0589 – 103 35

*Sy &
garnboden*
• tyger • garner • sybehör

10 % rabatt på garn

Kyrkogatan 12 B
732 30 ARBOGA

Lena Karlsson
Tel: 0589-104 58

HÅRMAN
The Next Generation

**10 % på produkter från
PAUL MITCHELL**





Välkommen till Perssons lilla

Bya-butik i Valskog

Detta är en ren Delikatessbutik,
med samma sortiment som vi säljer
på marknader runt om i Sverige.

*Medlemmar i SPF Seniorerna Aktiv erhåller
10% rabatt vid upprävisande av medlemskort*

**Ost Chark Sylt Tunnbröd Senap
Honung Konfektyr Snacks**

Öppet onsd.-fred. 12-18 & lörd. 10-

För info www.perssonsdelikatesshandel.se

SPF medlemserbjudande

10 % rabatt på dagens lunch och gratis kaffe
Gäller måndag - fredag



Café två skator

Restaurang,
konditori,
catering.

med fullständigt
serveringstillstånd



Järntorgsgatan 3, Arboga

Tel 073 705 84 56

annsost@gmail.com

www.annsost.se

Ordinarie öppet:

torsdag, fredag kl 10 – 18

lördag kl 10 – 14

För aktuella öppettider se hemsidan

Här hittar Du osten såväl till vardags som till fest
– med tillbehör

Presentkorgar Presentkort

Boka en ostprovning

*Torsdagar: Medlem i SPF Seniorerna Arboga har 10% på
hårdost typ Grevé, Präst o dyl.*

Välkommen!



Centrumleden 6

Tel: 0589-91110

www.bivurarboga.se



Arboga Station

Hos oss kan du fika, göra beställningar och ta med något gott hem.

Vi ger er 10% när ni fikar hos oss.



Följ oss gärna på Facebook och Instagram

Varmt välkommen att besöka oss vid Arboga Station

Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på 0771- 55 00 55!

Sparbanken
Västra Mälardalen



Vilsta
HALLEN

ICA
nära

Jädersvägen 3, ARBOGA
Tel. 0589-102 80

beställ via www.handla.ica.se
välj Vilstahallen och få maten hemkörd

E-post: jorgen.larsson@nara.ica.se

Bellis Blommor
Arboga

*Vi säljer och löser in presentkort
från Euroflorist och Interflora*



Nygatan 31 – Tel 0589 – 103 54
Följ oss på facebook och instagram
bellisblommar.arboga@telia.com



Viby Buss



Moderna och bekväma bussar
Med 16 - 50 sittplatser
Handikappsanpassade 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

0589-121 85

leif@vibybuss.com



**ALBINS
HUSBILAR**

Arbogavägen 314, 731 60 VALSKOG, Tfn +46 (0)221-760 055vxl

www.albinshusbilar.se

Trygga, kunniga och personliga

Lång erfarenhet, lokal kännedom och trygghet gör att vi idag är Sveriges snabbast växande mäklare. Vi hjälper dig att sälja din nuvarande bostad. Boka gärna en tid för en fri värdering utav din bostad!



**Länsförsäkringar Fastighetsförmedling
Arboga**

Kapellgatan 4 A, 732 30 Arboga
0589-162 70
arboga@lansfast.se

 **Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**

Handelsbanken

Vi finns i Arboga

Telefon 0589-86570

www.handelsbanken.se/arboga

& mood

Dam- och barnkläder

Entrétorget Tel. 0589 - 102 90



Följ oss på facebook och instagram

Perfekt Däckservice

Låga priser – Stort sortiment

Nya och beg. däck

Vulkanisering

Hjulbalansering

Fram – bakvagnsjustering

**ARBOGA  DÄCK
& GUMMISERVICE AB**

Däckspecialisten

0589-14675

Dyens väg 2 * Arboga * 0589 – 146 75

Öppet vardagar 07⁰⁰ – 16⁰⁰

Email: info@arbogadack.se



Fothälsan

I hjärtat av lilla Arboga

Pernilla Johansson

Medicinsk Foterapeut

Kapellgatan 8

732 30 Arboga

072-5199115

Skofix

din skomakare sedan 1984

**Jag hjälper dig med alla
slags reparationer:**

*** Skor * Jackor * Väskor
* Nycklar * Kemtvätt**



Arboga Skofix

Stora Torget 6, Arboga

Tel. 070 - 315 28 80 * www.skofix.se

Å Restaurang
Ågården

**Restaurang med lunch och
kvällsservering samt Catering
i centrala Arboga**

tel 0589 - 102 46 / 070 - 633 39 49

för att du  din bil

 **DITEC**®

Köping

15% RABATT PÅ VÅRA
LACKSKYDDS-
BEHANDLINGAR

GÄLLER VÅRA GRUNDBEH.
TILL OCH MED 31-12-2024



DITEC BILVÅRD-CENTER
NYA HAMNVÄGEN 1 KÖPING
TEL. 0221-19171

SPF Seniorerna Västmanland

Postadress: Industrigatan 1C, 734 30 Hallstahammar
Telefon: 070 – 578 20 27
E-post: vastmanlandsdistriktet@spfmail.se

