



Bilden från fotoakuten

## Vårprogram 2022

Så har vi då genomlidit covid19-perioden fr.o.m. förra våren till efter sommaren i år. Årsmötet 2021 flyttades från februari till augusti. Många aktiviteter har legat på is fram till hösten i år, men har nu kunnat startas upp som vanligt igen, förutom Yogan som inte har kunnat påbörjas. Under hösten har bl.a. resan till Polen företagits, trivselträffar med sopplunch (Rytternegården) och julbord anordnats.

Upptaktsmötet med korvgrillning i Dingtuna och 3 månadsmöten i Syrianska Kulturcentret har arrangerats. Medlemsmötena har besökts av 90 – 100 personer. Viktigt att ni kommer på dessa möten där vi informerar om nyheter som inte står i detta program!

Dessutom har resa till "Hjalmars Julspektakel" och "Sound of Music" Stockholms Stadsteater ordnats. Våra pubkvällar på Pitchers har startats upp igen och fortsätter under våren. Man erbjuds gratis soppa i samband med beställning i baren mellan kl. 16.30 och 18.00

Efter nyår blir det nyårskonsert, Cassels Konserthus Grängesberg, teatern "Rainman" på Oscarsteatern i mars och resa till Montenegro i maj.

Utöver det kommer vi att anordna månadsmöten med varierande underhållning.

Under våren kommer vi också att bjuda in till trivselträffar, utflykter och studiebesök.

Vi önskar er välkomna till Uppstartsmötet den 27/1 2022 Syrianska Kulturcentret och ber samtidigt att få önska våra medlemmar en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

**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](http://www.spfseniorerna.se/aros)

Medlemsavgiften för SPF Aros är 200 kr/år och person. Medlemsavgiften skall betalas senast den 31 januari 2022 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](mailto: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

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

## 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.

### **27 Januari Upptaktsmöte**

Friskis och Svettis informerar om vikten att "hålla igång" och seniorledare ger tips om pausgympa.

### **24 Februari Årsmöte**

Smörgåstårta med kaffe serveras.

Föranmälan krävs. Anmälan till Stig Sjögren [spisen3@telia.com](mailto:spisen3@telia.com).

### **31 Mars. Medlemsmöte**

Underhållning: Glenn Andersson berättar om Salaligan

### **28 April Medlemsmöte**

Underhållning: Anniz musik och quizgrupp från Kungsör.

### **2 juni. Medlemsmöte**

Underhållning: Trio Kontrast

### **PUB-kväll på Pitchers Sigmatorget**

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

Datum: 20 januari, 17 februari, 24 mars, 21 april och 19 maj.



**Se även i VLT under rubriken idag**

## Utflykter, resor, studie

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 8 kr/mil.

5 Januari. Nyårskonsert Cassels konserthus. Temat är "A night at the opera". Operapårlor med Malin Byström mezzosopran och Jeremy Carpenter baryton. Kostnad för buss, middag och konsertbiljett 575 kr. Fåtal platser kvar. Avresa 14.30 från Syrianska Kulturhuset. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com).

2 Mars. Besök på Karlsg2 med aktuella utställningar och guide kl. 13.00. Kostnad 50 kr skickas till PG 15 95 92-5. Anmälan till [gunilla-conny@outlook.com](mailto:gunilla-conny@outlook.com).

6 Mars. Teaterresa till Rainman på Oscarsteatern. Kostnad för bästa parkettplats 760 kr. Önskas macka och dricka på hemvägen tillkommer 60 kr. Fullbokat men väntelista finns för eventuellt återbud. Avresa 13.30 från Syrianska Kulturcentret. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com). Betalas till BG 5228 - 7869.

17 Mars. Viltafton på Lillhärads Bygdegård kl 18.00. 3 – rätters middag och föreläsning av Lars Björk som är jaktvårdskonsulent berättar om Viltet i våra skogar. Kostnad 400 kr/pers. inkl. vatten och lättöl. Vin till självkostnadspris. Anmälan till Monica via [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com). Betalas till PG 15 95 92-5 senast den 1 mars

5 April. Promenad på Kyrkbacken kl. 14.00. Samling utanför Domkyrkan och frivillig fika efter promenaden på kafé Malin. Ingen föransmälan.

5 Maj. Vi möter våren på Åholmen kl. 11.00 där guide tar emot och berättar om dess tillkomst. Medtag eget fika. Resa med eget fordon.

5 Maj. Resa för 80+ medlemmar (1940 – 1942). Berörda får inbjudan!

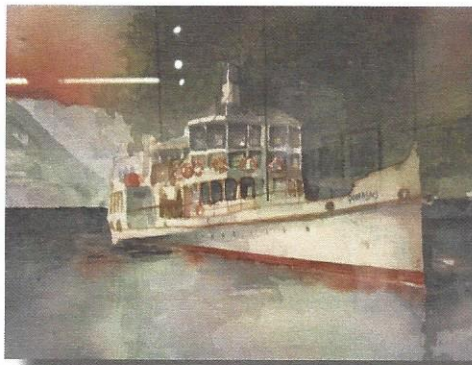
16 Maj. Promenad vid Johannisbergs Våtrumspark med eget fika. Start vid parkeringen kl. 10.00.

14 - 21 Maj. Resa till Montenegro och angränsade länder. Resepaketet innehåller busstransfer från Västerås, direktflyg från Arlanda, hotell med frukost och middag samt alla utflykter. Detta innebär att resegarantin täcker HELA resan från Västerås. Detaljprogram finns på Aros "Hemsida". Preliminär kostnad 13 490 kr/per. Enkelrumstillägg 2 240 kr. Resan är i det närmaste fullbokad, men en väntelista kommer att upprättas. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com).

