



Herrevad  
Kolbäck

**Program mars-september 2026**



SENIORERNA I TIDEN

inflytande valfrihet livskvalitet

## Vår förening är verksam i Kolbäck med omnejd.

Vi vill skapa gemenskap för alla seniorer och driva olika frågor som berör oss. Vi samverkar mellan alla pensionärsföreningar. I tidningen Seniorens kan du ta del av olika medlemsförmåner som finns och SPF har avtal med.

## Vi har en facebookgrupp!

Sök på SPF Herrevad och följ oss där!

Administratör är Marianne Avelin, 070-233 17 09

---

### Västmanlands Distrikt av SPF

Industrigatan1, 734 40 Hallstahammar, tel: 076-834 30 32  
vastmanlandsdistrikt@spfseniorerna.se

### SPF Seniorerna Herrevad Kolbäck.

c/o Barbara Kabacinski-Hallström.  
Erikslundsvägen 3.  
734 94 Strömsholm.

**SPF Herrevad bg** 121-0657 Handelsbanken  
**Swish** 123-2402030

## SPF styrelse

### Ordförande:

Barbara Kabacinski-Hallström 070-847 09 20 barbara@k-h.se

### Sekr. & medlemsregistret:

Eva Synnergård 076-026 86 84 esynnergard@gmail.com

### Kassör:

Mai Thorell 070-624 63 27 mai.thorell@gmail.com

### Ledamöter:

Jorma Lehmann 070-660 92 06 lehmannj413@gmail.com

Barbro Lejdegård 070-728 09 88 lejdegardbarbro@gmail.com

Eva Ollberg 070-296 71 34 evaollberg2@gmail.com

Anita Sörensen 070-272 7761 sorensen\_eanita@hotmail.com

## Kontaktpersoner

### Facebook

Marianne Avelin, 070-233 17 09

### KPR

Marianne Avelin 070-233 17 09 marianneavelin278@gmail.com

Barbro Lejdegård 070-7280988 lejdegardbarbro@gmail.com

### Revisorer

Calle Ericson 070-847 99 59, Lars Säfström 070-608 74 45

### Valberedning

Åsa Noren 070- 302 10 55 asanoren3915@gmail.com

Kerstin Persson 070-338 28 77 kerstin@lapab.com

Marie Westling 070-349 40 37 mariewestling.vallby@gmail.com

### Webbmaster & ansvarig hemsida

Barbara Kabacinski-Hallström 070-847 09 20 barbara@k-h.se

## Funktioner

### Bokcirkeln

Kerstin Alldén 072-575 49 01, Barbro Lejdegård 070-728 09 88

### Friskvård-Hälsa

Irene Ahlen 076-166 13 88, Anita Sörensen 070-272 77 61

### Hjärnkoll

Marie Westling 070-349 40 37

### Kaffegrupp

Kerstin Alldén 072-575 49 01, Tinna Gybrant 070-365 39 82

Berith Krabeus 073 - 510 38 03

### Kulturansvarig

Mai Thorell 070-624 63 27

### Resor, program & Studier

Barbro & Stefan Lejdegård 070 - 728 09 88

Eva Ollberg 070 - 296 71 34, Marie Westling 070 - 349 40 37

Pirjo Wiig 070 - 379 23 20, Sixten Nordberg 070-759 29 69

### Trafikombud

Jorma Lehman 070-660 92 06

### Äldreombud

Marianne Avelin 070-233 17 09, Marie Westling 070-349 40 37

## Distriktets utbildning 2026

Utbildningen är öppen för alla medlemmar.

