

SRF
SENIORERNA

Aktiv
Arboga



Foto: Inger Kåberg Johansson

PROGRAM

VÅREN 2026

INNEHÅLL

Programöversikt	Sidan	2
Kommande program	Sidan	3
Studiecirklar	Sidan	5
Digitalsektion	Sidan	8
Friskvård	Sidan	9
Resor	Sidan	17
Årsmöte	Sidan	25
Allmän information	Sidan	26
Lokala medlemsförmåner	Sidan	27
Distriktsinformation	Sidan	40

Bli medlem om du inte redan är det!

SPF Seniorernas riksorganisation verkar för att dina viktiga frågor som senior ska finnas med på den politiska agendan idag och i framtiden. SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation och har idag cirka 240 000 medlemmar i 26 distrikt och ca 750 föreningar runt om i landet. Föreningarna är stommen i vår verksamhet och erbjuder ett rikt utbud av olika aktiviteter som resor och friskvård, studiecirklar och föredrag, social samvaro och mycket mer.

SPF Seniorerna Aktiv Arboga är den lokala föreningen som bildades 1970 och har idag ca 800 medlemmar.

Vi har ett omfattande studiecirkelprogram och olika friskvårdsaktiviteter liksom ett stort utbud på resor – både kortare och längre – se vidare i programmet.

Det lönar sig att vara medlem i SPF Seniorerna!

Eftersom vi är så många i föreningen så har vi möjlighet att förhandla fram en rad fina och attraktiva förmåner. Det ger oss en enorm styrka, så var med och ta vara på allt det goda. Bli medlem om du inte redan är det.

Vill du bli medlem, anmäl dig via hemsidan eller via intresserad@aktivarboga.se

Medlemskap

Medlemskap beviljas den som har rätt till pension av något slag, eller den som är gift eller sambo med medlem.

Avgiften för 2026, som är 280 kronor, faktureras av SPF Seniorernas förbund och betalas till Bankgiro 505–1743.

OBS! Använd ditt eget inbetalningskort då det är personliga OCR-nummer på varje inbetalningskort.

Man kan också bli vänmedlem om man t.ex. vill utnyttja en cirkel eller en kurs som inte finns i den egna föreningen. Man måste då vara fullbetalande medlem i en annan SPF förening.

Kostnaden för att vara vänmedlem i SPF Seniorerna Aktiv Arboga under 2026 är 70 kronor och betalas till föreningens Bankgiro 5740 – 3123.

PROGRAMÖVERSIKT

Ons	21 jan	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Lör	31 jan	Resa till Eskilstunarevyn	Sid 17
Ons	18 feb	Årsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Lör	7 mar	Resa till Västerås och ”Thank You For The Music – Part Two”	Sid 18
Ons	18 mar	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Ons	OBS! datum 8 apr	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4
Ons - Tis	15 – 21 apr	Resa till Holland	Sid 19
Ons	20 maj	Säsongsavslutning i Medborgarhuset	Sid 4
Ons	27 maj	Dagstur i Bergslagen	Sid 22
Tor	13 aug	Resa ”Opera på Skäret”	Sid 23
Ons	19 aug	Upptaktsmöte på Kvarnfallet	Sid 4

Kostnaden för inträdet på vanliga månadsmöten - där inte annan avgift anges - är 70 kr att betalas kontant eller med swish vid mötet



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Alla studiecirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Om ingenting annat anges är lokalen alltid Studieförbundet Vuxenskolan Jädersvägen 1.

Tack vare att ledarna ställer upp utan ersättning är de flesta av cirkarna gratis!

Tänk på att anmäla dig i tid, så vi vet om cirkeln blir av!

Planera så att du kan närvara vid varje träff!

Varje termin är en ny början av våra cirklar!

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10% rabatt på studiecirklar hos SV.

OBS! Måste anges vid anmälan.

KOMMANDE PROGRAM

Ons 21 jan Månadsmöte i Medborgarhuset
kl 14.00 Trubadurerna Silén & Llull underhåller oss



Ons 18 feb Årsmöte med parentation i Medborgarhuset
kl 14.00 Årsmötet är naturligtvis gratis för medlemmar i SPF Aktiv, då
 mötet är subventionerat av föreningen
 Götlunda Glass verksamhet presenteras av Filip Gustavsson

Ons 18 mar Månadsmöte i Medborgarhuset
kl 14.00 Musikgruppen Notsnubblarna underhåller oss
 med blandad musik fast mest "gamla godingar"
 även utrymme för allsång



OBS! datum

Ons 8 apr
kl.14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset
Linda Salenmo
Arbetsmarknadsenheten
presenterar och informerar om
vilket stöd de kan ge oss inom
området pensionärsservice



Ons 20 maj
kl 14.00

Säsongsavslutning i Medborgarhuset
Lasse Lindros presenterar SWINGWARS som är hyllning till
Sven Erik Magnusson och Sven Ingvars
Låtarna och historien om hur och varför i en sann spelglädje

Vårtallrik 170:- för medlemmar i SPF Aktiv
Vatten ingår – egen dryck kan medtagas om så önskas
Bindande anmälan senast 9/5: **SE NEDAN**

Ons 19 aug

Uppstartsmöte på Kvarnfallet
Planering pågår – mera information i höstens program

Till de aktiviteterna som kräver anmälan kan den göras:

Via e-post till: fester@aktivarboga.se (helst)

Ange *Våravslutning* som ämne

Sedan namn och antal

Via SMS (helst) eller telefon till:

Kerstin Hagström Wanberg 070 – 600 87 31

Vid SMS ange *Våravslutning* som ämne samt namn och antal.