19 Maj kl. 11.00 Dingtuna Bygdegård. Sommarlunch med paj och kallskuret, kaffe och kaka. Skolbarn från Dingtuna kyrkskola sjunger sommarvisor. Pris 150 kr/per inkl. vatten och lättöl. Max 50 personer. Anmälan till Monica via [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com). Betalas till PG 15 95 92-5, senast den 5 maj.

9 och 16 Juni provapå dagar på Hammarby Bangolf kl. 11.00. Anmälan till [gunilla-conny@outlook.com](mailto:gunilla-conny@outlook.com)

Juni. Mat och Kulturresea till Dalarna planeras!



Lars Lerin



Figur 2 Esbjörn Larsson



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)

Se vår hemsida för aktuella cirklar.

Vi startar cirklarna 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**



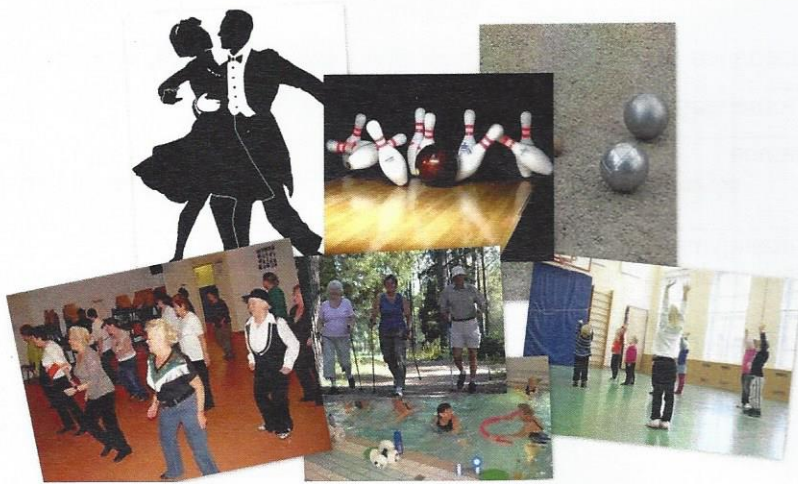
## Veckoaktiviteter

Under våren 2022 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Görgen Brandhill Inger Fredriksson	076 847 40 16 070 481 60 28
Bowling	Torsten Nilsson	073 033 83 21
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021 14 71 32
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba	Inga-Lill Larson Maj-Lis Eriksson	021 12 11 63 021 41 51 59
Vattengymnastik Paus under våren	Monica Johansson	073 345 68 93
Körsång	Marie Louise Hjelmborn	073 039 53 85
Canasta	Meta Dahl	021 245 83

## 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 (10/1 - 25/4) kl.13.15 i Kungsledens Sportcenter och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuuddens IP.

### **Bowling**

Onsdagar kl.13.00 under terminerna på Bellevue.  
Start 12/1 och slutar 27/4.

### **Linedance**

Fredagar kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats. Startar 14/1-29/4

### **Samba**

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 12/1 - 4/5.

### **Canasta**

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats. Start 13/1-

### **Promenader**

Onsdagar fm. udda veckor start 2/2 – 22/6. Samling Tingta Spåret Dingtuna kl. 11.00. Medtag eget fika.

### **Körsång**

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats.

***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

**Mejl från SPF Aros har som avsändare ”mailutskickSPFsystem”, och det kan hamna i skräppostmappen. Var vänlig och kolla där.**



Polen 2021

## 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](mailto:spfvastmanland@spfmail.se)

Hemsida: [www.spfseniorena.se/distrikt/vastmanland/](http://www.spfseniorena.se/distrikt/vastmanland/)

Distriktsordförande/	Lisbeth Wernersson <a href="mailto:lisbeth.wernerson@telia.com">lisbeth.wernerson@telia.com</a>	070 605 74 47 0220 338 45
Styrelseledamot	Gunilla Svansbo <a href="mailto:gunilla@svansbo.se">gunilla@svansbo.se</a>	073 071 51 10
Distriktskassör	Jovanka Olofsson <a href="mailto:jovankaspf@yahoo.com">jovankaspf@yahoo.com</a>	0220 338 45 076 878 14 82
Styrelseledamot	Marianne Avelin <a href="mailto:marianneavelin278@gmail.com">marianneavelin278@gmail.com</a>	070 233 17 09
Styrelseledamot	Birgitta Sundström <a href="mailto:sundstrombirgitta49@gmail.com">sundstrombirgitta49@gmail.com</a>	076 803 44 38
Styrelseledamot	Sten Johansson <a href="mailto:sten.0589.40360@telia.com">sten.0589.40360@telia.com</a>	070 589 96 30
Styrelseledamot	Christina Jonsson <a href="mailto:Ch.jo4@icloud.com">Ch.jo4@icloud.com</a>	070 355 29 65
Styrelseledamot	Per Hedfors <a href="mailto:per@hedfors.com">per@hedfors.com</a>	070 340 92 42
Valberedningens Ordförande	Margaretha Jurstrand <a href="mailto:maggan.jurstrand@gmail.com">maggan.jurstrand@gmail.com</a>	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@spfseniorena.se](mailto:info@spfseniorena.se)

Hemsida: [www.spfpension.se](http://www.spfpension.se)

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

[peter.sikstrom@spfseniorena.se](mailto:peter.sikstrom@spfseniorena.se)



Asköviken fågelskådning



Studiebesök på Carlströms Chark



Nibble Gårdsgris