Ordförande Per-Åke Moe 070 – 578 20 27
KPR/web perake.moe@icloud.com

Vice ordförande Marianne Avelin 070 – 233 17 09
KPR Folkhälsa/friskvård marianneavelin278@gmail.com

Sekreterare Christina Jonsson 070 – 355 29 65
Folkhälsa/friskvård ch.jo4@icloud.com

Vice sekreterare Birgitta Sundström 076 – 803 44 38
Utbildningsansvarig sundstrombirgitta49@gmail.com

Kassör Jovanka Olofsson 076 – 878 14 82
Medlemsregister jovankaspf@yahoo.com

Resor Jack Hallberg 070 – 513 69 75
Marknad jack.hallberg99@gmail.com

Ledamot Rune Pelvén 073 – 368 99 94
Utbildning rune.p@koping.net

Ledamot Elisabet Fredberg 070 – 810 02 66
KPR e.fredberg@gmail.com

Ledamot Birgitta Sjöberg 070 – 291 43 73
Rekrytering/Marknad b.s.sjoberg62@gmail.com

Webredaktör Pia Åkerman Axelqvist 070 – 551 49 26
Pia.axelqvist@gmail.com

Valberedning Lisbeth Wernersson 070 – 605 74 47
Ordförande lisweson@gmail.com



Västmanland

Verksamhetsåret 2024

Styrelsen	Vald på årsmötet 2023	
Ordförande	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
Vice ordförande	Sven-Erik Wikström svenerik.wikstrom.42@gmail.com	070 – 263 66 88
Sekreterare	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 – 580 54 58
Vice sekreterare	Margareta Fried fried.margareta@gmail.com	0730 – 39 64 81
Kassör	Jan Torwang torwangjan@gmail.com	070 – 399 05 89
Vice kassör	Sven-Åke Farås svenake.faras@gmail.com	072 – 019 93 80
Ledamot Klubbmästare	Ronnie Wanberg ronnie@wanberg.se	076 – 793 73 34
Ledamot Ansvarig hemsidan	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Ledamot	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38

Adress

SPF Seniorerna Aktiv Arboga
Norra Vikingagatan 3
732 30 Arboga

Organisationsnummer

802415 – 0602

Swish

SPF Aktiv 123 470 01 26

Hemsidesadresser

Aktiv Arboga: spfseniorerna.se/aktivarboga
Distriktet: spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/
Förbundet: spfseniorerna.se

Verksamhetsåret 2024

Övriga funktionärer

Utsedda 2023

Program- och marknadssektion	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Studie- och kultursektion	Birgitta Prosell Rodenius birgitta.rodenius@telia.com	070 – 443 42 40
Friskvårdssektion	Kurt Andersson k.a.v.andersson@telia.com	070 – 769 29 02
Resesektion	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	070 – 589 96 30
Digitalsektion	Bengt-Åke Pålsson palle47@telia.com	072 – 975 50 63
Medlemsansvarig	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 - 580 54 58
Press Webbredaktör	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Hörsel	Agneta Mellgren mellgrenagneta@gmail.com	0730 – 47 68 34
Folkhälsa	Birgitta Prosell Rodenius birgitta.rodenius@telia.com	070 – 443 42 40
Trafik	Sven-Erik Wikström svenerik.wikstrom.42@gmail.com	070 – 263 66 88
KPAR	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
	Birgitta Prosell Rodenius birgitta.rodenius@telia.com	070 – 443 42 40
Valberedning	Ulla Jebsen ulla.m.jebsen@gmail.com	070 – 688 36 66
	Barbro Gunnarsson barbrogunnarsson@gmail.com	070 – 687 61 75

Viktiga telefonnummer

	Akut	Ej brådskande
Ambulans	112	021 – 30 01 65
Brand	112	0221 – 67 00 00
Polis	112	114 14
Information vid olyckor och kriser		113 13
Råd om sjukvård och hälsa		1177
Grindberga vårdcentral		0589 – 865 20
Åbågens vårdcentral		021 – 17 65 00
Sjukresor		020 – 21 21 21
Fixartjänst		0589 – 871 48



Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan
Jädersvägen 1
731 34 Arboga
021 – 12 80 85 vx
<http://www.sv.se/vastmanland>