



Höstprogram 2025

Under hösten kommer vi att ha månadsmöten med skiftande innehåll såsom musik, föredrag mm i Syrianska Kulturcentret.

OBS! Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bl.a. informerar om nyheter som inte står i detta program och samtidigt lägger ut anmälningslistor för kommande aktiviteter!

- Vi ordnar pubkvällar en gång i månaden på The Bishops Arms. Under hösten bjuds man in till Café-träffar, s k Trivselträffar.
- Utöver dessa aktiviteter kommer det att anordnas utflykter, studiebesök mm,.
- Under hösten fortsätter våra aktiviteter Boule, Bowling, Promenader, Samba och Vattengymnastik.
- I september åker vi till Lloret de Mar i Spanien.
- Det blir tre föreställningar av "Trassel" på Oscarsteatern under september, oktober och november.
- Oktober månad innehåller en teaterresa till Lerbäcks Teater.
- Julbord kommer arrangeras i början på december på Tranellska.
- I början på nästa år är det dags igen för Trettondagskonsert, Cassels Konserthus i Grängesberg.
- Första veckan i februari 2026 planeras en rundresa i Marocko.

Ni hälsas alla välkomna till Uppstartsmötet den 12/8 kl.11.00 i Tingta, Dingtuna med tipspromenad och korvgrillning.

Höstens första månadsmöte är den 28/8 kl. 14.00.

Vi ber samtidigt att få önska våra medlemmar en Riktigt Glad och Skön Sommar och en Lång Härlig Höst!

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

Medlemsavgiften för SPF Aros är 230 kr per år och person och betalas till SPF centralt bankgiro. Utebliven betalning medför avregistrering som medlem i föreningen.

Korrekta 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. Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret.

SPF Seniorerna Aros Styrelse

Ordförande	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Vice ordf.	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Kassör	Anna-Carin Dahl	Tel: 070 158 55 77 anna-karin.dahl@outlook.com
Sekreterare	Birgitta Åkerberg	Tel: 070 422 30 42 birgitta.akerberg@liberalakvinnor.se
Webbansvarig	Kerstin Paulsén	Tel: 073 360 70 46 kerstin.e.paulsen@gmail.com
Medlems-registrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
Ledamot	Vieno Nilsson	SMS 0736824776 vieno.nilsson@telia.com
Ledamot	Gunilla Andersson	SMS 0705943670 gunilla-conny@outlook.com

Aktivitetsgruppen/programansvariga

Gunilla Andersson	gunilla-conny@outlook.com
Lena Holmkvist	lena.eleonora.holmkvist@gmail.com
Monica Johansson	johanssonboda62@gmail.com
Vieno Nilsson	vieno.nilsson@telia.com
Gunilla Nyberg	gunilla.nyberg@yahoo.se
Kerstin Paulsén	kerstin.e.paulsen@gmail.com
Elisabeth Samuelsson	elisabeth57@yahoo.se
Marianne Swärd	mariannesvardh@hotmail.com

Medlemsmöten

Vårens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90 och vid medlemsmöten är det fri parkering.

Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl 14.00 och slutar ca kl 16.00. Kostnad 60 kr inklusive kaffe/te och bröd.

Vid inträde, betalning och köp av lotter accepteras inte längre mynt med valörerna 1 krona, 2 kronor och 5 kronor. Normalt krävs ingen föranmälan.

28 augusti

Underhållning: Lennart Johansson sjunger och spelar.

25 september

Underhållning: Harriet Pettersson berättar om Västerås stads historia.

30 oktober

Underhållning: Sitting Ducks spelar 60- och 70-talsmusik.

27 november

Underhållning: Leif Åhman underhåller.

PUB-kvällar på The Bishops Arms

Vi träffas kl 16.30

Datum: 21/8, 18/9, 23/10 och 20/11

Café-träffar

Vi träffas på olika fikaställen för småprat över en kopp kaffe på tisdagar kl 14.00, och första träffen den 1 juli ses vi på Café Mosaic. Övriga datum är den 9 september, 14 oktober och 11 november. Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag" Vid frågor kontakta Gunilla Andersson, SMS 0705943640 eller Monica Johansson, SMS 0733456893

Utflykter, resor, studiebesök

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande ska göras antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten.

