



## Månadens brev – april 2022

Nu är vi halvvägs in i vårterminen. Våren gör sitt intåg och alla aktiviteter har kommit i gång på allvar.

**Månadens tre höjdpunkter var väldigt givande och uppskattade av ett 60-tal medlemmar som kom och lyssnade.**

Den ena höjdpunkten var Temadagen den 10 mars med två föreläsningar samt information från KPR och det kommunala anhörigstödet. Sven-Erik Henriksson föreläste om "Att leva hela livet" och Barbro Westerholm föreläste om "Årsrika" - en ovärderlig samhällsresurs"

Den andra höjdpunkten var den 15 mars då Håkan Fehne föreläste om "Rädd eller beredd". **Länkar till material se längst ned.**

Den tredje höjdpunkten var den 24 mars med Niklas Hjulström som kom och berättade sin teaterhistoria.

### Påminnelse om kommande aktiviteter:

- 4 april Gubbfika:**  
**Tid:** 10.00-11.30  
**Plats:** Brynolf Bagare, Hälla  
**Information:** Torolf Nilsson, tel: 070-5807125
- 7 april Besök på Lars Lerins konsthall:**  
**Tid:** 8.15-17.00  
**Plats:** Samling vid Ordenshuset där buss avgår  
**Anmälan senast:** 30 mars
- 21 april Månadsmöte:** Musikunderhållning "Jazz på vinden"  
**Tid:** 14.00-16.00  
**Plats:** Ordenshuset
- 22 april After Work**  
**Tid:** 17.00-19.00  
**Plats:** Bryggans Bar och Café

1. Laxfilé med vitvinssås, grönkålschips och semitorkade tomater, serveras med rårika 210 kr
2. Fläskfilé med grönpepparsås, semitorkade tomater, serveras med rostade rotfrukter 200 kr
3. Sallad (räk-, kyckling-, rostbiff-) 165 kr
4. Valfri pizza 1-7 130 kr

**Anmälan:** Senast 5 dagar innan. Vid sen anmälan eller avbokning ringer du själv till Bryggan, tel: 021-475 50 70



- 26 april Mässa:** Välfärdsteknik - teknik för trygg och säker vardag  
**Tid:** 09.30-16.30  
**Plats:** Eskilstuna  
**Program:** Se bifogad bilaga  
Besök sker på eget initiativ (arrangör SPF Seniorerna Sörmlandsdistriktet)
- 28 april Tipspromenad med korvgrillning:**  
**Tid:** 11.00  
**Plats:** Samling Lasse Färnlöfs torg
- 28 april Besök på Kraftvärmeverket:**  
Företaget tillåter inte studiebesök i dessa tider. Alternativet är att någon från Mälarenergi kommer och föreläser om Kraftvärmeverket men eftersom ingen anmält sig till denna aktivitet utgår den för tillfället.

## **Påminnelse om aktiviteter i maj med senaste anmälningdatum i april**

Författarresa den 9 maj med författaren, journalisten, manusförfattaren och programledaren Carin Hjulström som berättar om en av sina böcker. Boken kommer att finnas att köpa.

**Kostnad:** 575 kr; ingår buss, båt, buffé och föreläsning

**Anmälan senast:** 1 april

**All anmälan görs till:** (om inte annat anges)

Gunnel Lundin [jamgunnel@gmail.com](mailto:jamgunnel@gmail.com), tel 070-787 68 72 eller

Ann-Marie Isacson [am.isacson@gmail.com](mailto:am.isacson@gmail.com), tel 073-691 38 48.

Se vidare information i vårens program angående tid, plats samt anmälan. Vårens program hittar du under aktiviteter på föreningens hemsida

<https://www.spfseniorerna.se/spfhamre>

Styrelsen genom Gunnel Jonsson

### **Länkar att läsa för att bli beredd**

[Frågor och svar om Ukraina](#)

[Risker och sårbarhet i Västerås](#)

[Trygghetspunkter i Västerås](#)

[Viktigt meddelande till allmänheten](#)

[Skyddsrum Västerås](#)

[Utrustning i hemmet](#)

[Är du beredd](#)