EFTERLYSNING

Har du fått e-post från SPF Seniorerna Aktiv Arboga under hösten?

Om inte saknas din aktuella e-postadress i vårt register.

Om vi får tillgång till din e-postadress kan vi på ett enkelt sätt skicka e-post med information om aktuella eller nyttillkomna aktiviteter eller om det blir några akuta ändringar i programmet.

Skicka ett meddelande med "Ämne: Adress" till medlemsansvarig:

sjofalletbg@gmail.com

OBS! Glöm inte heller att meddela ändringar i adress, e-postadress eller telefonnummer till medlemsansvarig enligt ovan.

STUDIECIRKLAR

Våren 2026

Under våren kan vi erbjuda studiecirkelar i många och varierande ämnen.

Vissa cirkelar är bestämda till tid och plats medan andra är planerade och startar då tillräckligt antal deltagare anmält sig.

Tag kontakt med cirkelledaren för att få mera information och anmäla er.

Populär historia

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: andra onsdagen i varje månad kl 10.00

Start: meddelas senare

Ledare: Bertil Söderberg 070 – 378 99 05

E-post: bertilsoder@gmail.com



Bridge för nybörjare

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 18.00

Start: Upptaktsmöte måndagen den 26 januari

Ledare: Lars Lundgren 070 – 608 24 50

E-post: lasseanderslundgren@telia.com



Cittra

Även du som spelar ett annat instrument är välkommen i gruppen!

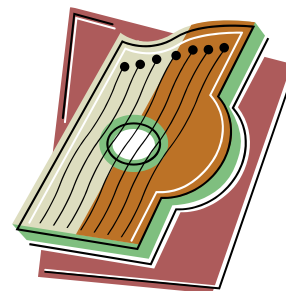
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00. När SPF har månadsmöte träffas vi kl 12.30 på torsdagen istället!

Start: meddelas senare

Ledare: Siv Sjöblom 076 – 320 33 33

E-post: sgs@live.se



Engelska

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: torsdagar kl 15.30 – 17.00

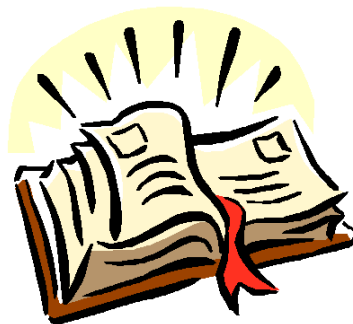
Start: 22 januari

Ledare: Monica Eriksson 073 – 416 61 97

E-post: e.monica@telia.com

Kostnad för läromedel tillkommer

Max 10 st deltagare



Café français

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

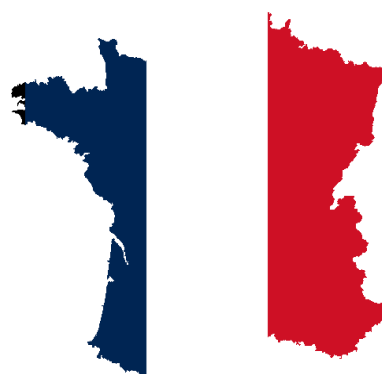
Tid: Varannan måndag kl 13.30-15.45

Start: 12 januari

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Bokcirkel

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: Måndagar kl 10.00

Start: meddelas senare

Ledare: Maud Westin 070 – 738 47 42

E-post: maud.0589.40360@telia.com



Skrivarcirkel

För dig som vill komma igång med att skriva. Vi inspirerar varandra.

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: måndag kl 10.00 – 12.00

Start: Upptaktsmöte 19 januari

Ledare: Marie-Louise Söderström 070 – 676 22 31

E-post: marie-louise.soderstrom@telia.com



Hjärngympa

Träna ditt minne och ha roligt samtidigt

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 10.00 – 12.15

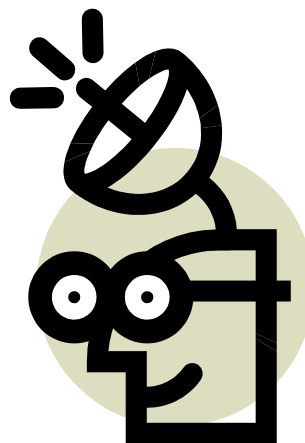
Start: 21 januari

Ledare: Astrid Thebo 076 – 812 96 69

E-post: astrid.thebo@gmail.com

Max 7 deltagare.

För tillfället är deltagarantalet uppnått.



Stickcafé

Ta med din stickning eller virkning så träffas vi och utbyter lite olika erfarenheter, som vi har om handarbeten.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00 – 15.00

Start: 14 januari

Samman kallande/Anmälan: Birgitta Björklund 073 – 836 80 45

E-post: bittan.bjorklund@telia.com



Släktforskning

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: torsdagar 09.00 – 12.00

Start: Upptaktsmöte 22 januari

Kostnad: ca 700 kr för studiematerial

Ledare: Bengt Svensson 076 – 780 33 23

E-post: helena.bengt@telia.com



Bli vän med din smartphone/surfplatta/dator

Önskar du få en större förståelse för användningen av din smartphone, surfplatta eller dator så kan vi i Digitalsektionen hjälpa till.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: tisdagar kl 14.00 – 17.00

Start: meddelas senare

Är du intresserad så gör en anmälan till:

Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

E-post: bengtpalsson47@gmail.com



DIGITALSEKTIONEN

Digitalsektionen ska erbjuda föreningens medlemmar utbildning och råd i frågor som berör digitaliseringen i vårt samhälle.

Det primära målet är att hjälpa så många som möjligt att använda samhällets digitala tjänster och informationskanaler med hjälp av sin smartphone (mobil), surfplatta eller dator.

