



## Månadens brev – november 2023

Höstens kyla börjar smyga sig på oss men det hindrar oss inte att träffas utomhus som vi brukar. Kom och testa kunskaper och ät lite grillad korv (se nedan). Det är kul att vi kan ha denna aktivitet på vårt schema och att fler och fler hittar dit. Apropå fler så ökar vi ständigt i medlemsantal och har, när detta skrivs, nått 450 strecket – vi som sa att vi är nöjda om vi blir 420 medlemmar. Vi har bara ett problem (!) och det är att alla verkar vilja vänta så länge som möjligt med att anmäla sig i stället för att anmäla och avanmäla om det inte passar – problemet för oss är att vi blir osäkra om vi har en aktivitet som inte lockar och som vi behöver avboka för att slippa onödiga kostnader. Vi hörs och syns - Ulla Elfvendahl, ordförande.

**30 oktober: Kom ihåg tipspromenaden med korvgrillning kl 11.00!  
Start vid Lasse Färnlöfs plats.**

### Påminnelse om månadens aktiviteter:

Anmälan till [hamre@spfseniorerna.se](mailto:hamre@spfseniorerna.se) eller 070 787 68 72

#### Datum Aktivitet

- 2 nov** **Temadag:** En dag i folkhälsans tecken.
- “Vilse i kostrådsjungeln? Äta för ett långt och friskt liv”
  - “Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla”
  - “Artros och andra ledbesvär”
- Tid:** 10.00 – 15.00  
**Plats:** Östra Ordenshuset, Termometergatan 2.  
**Entré:** Med förmiddagskaffe 40 kr, med sallad 160 kr.
- 6 nov** **Gubbfika:**  
**Tid:** 10.00 – 11.30  
**Plats:** Brynolf Bagare på Hälla.  
Information: Torolf Nilsson, tel. 070-580 71 25.
- 8 nov** **Tantfika:**  
**Tid:** 10.00 – 12.00  
**Plats:** Brynolf Bagare på Hälla.  
Information: Monica Larsen, tel. 070-309 84 62
- 9 nov** **Studiebesök:** På tidningen – VLT där vi får en guidad visning av Daniel Nordström.
- Tid:** 13.45 – 15.30 **FULLBOKAT!**
- Plats:** Samling utanför VLT-huset på Kungsgatan.
- 16 nov** **Månadsmöte:** Underhållning av Jonny “Kungen” Fagerman som bjuder på musik – från dansband till pop och rock.  
**Tid:** 14.00 – 16.00  
**Plats:** Östra Ordenshuset, Termometergatan 2.



- 17 nov Pubafton "After Work"**  
Tid: 17.00 – 19.00  
Plats: Bryggans Bar och Café. **Meny – se hemsida eller fråga vid bokning!**  
**Anmälan:** Senast tisdag kl. 17.00 före varje tillfälle.  
OBS! Avbokning görs till [hamre@spfseniorerna.se](mailto:hamre@spfseniorerna.se) eller till 070-497 78 26.
- 23 nov Mysterievandring i Västerås:** Vi går runt staden i små grupper och försöker lösa mysteriet.  
Tid: 14.00 – 15.00  
**Plats:** Samling på Aseatorget framför Melkerhuset.
- 27 nov Tipspromenad med korvgrillning:**  
Tid: 11.00  
**Plats:** Start vid Lasse Färnlöfs plats.

## NYHETER

**22 nov Gemensam Temadag:** SPF Rudbeckius, Aros, Hamre och Tomas.

- Kroppsspråket! "Vad berättar det för oss"
- Ro för själen!
- Din hälsa sitter i munnen!
- EOLI-vänner, en blåsorkester underhåller.

**Tid:** 10.00 – 14.00

**Plats:** CuLTUREN, Sintervägen 6 i Kopparlunden.

**Anmälan:** Senast 8 nov till [rudbeckius@spfseniorerna.se](mailto:rudbeckius@spfseniorerna.se)

**Entré:** 150 kr med lunch.

### 5 jan Nyårskonsert – Cassels, Grängesberg

Dalasinfoniettan välkomnar oss till en kväll tillsammans med sopranen Sofie Asplund. Kvällens dirigent är Stefan Klingele.

Vi åker tidig eftermiddag med buss och äter lax i Disponentvillan, nära konserthuset, före föreställningen som startar 18.00 Närmare information om tider m.m. sänds till de som har anmält sig.

**Pris:** 730 kr inkl buss, mat och biljett.

**Anmälan:** 45 platser - senast 15 dec

**Notis:** Från och med 1 januari 2024 kommer avgifterna att höjas. En kupong kommer att vara värd 25 kr i stället för som idag 20 kr. Alla avgifter höjs till samma nivå. Exempelvis kommer månadsmötena att kosta 50 kr i stället för 40 kr o.s.v.

Styrelsen genom Gunnel Jonsson