<b>3 mars</b>	Medlemsregister (Nya användare) <i>Hallstahammar</i>
<b>17 mars</b>	Info/Insp Reseansvariga <i>Surahammar</i>
<b>24 mars</b>	Studieombuden fm, <i>SV/Lysgränd1, Västerås</i>
<b>7 april</b>	KPR/DFP <i>Surahammar</i>
<b>28 april</b>	Ordförande, Sekreterare, Kassörer Nya i styrelsen Digitaliseringsombud <i>Surahammar</i>
<b>25 augusti</b>	Valberedning fm <i>SV/Lysgränd 1 Västerås</i>
<b>1 september</b>	“
<b>8 september</b>	“



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Som medlem har du 10% vid studieförbundet Vuxenskolan. Måste uppges när du anmäler dej. Tel 021-12 80 85

# Hemköp

**Välkommen till din lokala butik  
i hjärtat av Kolbäck.**



**Vi har öppet alla dagar till 21  
juni, juli och augusti ända till 22**

| må-fr från 7, lö-sö från 8 | Telefon: 0220-455 90 |

# Program

Anmälningar görs till **Eva Ollberg**  
**070-296 71 34, evaollberg2@gmail.com.**  
**Glöm inte att anmäla allergi/kostavvikelse!**

**3 mars**

**Tisdag 3 mars** besöker vi Bilmuseum Köping "I Backspegeln" kl 14. Avresa SJ parkeringen, Kolbäck, kl 13.15. Anmälan senast 25 februari.

**17 mars**

**Tisdag 17 mars** möts vi på Hjärtpunkten, Kolbäck, kl 13.30. Lena Hedman, fd polis berättar bland annat om bedrägeri, självförsvar mm.

**27 mars**

**Fredag 27 mars** möts vi i Hjärtpunkten, Kolbäck, kl 13.00. Trivselträff med Janssons frestelse. Anmälan senast 20 mars.

**3 april**

**Fredag 3 april** besöker vi Konst & kulturrundan med 155 utställare på 29 platser.

**8 april**

**Onsdag 8 april** möts vi på Duvan, Kolbäck, kl 13.30. fil.dr Carl Mikael Waern-Carlsson kåserar om sin bok "Medelsvensson under 700år"

**13 april**

**Måndag 13 april** studiebesök Alstom Finnsletten Västerås kl 10.00. De tillverkar och utvecklar tåg. Det blir en hel del gående under besöket. Avresa SJ parkering, Kolbäck kl 9.00. Anmälan senast 7 april.

## forts. Program

Anmälningar görs till Eva Ollberg

070-296 71 34, [evaollberg2@gmail.com](mailto:evaollberg2@gmail.com).

**Glöm inte att anmäla allergi/kostavvikelse!**

**22 april**

**Onsdag 22 april** möts vi på Hjärtpunkten, Kolbäck, kl 13.30. Apoteket Köping ger oss "information om våra läkemedel".

**5 maj**

**Tisdag 5 maj** tar vi tåget till Sala från Kolbäck kl 9.15.  
Glenn Andersson guidar oss på Polismuseumet.  
Därefter äter vi lunch.  
Tågbiljett ca 150 kr tur och retur.  
Anmälan senast 28 april.

**13 maj**

**Onsdag 13 maj** reser vi till Granerfeldts Trädgård-scenter i Sundbyholm. Därefter äter vi lunch på Wäsby Magasin. Avresa SJ parkering, Kolbäck, kl 10.00.  
Anmälan senast 6 maj.

**18-22 maj**

**Måndag till fredag 18-22 maj** pågår SPF:s Folkhälsovecka. Tillsammans ser vi någon digital föreläsning tillsammans med Seniorglädje på Hjärtpunkten, Kolbäck.

## forts. Program

**1 juni**

**Måndag 1 juni** möts vi på Westerqwarn kl 13.00. Vi träffas och äter lunch eller fikar. Ingen för-anmälan behövs. Joakim Graning medverkar och berättar om Westerqwarn 1/6 eller 6/7.