Mer information om sektionens utbildningar och föreläsningar kommer att lämnas på föreningens månadsmöten och hemsida.

Du kan nå oss på mailadress **digital@aktivarboga.se** eller genom att kontakta någon av sektionens funktionärer:

Bengt-Åke Pålsson	072 – 975 50 63
Kurt Andersson	070 – 769 29 02
Bengt Svensson	076 – 780 33 23
Sven-Åke Farås	072 – 019 93 80
Kristhina Sedvall Öberg	070 – 313 23 93

FRISKVÅRD VÅREN 2026

Friskvårdssektionen inom SPF Seniorerna Aktiv Arboga ska erbjuda medlemmar fysiska aktiviteter under parollen social gemenskap och glädjefull samvaro.

- Är du intresserad av att delta i någon aktivitet så gör en anmälan till respektive aktivitetsledare. Anmälan ses som bindande och principen ”först till kvarn” gäller för alla aktiviteter.
- Kom ihåg att du inte har någon stående anmälan utan du måste förnya din anmälan inför varje ny termin.
- Om du inte tänker delta i en anmäld aktivitet så är det viktigt att du avanmäler denna eftersom detta skapar plats för andra som står i kö.

OBS!! Under ”terminerna” tillkommer ofta spontana aktiviteter. Sådana aktiviteter meddelas på månadsmöten och på vår hemsida.

Vattengympa

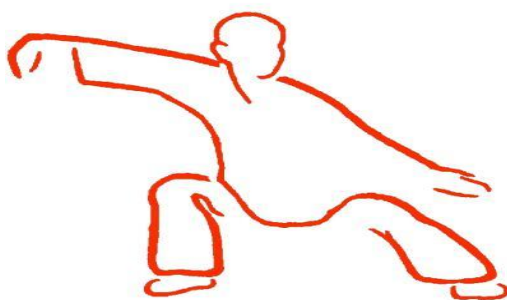
Start: V03

Tid:	måndagar	kl. 10.30	Nils Sjöblom	076 – 056 43 30
Tid:	måndagar	kl. 11.10	Kurt Andersson	070 – 769 29 02
Tid:	tisdagar	kl. 12.20	Ann-Kristin Holm J	070 – 282 43 21
			Cecilia Röhfors	073 – 544 15 00
Tid:	fredagar	kl. 11.40	Gunnar Franzén	070 – 536 65 99

Plats: Ekbacksbadet

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: ca 550 kr. Betalas direkt till Badhusets kassa.



Senior Yoga

Start: V02 (7/1)

Slut: V11 (11/3)

Tid: onsdagar kl. 11.00 – 12.00

Plats: Brottarlokalen i Sturehallen.

Ledare: Nils-Erik Johansson 073 – 075 15 14

Avgift: Enligt överenskommelse, beroende på antal deltagare. Betalas i efterskott.



Badminton

Start: V 03 prel.

Slut: V 18 prel.

Motionsspel en timme per vecka. Racket och bollar finns att låna.

Det finns 5 banor så många får plats om vi spelar dubbel.

Tid: tisdagar kl. 15.00 – 16.00 prel.

Plats: Sturehallen

Kontaktperson: Kerstin Hahne 070 – 398 65 70

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Padel

Start: V03 (14/1)

Slut: V19 (6/5)

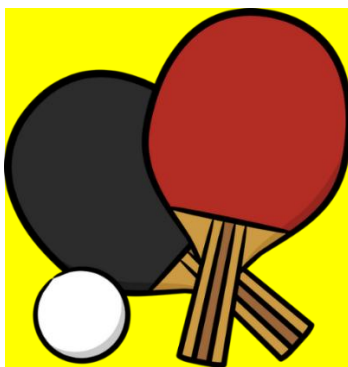
Motionsspel. Racket och bollar finns att låna.

Tid: onsdagar kl. 10 – 11.30

Plats: Arboga Padel vid Strängen

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: cirka 50 kr per tillfälle



Bordtennis

Start: V03 (15/1)

Slut: V19 (7/5)

Motionsspel. Racket och bollar finns att låna.

Tid: torsdagar kl. 15 - 16

Plats: Sturehallen, Arboga BK's källarlokal

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Boule

Inomhus:

Under höst och vinter spelar vi inomhus vid ICA Nibble i Köping.

Tid: tisdagar 12.00 – 14.00 och torsdagar 13.30 – 16.00.

Samåkning från Arboga går att ordna. (Bouleklott finns att låna)

Avgift: 10 kr per speltillfälle.

Utomhus:

Start: V19 (7/5)

Slut: När vädret ute inte längre tillåter. (Temperaturen är under 5 plusgrader)

Tid: torsdagar kl.10.00 – 12.00. (Bouleklott finns att låna)

Plats: Boulebanan vid Stureskolan.

Avgift: Ingen avgift

Kontaktperson: Kristhina Sedvall Öberg 070 – 313 23 93



Bowling grupp 1

Start: V03 (15/1)

Slut: V17 (23/4)

Tid: torsdagar kl 14.00 – 15.00

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Ulla Emilsson 070 – 874 65 15

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Ulla Emilsson senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**



Bowling grupp 2

Start: V03 (13/1)

Slut: V20(12/5)

Tid: tisdagar kl 14.00 – 15.30

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Christina Lökvist 076 – 297 01 66

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Christina Lökvist senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**



SPF Golf

SPF Sällskapsspel 9 hål, fika efteråt på klubben.

Start: När sommargreenerna har öppnats

Slut: När sommargreenerna har stängts

Tider: torsdagar, samling kl. 10.00 vid klubben, anmälan görs till klubben.