OBS! Anmälan är bindande och vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enligt programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till vår kontaktperson.

OBS! Alla evenemang som har kostnader ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869

Tisdag 12 augusti

Traditionsenlig uppstart kl 11.00 på Tingta IP i Dingtuna. Det blir tipspromenad och det bjuds på korvgrillning. Ta med eget fika om så önskas. Anmälan till: gunilla-conny@outlook.com Sista anmälningssdag den 6 augusti.

Tisdag 26 augusti

Ginprovning i Västerås Destilleri, Slakterigatan 10. Emmelie Fallberg och hennes man berättar om hur de bränner gin i Västerås, och vi får också provsmaka några sorter. Buss nr 7 går från Centralen och stannar utanför Saluhallen samt även buss nr 22 och 23. Kostnad: 449 kronor/ person betalas till BG 5228-7869. Anmälan till: vieno.nilsson@telia.com Sista anmälningssdag: 21 augusti.

9-15 september

Resa till Lloret de Mar 9-15 september. Mer information: jack.hallberg99@gmail.com

Onsdag 17 september

Studiebesök på Backer Calesco i Kolbäck. Företaget är specialiserat på etsade foliebaserade värmeelementlösningar som ger värme till ett brett spektrum av industrisektorer, såsom fordonsindustrin, life silence, järnvägsindustrin, batteriindustrin, komfort- och kommersiell utrustning. Anmälan till: mariannesvardh@hotmail.com. Sista anmälningssdag 10 september.

Torsdag 16 oktober

Studiebesök på Motorcykelmuseet Gyllene Hjulet i Surahammar kl 14.00. Upplev motorcykelhistoria! Här visas motorcyklar från århundradets början fram till 1970-talet.

Kostnad: 100 kr/person betalas till: BG 5228-7869.

Vi kan samtidigt besöka Stenhuset, uppleva atmosfären och känna in historiens vingslag. Här kan du se smedbostaden, konstupställningar, fika och fynda i hantverksbutiken.

Anmälan till:
mariannesvardh@hotmail.com.
Sista anmälningsdag 9 oktober.

Söndag 28 sep, söndag 12 okt, söndag 16 nov

"Trassel" på Oscarsteatern.
Avresa kl 12.45 från Syrianska. Mer information:
jack.hallberg99@gmail.com

Lördag 18 oktober

Resa till Lerbäcks Teater med föreställningen "Leva med Lögner", en klurig pusseldeckare av Johan Gille. Publiken får försöka lösa deckargåtan. Tre rätters meny. Förrätt serveras kl 12.30 innan föreställningen börjar, varmrätt och dessert under föreställningen vid sittande bord.

Buss från Syrianska kl 10.30, åter 17.30.

Kostnad: Buss och teaterbiljett inklusive tre rätters meny 1 025 kronor/ person.

Anmälan till spisen3@telia.com senast 29 augusti. Betalning till Bg 5228-7869 senast den 5 september.

Torsdag 13 november

Besök på Västerås slott. Lunch 11.30 med mat och kaffe samt därefter guidad tur.
Kostnad: 260 kronor/ person betalas till BG 5228-7869.
Anmälan till: elisabeth57@yahoo.se
Sista anmälningsdag 6 november.

December

Julbord på Tranellska. Mer information kommer senare.

Måndag 5 januari 2026

Den traditionella Nyårskonserter har bytt namn till Trettondagskonsert men som vanligt gäller trettondagsafton 5 januari. Kostnaden är 795 kronor per person. Detta inkluderar bussresa, middag i Ludvika, konsertbiljett samt parkeringsavgift. Programmet för konserten är inte klart i dagsläget.

Vi åker 14.15 från Syrianska Kulturcentret. Anmälan till: jack.hallberg99@gmail.com

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 nedan.



Veckoaktiviteter, ansvariga

Under hösten 2025 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter.