**6 juni**

**Lördag 6 juni** träffas vi på Linneagården, Kolbäck, och firar Nationaldagen.

**6 juli**

**Måndag 6 juli** möts vi på Westerqwarn kl 13.00. Vi träffas och äter lunch eller fikar. Ingen för-anmälan behövs.

**3 augusti**

**Måndag 3 augusti** möts vi på Westerqwarn kl 13.00. Vi träffas och äter lunch eller fikar. Ingen för-anmälan behövs.

**5 september**

**Lördag 5 september** firar vi Kolifej

**13 september**

**Söndagen 13 september** VAL till Riksdagen - Regionen - kommunfullmäktige

**mer i september**

**I september** planeras för ytterligare träffar, datum är ännu ej satta. Håll koll på mailen. Bland annat träffas vi på Hjärtpunkten, Kolbäck och äter surströmming samt på Strandgården, Kolbäck då vi bjuder de boende på underhållning och tårta, alla medlemmar är välkomna.

# Aktiviteter

## Boule

Tisdagar kl 10.00 på Vallmorinken, Kolbäck.

Ansvarig: Pentti Hietala 072-311 65 67

## Bridge

Torsdagar kl 12.45 på Hjärtpunkten, Kolbäck. Ansvariga:

Zenita Ekström 070-312 24 54 och Eva Ollberg 070-296 71 34

## Golf

Ansvarig: Lars-Göran Åkerstedt 070-227 05 75

## Itrim

Västerås E-gym. Ansvariga:

Barbara Kabacinski-Hallström-070-847 09 20

Mai Thorell 070-624 63 27

## Kille

Onsdagar kl 9.00 på Hjärtpunkten, Kolbäck.

Ansvarig: Anita Söder 073-033 53 39

## Parkour

Onsdagar kl 9.30 med samling vid Hjärtpunkten.

Parkourpromenad med balansövningar. Ansvariga:

Anita Sörensen 070-272 77 61 och Irene Ahlén 076-166 13 88

## Träna på Hjärtpunkten

Öppet alla dagar 8.00-20.00. För att få koden, ring någon i styrelsen.

## Vattengympa

Tisdagar kl 9.00, Vallmobadet i Kolbäck.

Ansvariga: Birger och Eva Ollberg 070-269 71 34

# Försäkringar

## Olycksfallsförsäkring

Du är olycksfallsförsäkrad när du deltar i någon av våra aktiviteter, från det att du går hemifrån tills du är hemma igen. Försäkringen är konstnadsfri och ingår i medlemsavgiften. Du kan dessutom teckna en frivillig olycksfallsförsäkring som gäller övrig tid.

## Livförsäkring

Du har rätt att teckna en frivillig livförsäkring på förmånliga villkor om du tecknar den inom 6 månader efter medlemskap och före 70 års ålder.

Skandia: 0770-55 55 00

## Billigare hem- och villaförsäkring

som medlem i SPF Seniorerna Herrevad/Kolbäck får du 15% rabatt på If's hem- och villaförsäkring.

Genom att samla dina försäkringar hos If blir du If Plus-kund och kan få upp till 20% ytterligare rabatt.

If kundservice tel: 0771-655 655

# Viktiga telefonnummer

**Anhörigkonsulent** 0220-247 28, 0220-241 42

**Biståndshandläggare** 0220-243 46

**Flexlinjen** 0220-245 00

**Färdtjänst** 0220-24700

**Hörselombud** Drop in på Hjärtpunkten 8 april samt  
3 juni mellan kl 13-15. Mer info på Hjärtpunkten.

**Kommunens Digitala fixare** 0220-248 40

**Kommunens Fixare** Hjälper till med enklare saker,  
ex byta glödlampor, gardiner mm. 021-245 81

**Polis** 114 14

**Seniorglädje** 0220-241 23

**Sjuktransport, beställning** 021-473 00 00

**Sjukvårdsupplysningen** 1177

**SOS akut hjälp, ambulans, polis, brand:** 112

**Vårdcentralen Hallstahammar** 021-17 67 00