Plats: Arboga Golfbana

Ledare: Lars Myrén 076 – 191 03 66, larsmyren52@gmail.com

Avgift: Ingen avgift, men du måste vara fullvärdig medlem eller guld, silver eller bronsmedlem.



Stavgång/Vandring

Start: V05 (27/1)

Slut: V19 (5/5)

Tid: tisdagar kl. 10.00

Plats: start utanför Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Ledare: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift



Qi Gong

Start: V3 (14/1) (Paus V5)

Slut: V15 (6/4)

Tid: onsdagar kl. 16.00

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Gullan Bergdal 073 – 699 57 25

Avgift: ingen avgift



Lättgympa för alla Det goda livet

Start: V04 (19/1)

Tid: måndagar kl. 10.00.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Solveig Pettersson 070 – 619 17 49

Ing-Marie Wernersson 070 – 589 52 96



Romme Alpin, Borlänge

En dagstur i januari – mars, datum bestäms senare.

Skidutrustning finns att hyra på plats alt. egen utrustning.

Färdsätt: samåkning i egna bilar.

Intresseanmälan: Sven-Åke Lövkvist 070 – 232 23 25.

Utrustning finns att låna utan kostnad på Fritidsbanken, Ahllöfsgatan 5 (Medborgarhuset).

Öppet: tisdag och torsdag kl. 12.30 – 16.00

Fritidsbanken telefon: 076 – 516 42 32



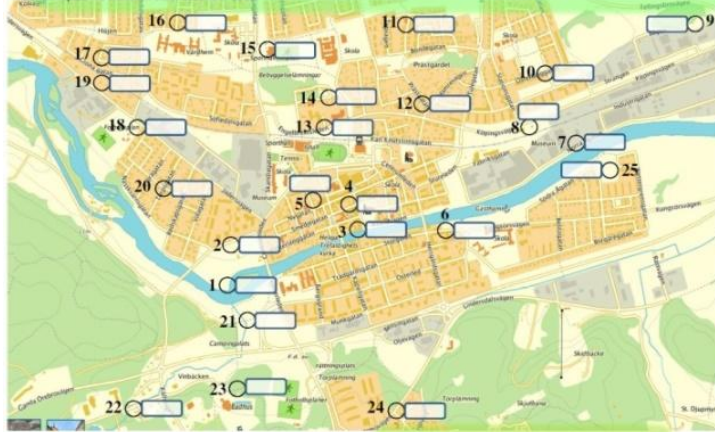
Studiebesök

Tid/plats: Meddelas på hemsidan, månadsmöten samt via grupputskick med e-post.

Kontaktperson: Göran Karlsson 070 – 399 28 03

Anmäl intresse antingen till kontaktpersonen ovan eller så skriver du på intresseanmälan som finns tillgänglig på månadsmötet. Vid fullbokat upprättas reservlista. Avboka om du anmält dig och inte kan delta så att reserv får plats.

På den här sidan finns en karta med 25 kontroller inritade. På andra sidan finns det 25 nummerade bilder (A-Z) och din uppgift är att besöka kontrollerna och avgöra vilken bild som stämmer överens med vad du ser vid kontrollen och skriva in det bildnumret i rutan intill kontrollnumret. Du får hela hösten på dig och vill du vara med när vi lottar ut ett antal trisslotter bland de som har flest rätt så skriver du ditt namn nedan och lämnar in detta bildpass vid månadsmötet i december 2015.



Bildpasset

Start: V04

Genomförs när du själv vill under perioden januari till maj 2026.

Bildpasset finns from **21/1** att tillgå på hemsidan och på månadsmöten.

Kan även hämtas vid Vuxenskolan, Jädersvägen 1.

Kontaktperson: Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

Avgift: ingen avgift

Övrigt

Vid ev. samåkning gäller rekommendationen att passagerare betalar 10 kr/mil till chauffören.

Skriv ut ditt **Friskvårdskort** respektive **Bildpass** från hemsidan eller hämta det på månadsmöten.

Kom ihåg att lämna in ifyllda friskvårdskort och bildpass på ordinarie månadsmötet i maj alternativt i Vuxenskolas postlåda, Jädersvägen 1, senast dagen före månadsmötet, så deltar du i utlottning av Trisslotter.

Frågor besvaras av Friskvårdssektionen:

Kurt Andersson	070 – 769 29 02	k.a.v.andersson@telia.com
Lena Janson	073 – 953 20 25	lenajanson@telia.com
Ing-Marie Wernersson	070 – 589 52 96	ingwer58@hotmail.com
Göran Karlsson	070 – 399 28 03	carlsson.goran.karl@telia.com
Kristhina Sedvall Öberg	070 – 313 23 93	kristhina.o@gmail.com

Ett stort tack till alla aktivitetsledare som ställer upp ideellt utan ersättning, vilket gör att vi kan hålla de flesta aktiviteterna **AVGIFTSFRIA**.

RESOR

Obs! Som ni kommer att se nedan är inte alla uppgifter kompletta. Det kan bero på att vi i vår tur inte fått definitiva besked från arrangören. Om en resa är aktuell för dig titta på föreningens hemsida där uppdaterar vi kontinuerligt med information som gäller.

Du behöver naturligtvis inte ha någon att resa med för att följa med på våra resor. På dagsresorna delar du bussäte, fika- och lunchbord med dina medresenärer. På långresorna kan du själv välja om du vill dela rum eller ha ett enkelrum. Vi äter oftast alla måltider tillsammans.

Även om anmälningstiden passerat kan du alltid höra av dig, det kan finnas platser kvar. Det är ENDAST de reseansvariga som kan svara på om en resa är fullbokad eller inte!