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Inger Fredriksson Stig Sjögren	070 481 60 28 070 681 61 20
Bowling	Torsten Nilsson	073 033 83 21
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba	Anna-Carin Dahl Maiken Lundell	070 158 55 77 070 676 04 52
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Golf	Ulf Fredriksson	070 794 16 62
Bangolf	Gunilla Andersson	070 594 36 70

Veckoaktiviteter, datum

Boule	Lövuddens IP kl 13.00 t o m 29 september Castellums Sportcenter kl 13.15 den 6 oktober t o m 15 december. Ansvarig: Stig Sjögren
Vattengymnastik	Tisdag Grupp 1, kl 11.00-12.00 Onsdag Grupp 2, kl 13.45-14.45, Rehabbassängen Lasarettet. Ledare är personal från Rehab. Start grupp 1 den 2/9 och grupp 2 den 3/9. 12 ggr, avgift 1 650 kr till BG 5228-7869.
Bowling	Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue 3/9-17/12. Start 3/9. Ansvarig: Torsten Nilsson.
Samba	Onsdagar kl 13-16 på Malmabergs mötesplats 13/8-17/12. Start 13/8. Ansvariga: Anna-Carin Dahl och Maiken Lundell.
Promenader	Onsdagar udda veckor i Tingta, Dingtuna, start v 37 den 10/9 kl 11- 13. Ta med eget fika. Ansvarig: Monica Johansson, johanssonboda62@gmail.com. OBS! Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv).
Bangolf	Torsdagar 26 juni, 31 juli, 21 augusti med start kl 10.30. Banan vid Råbyleden. Avgift 30 kr/ggr. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till Gunilla Andersson, gunilla-conny@outlook.com. Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag"

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirklar genomförs i samarbete med



Tel: 021-12 80 85

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på studiecirklar hos Vuxenskolan. OBS att medlemskap i SPF måste anges vid anmälan om deltagande i en/flera cirklar.

Studiecirklar

Engelsk konversation A

Anmälan till Gunni Hallberg, gunni.hallberg@gmail.com.

Se vår hemsida för aktuella cirklar. Vi startar cirkarna när det finns tillräckligt med deltagare.

SPF Aros är intresserade av att starta cirklar som har nya inriktningar och med nya cirkelledare. Kontakta någon i styrelsen.

Vår verksamhet stöds bland annat av



Som medlem i SPF Aros får du 10 % rabatt när du handlar i vår butik. Det gäller krukväxter, snittblommor, inredning mm och vid uppvisande av medlemskort. Rabatten gäller ej på kampanjpriser, Blommogram till annan ort, begravnings- och bröllopsbeställningar samt Interfloras presentkort.

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 över 270 000 medlemmar i 820 lokalföreningar fördelade på 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

E-post från SPF Aros har som avsändare ”SPF Seniorerna”, och det kan hamna i mappen för skräppost. Var vänlig och kolla där.



SPF Seniorerna Västmanland

Postadress	Industrigatan1 C, 734 30 Hallstahammar
Telefontider	Torsdagar kl 9.00-12.00
Telefon	076-834 30 32
E-post	vastmanlandssdistriktet@spfseniorerna.se
Hemsida	www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland

Distriktsordförande	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Marina Böhm Turesson marina.boehm45@gmail.com	070 586 16 49
Distrikts sekreterare	Christina Jonsson ch.jo4@icloud.com.	070 355 29 65
Vice distriktssekreterare	Birgitta Sundström sundstrombirgitta49@gmail.com	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	076 878 14 82
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianneavelin278@gmail.com	070 233 17 09
Styrelseledamot	Rune Pelvén rune.p@koping.net.	073 368 99 94
Styrelseledamot	Jack Hallberg jack.hallberg99@gmail.com	070 513 69 75

SPF Seniorerna

Postadress	Box 38063, 10064 Stockholm
Besöksadress	Hornsgatan 172, plan 8, Stockholm
Telefon	08-692 32 50
E-post	info@spfseniorerna.se
Hemsida	www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström, 070-765 22 59 peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Några bilder från våra aktiviteter under året



Resa till Irland



Besök hos Radio
Västmanland



"De 39 stegen" på Lerbäcks Teater



Cassels
Konserthus



Dukat för sommarlunch i
Dingtuna Bygdegård



Änglagård på Oscars

