

Program september 2026 - mars 2027



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 Senioren 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



Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Som medlem har du 10% vid studieförbundet Vuxenskolan.

Måste uppges när du anmäler dej.
Tel 021-12 80 85

Funktioner

Bokcirkeln

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

Friskvård-Hälsa

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

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,

Sixten Nordberg 070-759 29 69, Eva Ollberg 070 - 296 71 34,

Marie Westling 070 - 349 40 37, Pirjo Wiig 070 - 379 23 20,

Trafikombud

Jorma Lehman 070-660 92 06

Äldreombud

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

Välkommen till din lokala butik
i hjärtat av Kolbäck.



Foto: privat

Vi har öppet alla dagar till 21
| må-fr från 7, lö-sö från 8 | Telefon: 0220-455 90 |

Hemköp

Program

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

**5
september**

Lördag 5 september firar vi Kolifej, kl 10.00 – 15.00.

**10
september**

Torsdag 10 september. Utflykt till Fiskkraken kl 10.00.
Samling bakom Centrumhuset, Hallstahammar.
Samarrangemang med Klubb 65. Ta med eget fika.
Klubb 65 bjuder på korv. Anmälan senast 5 sept till
Mona Sandberg, 070 3081151.

**16
september**

Onsdag 16 september kl 14.00 bjuder vi boende på
Strandgården på kaffe och tårta samt underhållning av
Danzant. Alla medlemmar välkomna.

**18
september**

Fredag 18 september reser vi till Miniature Kingdom
Kungsör kl 10.30. Entréavgift 125 kr/st. Därefter Café/
lunch på Himmelsberga Hembakt. Avresa SJ:parkering,
Kolbäck kl 10.00. Anmälan senast 11 sept.

**24
september**

Torsdag 24 september. Bussresa till Blacksta Vingård,
pris 975 kr/st. Samarrangemang med Klubb 65.
Avresa Hallstahammars Bussterminal, kl 8.30. Hemma
ca 16.00. Anmälan senast 20 aug till Christina Jonsson,
070 3552965.

**25
september**

Fredag 25 september äter vi Surströmming/sill och
potatis. Hjärtpunkten kl 17.00. Anmälan senast 18 sept.

forts. Program

Anmälningar görs till Eva Ollberg

070-296 71 34, evaollberg2@gmail.com.

Glöm inte att anmäla allergi/kostavvikelse!

7 oktober

Onsdag 7 oktober. Hemberedskap - Hur förberedd är du? Siv Antonsson, Studieförbundet Vuxenskolan, informerar. Hjärtpunkten kl 13.30.

8 oktober

Torsdag 8 oktober besöker vi Lerkollektivet, Borgmästaregatan 21, Köping, kl 10.00 -13.00. Ledare Astrid Olsson. Vi formar egna alster i lera. Max 8 deltagare, pris 280 kr/st + lera 75kr kg. Medtag egen fikakorg. Anmälan senast 1 oktober.

13 oktober

Tisdag 13 oktober. Studiebesök Laser Cut, Nibblegatan 21, Hallstahammar, kl 14.00. Plåtskärning med Laser, främst till bilindustrin. Anmälan senast 7 oktober.

19 oktober

Måndag 19 oktober kl 13.00 äter vi lunch Slottet, Västerås. Avresa SJ:parkering Kolbäck kl 12.15. Anmälan senast 12 oktober.

25 oktober

Söndag 25 oktober. Munktorpsrevyn, Forum-teatern, Köping, spelar "Kaos i Kulissen", kl 15.00. Pris 300 kr/st inkl. kaffe. Avresa SJ-parkering, Kolbäck, kl 14.00. Anmälan senast 15 oktober.

27 oktober

Tisdag 27 oktober. "Självskydd för äldre". Lena Hedman, f.d. polis visar och berättar. Hjärtpunkten kl 13.30.

forts. Program

11
november

Onsdag 11 november. "Hälsa för äldre". Måltidschef Mona Johansson delar med sig. Hjärtpunkten kl 13.30 – 16.00.

12
november

Torsdag 12 november. Resa till Åbergs Museum. Pris 670 kr/st. Samarrangemang med Klubb 65. Avresa Hallstahammar, Bussterminalen, kl 11.15. Hemma ca: 16.15. Vi börjar med lunch, därefter guidad visning. Anmälan senast 8 okt till Christina Jonsson 070 3552965.

16
november

Måndag 16 november. Naturfotograf Seppo Remes, Prisma, berättar och visar bilder. Duvan kl 13.30.

17
november

Tisdag 17 november. Vi äter lunch på ICANDER, Hälla Västerås, kl 13.00. Avresa SJ:parkering Kolbäck kl 12.15. Anmälan senast 12 oktober.

9
december

Onsdag 9 december. Adventstallrik, samt underhållning. Duvan kl 13.30. Anmälan senast 2 december.

2027

19 januari

19 januari. "Fyra telefonsamtal minskar isoleringen" Jonny Pellas, forskare och psykolog, arbetar med trygghet för seniorer. Hjärtpunkten kl 13.30.

24 februari

Onsdag 24 februari. Årsmöte, Duvan kl 13.30.

Detta är även Kallelse till årsmötet.

mars

Mars. Vi firar 20 år!
Dag o plats ej bestämd.

Aktiviteter

Bokcirkel

Tisdagar på Hjärtpunkten. Ansvariga: Kerstin Alldén 072-575 49 01,
Barbro Lejdegård 070-728 09 88

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.

Kontakt/ansvarig: 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 021-473 00 00

Färdtjänst 021-473 00 00

Hörselombud Drop in på Hjärtpunkten 16/9, 21/10, 25/11 och 16/12 mellan kl 13-15. Mer info på Hjärtpunkten.

It-tjänst Biblioteket Hallstahammar, drop-in torsdagar kl 13.00-15.00, kontrollera på bibliotekets evenemangskalender. Ta med din mobiltelefon, dator eller surfplatta.

Kommunens Digitala fixare ring 0220-248 40 torsdagar kl 8.00-9.00.

Kommunens Fixare Hjälper till med enklare saker, ex byta glödlampor, gardiner mm. Tjänsten beställs via Kundcenter 0220-240 00.

Polis 114 14

Seniorglädje 0220-241 23, 0220-241 21

Sjuktransport, beställning 021-473 00 00

Sjukvårdsupplysningen 1177

SOS akut hjälp, ambulans, polis, brand: 112

Vårdcentralen Hallstahammar 021-17 67 00