Läs "Viktigt att läsa" i slutet innan du anmäler dig!

Eskilstunarevyn

Lördagen den 31 januari 2026

Följ med på Eskilstunarevyns sprakande humorshow fylld av skratt, musik och underhållning i toppklass. En härlig blandning av vassa sketcher, träffsäker satir, glittrande shownummer och musikaliska överraskningar.

Revyn börjar kl 19.00. Efter föreställningen fikar vi med kaffe och smörgås.

Pris: 650 kronor

Avresa: Arboga Resecentrum kl 17.45 och Kungsör busstorget kl 18.05

Revyn beräknas sluta kl 21.40

Sista anmälningdag: 12 december 2025 men anmäl gärna så snart som möjligt

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36

Arrangör: Tobbes Resor



”Thank You For The Music – Part Two”

Lördagen den 7 mars 2026

En musikteaterföreställning som hyllar stora låtskrivare genom tiderna. Medverkande bl a Kalle Moraeus, Gunilla Backman och Johan Boding tillsammans med orkester.

Föreställningen på Västerås konserthus börjar kl 18.00.

Vi äter en gräddig skaldjurssoppa med gremolataräkor, smetana och örter, grillat bröd innan konserten – kostnad 175 kronor

Var god meddela specialkost el allergier i samband med anmälan.

Pris: 1 230 kronor

Avresa: Arboga Resecentrum kl 15.30 och Kungsör busstorget kl 15.50

Konserten beräknas sluta kl 20.30

Sista anmälningdag: 15 januari 2026 men anmäl gärna så snart som möjligt

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36

Arrangör: Tobbes Resor



Holland 15 - 21 april 2026

Dag 1 - Söderut

Vi startar resan söderut genom Sverige till Göteborg. Vi gör stopp efter vägen där vi inta bussfika med smörgås. På kvällen äter vi en gemensam middag ombord på Stena Lines färja som tar oss till Kiel.

Dag 2 – Mot blommornas Land

Vid niotiden på morgonen anländer vi till Kiel och styr resan sydväst genom Tyskland till Holland. Efter vägen ca 22 mil från Kiel blir det stopp för lunch/fika i Wildeshausen, Framme i Nunspeet checkar vi in på vårt hotell som heter Fletcher Hotel-Restaurant Sparrenhorst-Veluwe. Här ska vi bo i tre nätter. Gemensam middag på kvällen.

Dag 3 – Kanaltur Amsterdam

Dagen inleds med frukost innan bussen tar oss till Amsterdam. Vi tar en kanaltur i Amsterdam innan vi på egen hand får utforska staden. Gemensam middag på kvällen.



Dag 4 - Blomsterparad

Vi starar dagen med tidig frukost och beger oss iväg för att se den fantastiska blomsterparaden som går från Noordwijk till Harem och är en kortege med fantastiska verk och blomsterutsmyckade vagnar. Här har vi gott om tid för att se den vackra paraden. Lunch på egen hand. På eftermiddagen åker vi tillbaka till vårt hotell för gemensam middag på kvällen.

Dag 5 – Den Haag och Clara Maria Cheesefarm

Efter god frukost styr vi kosan mot Den Haag där vi får en tvåtimmars guidad rundtur. Lunch på egen hand. Härfter ett besök på Panorama Mesdag som är en 14 m hög illusion och är en av världens vackraste och största överlevande panoramamålningar. På eftermiddagen åker vi vidare till Amstelveen och gör ett besök på Clara Maria ostfarm. Här får vi se både ost- och träskotillverkning. Möjlighet att provsmaka på goudaosten som tillverkas på gården och den som vill kan köpa ett par äkta holländska träskor. Härfter åker vi vidare till Groningen och vårt hotell för natten som heter Mercure Martiniplaza. Gemensam middag på kvällen.

Dag 6 – mot Kiel

Efter frukost är det dags att lämna det blomstrande paradiset för denna gång. På snabba vägar når vi Kiel och Stena Lines väntande färja men innan vi kliver ombord på båten hinner vi med lite shopping på Citti. Kvällen avslutas med en gemensam middag ombord.

Dag 7 – Hemåt

Efter frukost ombord startar resan hemåt mot Arboga och Kungsör. Vi gör ett uppehåll för mat/fika på hemvägen.



Pris för denna resa är 13 195 kronor

Inkluderat i resan:

- Två nätter i B2 insideshytt, båtresa Göteborg-Kiel t/r
- Buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe på båtresan t/r
- Fyra nätter på hotell, del i dubbelrum
- Sex frukostar
- Fyra middagar
- Utflykter och entréer enligt program
- Reseledare från SPF Arboga
- Bussresa

Logi

- Fletcher Hotel-Restaurang, Sparrenhortst-Veluwe
- Mercure Martiniplaza

Tillägg/person

- Enkelrum/enkel ins hytt 3 040 kronor
- Enkelrum/enkel uts hytt 3 390 kronor
- Del i utsides hytt t/r 230 kronor

Anmälan till resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36

På denna resa krävs pass eller nationellt ID-kort

Senast den 15 februari vill vi ha din anmälan men förhandsboka gärna snarast!

Arrangör: Tobbes Resor – www.tobbesresor.se



Dagstur i Bergslagen

Onsdagen den 27 maj



Foto: Johan Persson

Vi börjar med förmiddagskaffe och smörgås innan vi blir guidade med skådespeleri på Nobelmuséet i Karlskoga. Härefter åker vi till Grythyttan där vi äter lunch på Vårdshuset. Efter lunch får vi en guidad tur i Grythyttans vackra träkyrka. På hemvägen stannar vi och tar en kaffe med mjuk kaka på Åkerby Herrgård.

Var god ange ev specialkost el allergier vid anmälan.

Pris: 890 kronor

Avresa: Kungsör busstorget kl 07.45, Arboga Resecentrum kl 08.00

Beräknad hemkomst: ca kl 17.30

Sista anmälningsdag: 20 april 2026

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36



Opera på Skäret

Torsdagen den 13 augusti 2026



I år sätter Opera på Skäret upp Puccinis La Bohème – en av världens mest älskade operor, med berättelsen om kärlek, vänskap och drömmar i Paris.

Föreställningen börjar kl 18.00. Vi äter middag på Bångbro Herrgård innan – meddela önskemål om kött eller fisk

Efter föreställningen serveras kaffe och en smörgås.

Var god meddela specialkost el allergier i samband med anmälan.

Pris: 1 450 kronor för plats på 2:a parkett

Tillägg för plats på 1:a parkett: 150 kr

Avresa: Kungsör busstorget kl 14.30, Arboga Resecentrum kl 14.50

Beräknad hemkomst: ca kl 22.30

Sista anmälningssdag: 1 juni 2026 men anmäl gärna så snart som möjligt

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Sten Johansson, 070 – 589 96 30

Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36

Arrangör: Tobbes Resor

ANMÄLAN till resa

Anmäl dig till resorna på våra månadsmöten eller till nedan angivna reseansvariga.

Det underlättar vårt arbete om du anmäler dig före sista anmälningdagen. Du kan dock ALLTID höra av dig även efter sista anmälningdag till alla resor, det kan finnas platser kvar! Även om den resa du är intresserad av är fulltecknad, skriv upp dig på reservplats. Vi lyckas ofta få med alla reserver också. **Det är endast reseansvariga som kan ge besked om en resa är fulltecknad eller inte.**

Alla resor utgår från Arboga Resecentrum i Arboga (om inte annat anges).

Våra resor finns också på vår hemsida www.spfseniorerna.se/aktivarboga. Där kan du också läsa reserapporterna efter våra resor.

Resorna är i första hand till för våra medlemmar men om det finns plats är också andra välkomna. Observera att endast medlemmar omfattas av vår försäkring.

VIKTIGT, LÄS DETTA MYCKET NOGA!

Efter sista anmälningdagen är din anmälan bindande vilket innebär att du får betala resan om du måste avboka och om inga reserver finns. Det gäller ALLA våra resor. Om vi inte har någon reserv så hoppas vi att du själv kan ordna en ersättare.

Om du står som första reserv och vi får ett återbud så får du automatiskt en bekräftelse/faktura. Därför är det viktigt att även du som står som reserv avbokar om du inte kan åka med, före sista anmälningdag. Du som är reserv, hör gärna av dig då och då för att få veta var på reservlistan du finns.

Kontakta ditt försäkringsbolag, där vet de om du har en försäkring med avbeställningsskydd som gäller vid sjukdom eller liknande.

Läs också respektive researrangörs avbeställningsvillkor.

OBS! Avanmälan görs endast till SPF:s reseansvariga.

Researrangörerna/bussbolagen vet inte om vi har, eller vilka som är, reserver.

Avgångstider kan ändras, den rätta finns på fakturan!

Var snäll och säg till redan vid anmälan om du har någon specialkost.

Kontrollera att du för utlandsresor har giltigt pass och giltigt EU Försäkring

Anmälan och förfrågan görs till:

Sten Johansson	070 – 589 96 30
Lars Kaneryd	070 – 788 24 11
Gunilla Pettersson	070 – 223 60 52
Mikael Pettersson	070 – 294 61 36

Gemensam e-postadress/e-mail: resor@aktivarboga.se

I fältet 'Ämne' anger du vilken resa det gäller.

Obs! Ange resmål, namn, adress, postnummer och telefonnummer när du anmäler via mail eller sms. Personnummer behövs om du anmäler dig till någon av våra båt- och/eller utlandsresor.

KALLELSE
TILL
ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGAR
ONSDAGEN DEN 18 FEBRUARI 2026
KLOCKAN 14:00
I MEDBORGARHUSET
HÄRMED ANSES SAMTLIGA MEDLEMMAR
KALLADE

**Motioner till årsmötet måste vara styrelsen tillhanda
senast onsdagen den 21 januari 2026.**

**Övriga handlingar för årsmötet finns tillgängliga på
hemsidan och Studieförbundet Vuxenskolans expedition
7 dagar före årsmötet.**



ALLMÄN INFORMATION

Hyra av klubblokal

SPF medlemmar kan hyra vår klubblokal för 200 kr per tillfälle.

Vid bokning skicka epost till boka@aktivarboga.se.

Hörselinformation

Hörselservice för pensionärer i Arboga finns på Hällbacksvägen 150, stora entrén.

Öppettider; sista helgfria tisdagen i månaden, kl. 13.00-15.00.

Ring gärna och boka tid innan Du kommer, så blir väntetiden inte så lång.

Telefonnummer: **0589 – 87191**.

Du får hjälp med enklare service av hörapparaten, tex byte av slangar och batterier.

Om Du har svårt att ta dej till lokalen, så kan ett Hörselombud komma till hem till Dej.

Drop In har upphört på Hörselenheten i Köping.

Tidsbeställning kan göras antingen via telefon eller 1177 på dator.

Hörselenheten telefontid helgfri måndag till fredag 07.30 – 10.30.

Telefon: 021 – 17 32 02

Inloggning via 1177 – välj eller sök Mottagning Hörselenheten Köping



Hörsellinjen HRF, Hörselskadades Riksförbund

Rådgivningstjänst: hrf.se/horsellinjen

Där finns kostnadsfri rådgivning

HÖRSELLINJEN

Tolkinformation

Du vet väl att man som syn- eller hörselskadad har rätt till tolk, som bekostas av Region Västmanland, vid tex; besök i vården, vid fritidsaktiviteter, möten och händelser inom familjen?

Tolkenheten har telefontid klockan 09.00 – 12.00 helgfri måndag till fredag.

Telefon: 021 – 17 48 05,

Efter klockan 12.00 kan du kontakta Tolkenheten via sms och e-post.

Sms: 076 – 686 98 32 **Epost:** tolk@regionvastmanland.se

Telefon vid akut nödsituation utanför Tolkenhetens telefontid: 020 – 71 10 55.

Distanstolkning innebär att du kan få tolkning via dator eller surfplatta.

Mot uppvisande av medlemskort och legitimation
gäller de erbjudna rabatterna under 2026.

Dessa gäller endast på ordinarie priser och kan
inte kombineras med andra erbjudanden.

10 % rabatt

Smörgåstårter, kaffe, Etiopiskt kaffe
bröd, smörgåsar

ENGELBREKTS
café

Strandvägen 12 Arboga Tel 72 - 044 93 64

*Vi ger dig
15% rabatt!
på varor i butik*
Arboga
GARDINAFFÄR



HERRKLÄDER

10% rabatt på

LINDBERGH * BISON * JACK'S

Arboga skor & mode Nytorget

www.arbogaskor.se 0589 – 107 25

*Sy &
garnboden*
• tyger • garn • sybehör

10 % rabatt på garn

Kyrkogatan 12 B
732 30 ARBOGA

Lena Karlsson
Tel: 0589-104 58

10% rabatt
på matbröd
alla dagar



Nygatan 26 Tel: 0589 – 103 35





Välkommen till *Gårdsbutiken i Smedby*

*Gårdsbutik med fokus på
närproducerade och svenska produkter.*

Hos oss hittar du bl.a kött, ägg och mejeriprodukter.



Smedby 326, 732 96 Arboga, Sverige
info@gardsbutikenismedby.se

SPF medlemserbjudande

10 % rabatt på dagens lunch och gratis kaffe
Gäller måndag - fredag



Café två skator

Restaurang,
konditori,
catering.

med fullständigt
serveringstillstånd



Järntorgsgatan 3, Arboga

Tel 073 705 84 56

annsost@gmail.com

www.annsost.se

Ordinarie öppet:

torsdag, fredag kl 10 – 18

lördag kl 10 – 14

För aktuella öppettider se hemsidan

Här hittar Du osten såväl till vardags som till fest

– med tillbehör

Presentkorgar Presentkort

Boka en ostprovning

***Torsdagar: Medlem i SPF Seniorerna Arboga har 10% på
hårdost typ Grevé, Präst o dyl.***

Välkommen!



Centrumleden 6

Tel: 0589-91110

www.bivurarboga.se



Arboga Station

Hos oss kan du fika, göra beställningar och ta med något gott hem.

Vi ger er 10% när ni fikar hos oss.



Följ oss gärna på Facebook och Instagram

Varmt välkommen att besöka oss vid Arboga Station



Köping
Arboga
Kungsör
Eskilstuna
Strängnäs
Mariefred

Läs mer här!



Nu börjar en ny resa.

Två banker har blivit en. Mer kraft för
dig, lokalsamhället och framtiden.

Sparbanken
Rekarne



Sparbanken
Västra Mälardalen



Sparbanken Mälardalen



Vilsta
HALLÉN



Jädersvägen 3, ARBOGA
Tel. 0589-102 80

beställ via www.handla.ica.se
välj Vilstahallen och få maten hemkörd

E-post: jorgen.larsson@nara.ica.se

Bellis Blommor
Arboga

*Vi säljer och löser in presentkort
från Interflora*



Nygatan 31 – Tel 0589 – 103 54
Följ oss på facebook och instagram
bellisblommar.arboga@telia.com





Lunchbuffé 125:-

Mån-fre inkl salladsbuffé, bröd,
måltidsdryck och kaffe

Pensionärpris mån, fre 110:-

Matlåda 101:-

Food & Co.

RESTAURANG
GYLLENE BALKEN

Frukostbuffe 116:-

Fredagar 08-09.30

Catering

till alla högtider

0589-824 60

gyllenebalken@foodandco.se

Kungsörsvägen 60, Arboga

Går du i säljtankar?

Lång erfarenhet, lokal kännedom och trygghet gör att vi idag är Sveriges snabbast växande mäklare. Vi hjälper dig att sälja din nuvarande bostad. Boka gärna en tid för en fri värdering utav din bostad!



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Arboga

Kapellgatan 4 A, 732 30 Arboga
0589-162 70
arboga@lansfast.se

Handelsbanken

Vi finns i Arboga

Telefon 0589-86570

www.handelsbanken.se/arboga

&mood

Dam- och barnkläder

Entrétorget Tel. 0589 - 102 90



Följ oss på facebook och instagram

Skofix

din skomakare sedan 1984

Jag hjälper dig med alla slags reparationer

Stora Torget 6 Tel. 070 – 315 28 80 * www.skofix.se



Fothälsan
I hjärtat av lilla Arboga

Pernilla Johansson
Medicinsk Fotterapeut

Kapellgatan 8
732 30 Arboga

072-5199115

Ågården Restaurang

**Restaurang med lunch och
kvällsservering samt Catering
i centrala Arboga
tel 0589 – 102 46 / 070 – 633 39 49**

ARBOGA RÖRSERVICE AB

NYINSTALLATIONER • 0589-169 00 • REPARATIONER

***Din lokala VVS leverantör.
Utför allt inom området***



Blommor för alla tillfällen

Födelsedag Bröllop Begravning Krukväxter Dekorationer

Följ oss på facebook och instagram



Stora Torget 3 Arboga 076 - 791 86 87

lundinsblomsterbod@outlook.com

Viola & Gunillas

0589-152 00

Smedjegatan 3

www.violaogunillas.se



Här hittar du presenter, inredning, gamla saker, teer, gammeldags karameller och mycket mer ❤️

Varmt välkomna till Stora Torget i Arboga

Autoexper^{ten}

BILVERKSTAD

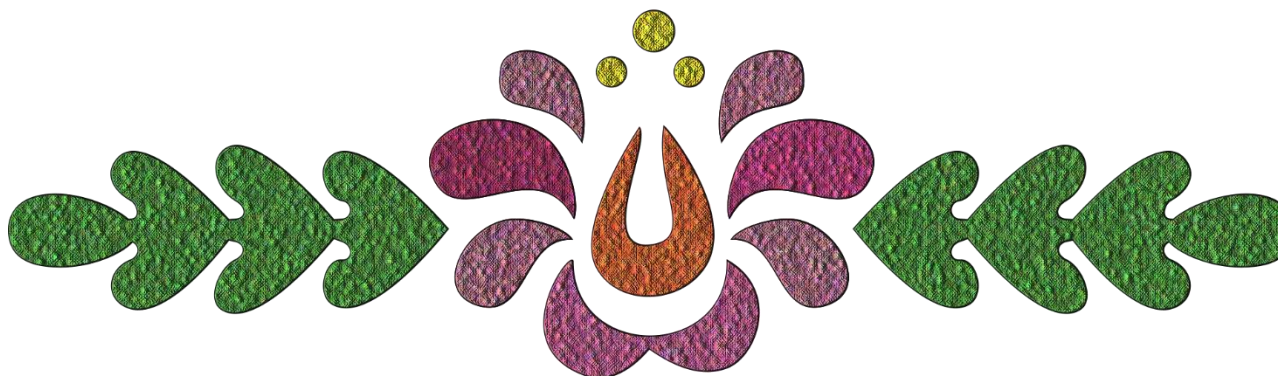
Krisats Bil AB

Besiktningsgatan 2, 732 48 ARBOGA

Tel: 0589-142 15

krisatsbil@autoexper^{ten}.se

www.autoexper^{ten}.se





Plats för egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SPF:s organisation

SPF Seniorerna

Förbundsordförande: Maria Larsson

E-post: maria.larsson@spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström

Telefon: 070 – 765 22 59

E-post: peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Postadress: SPF Seniorerna, Box 38063, 100 64 Stockholm

Telefon: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

SPF Seniorerna Västmanland

Ordförande: Per-Åke Moe

E-post: perake.moe@icloud.com

Postadress: Industriegatan 1C 73430 Hallstahammar

Telefon: 076 – 034 30 32 (ordf)

E-post: vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se

Hemsida: <http://www.spfseniorerna.se/vastmanland>



Verksamhetsåret 2026

Styrelsen

Valda på årsmötet 2025

Ordförande	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
Vice ordförande	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Sekreterare	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 – 580 54 58
Vice sekreterare	Margaretha Arnör margaretha.arnor@gmail.com	070 – 213 35 70
Kassör	Jan Torwang torwangjan@gmail.com	070 – 399 05 89
Vice kassör	Sven-Åke Farås svenake.faras@gmail.com	072 – 019 93 80
Ledamot Ansvarig hemsidan	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Ledamot	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Ledamot Klubbmästare	Annette Karlsson annette.k.carlsson@telia.com	070 – 510 58 61

Adress

SPF Seniorerna Aktiv Arboga
Norra Vikingagatan 3
732 30 Arboga

Organisationsnummer

802415 – 0602

Swish

SPF Aktiv 123 470 01 26

Hemsidesadresser

Aktiv Arboga: spfseniorerna.se/aktivarboga
Distriktet: spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/
Förbundet: spfseniorerna.se

Verksamhetsåret 2026

Övriga funktionärer

Utsedda 2025

Program- och marknadssektion	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Studie- och kultursektion	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
Friskvårdssektion	Kurt Andersson k.a.v.andersson@telia.com	070 – 769 29 02
Resesektion	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	070 – 589 96 30
Digitalsektion	Bengt-Åke Pålsson bengtpalsson47@gmail.com	072 – 975 50 63
Medlems-ansvarig	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 - 580 54 58
Hemsida Presskontakt	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Hörsel	Agneta Mellgren mellgrenagneta@gmail.com	073 – 047 68 34
Folkhälsa	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Trafik	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
KPAR	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Valberedning	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
	Barbro Gunnarsson barbrogunnarsson@gmail.com	070 – 687 61 75
	Anders Wallén anders_wallen@telia.com	072 – 501 66 47

Viktiga telefonnummer

	Akut	Ej brådskande
Ambulans	112	021 – 30 01 65
Brand	112	0221 – 67 00 00
Polis	112	114 14
Information vid olyckor och kriser		113 13
Råd om sjukvård och hälsa		1177
Grindberga vårdcentral		0589 – 865 20
Åbågens vårdcentral		021 – 17 65 00
Sjukresor		021 – 473 00 00
Fixartjänst		0589 – 871 48
Anropsstyrd tätortstrafik		021 – 473 00 00



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studieförbundet Vuxenskolan
Jädersvägen 1
731 34 Arboga
021 – 12 80 85 vx
<http://www.sv.se/vastmanland>