



Höstprogram 2026

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 finns med i detta program och lägger ut anmälningslistor för kommande aktiviteter!

Vi anordnar pubkvällar 1 gång i månaden.

Under hösten bjuds man in till Café-träffar s.k. Trivselträffar och utöver dessa aktiviteter kommer det att anordnas utflykter, studiebesök mm.

Under hösten fortsätter våra aktiviteter Boule/Bowling/Promenader/Samba/Vattengymnastik 80-årsmiddag för alla födda 1945-1946.

I augusti/september blir det en resa till Gdansk och Visby.

I september blir det också en Trivselkväll på Piccolo (Piazza di Spagna)

Galileis liv på Västerås Teater i oktober

I oktober sker också en resa till Mallorca.

Teaterresa "Chicago" på Oscars sep/okt/nov.

Teaterresa "God Jul" på Stadsteatern, Stockholm, i december.

Julbord kommer att arrangeras i början på december på Tranellska.

I början på nästa år är det dags igen för Trettondagskonsert, Cassels Konserthus Grängesberg.

Ni hälsas alla varmt välkomna till uppstartsmötet den 11 augusti kl.11.00 i Tingta, Dingtuna, med tipspromenad och korvgrillning.

Höstens första månadsmöte är den 27 augusti kl 14.00, Syrianska Kulturföreningen.

Vi ber också 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
- bevaka pensionärernas intressen och då i första hand på det lokala planet

Läs mera om föreningen på vår hemsida: www.spfseniorena.se/aros

Medlemsavgiften för SPF Aros är 280 kr per år och person och **betalas till SPF Seniorerna centralt och inte till SPF Aros**. 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. Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret.

SPF Seniorerna Aros Styrelse (fram till årsmötet i februari 2027)

Ordförande	Björn Ulvemark	Tel: 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Vice ordförande	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 och Medlemsregistrerare	Kerstin Paulsén	Tel: 073 360 70 46 kerstin.e.paulsen@gmail.com
Ledamot	Vieno Nilsson	vieno.nilsson@telia.com SMS 073 682 47 76
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel: 070 594 36 70 gunilla-conny@outlook.com
Ledamot	Richard Appelbom	Tel: 073 692 50 94 richard.appelbom@outlook.com
Ledamot	Lars Berglöf	Tel: 070 086 543 87 lasseberglof1954@gmail.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
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. Normalt krävs ingen föranmälan. Vid inträde, betalning och köp av lotter accepteras inte längre mynt med valörerna 1 krona, 2 kronor och 5 kronor, men det går bra att swisha på nr 123 572 37 70. Lägg gärna in numret under favoriter i swish-appen i din telefon.

Observera att lottpriset höjs till 10 kronor per lott.

27 Augusti

Underhållning: Olle Eilestam underhåller med allt från dansmusik till schlagers, swing, cocktailmusik, ballader och jazz.

24 September

Underhållning: Musikquiz med Staffan Dahlin.

29 Oktober

Underhållning: Under planering

26 November

Underhållning: Trubaduren Jennie Wernersson underhåller med sång och musik - pop, country, reggae och visor.

PUB-kvällar

Pubkvällar en gång i månaden den 20/8, 17/9, 22/10 och 19/11 kl 16:30-19.00. Information om lokal kommer senare.
Ingen föransmälning

Café-träffar

Vi träffas en gång i månaden för småprat över en kopp kaffe på tisdagar kl 14.00, och första träffen, den 7 juli, ses vi på Café Malin.

Övriga datum är den 1 september, 6 oktober, 3 november och 1 december då vi ses på café Mosaic.

Ingen föransmälning.

Vid frågor kontakta Gunilla Andersson, SMS 070 594 36 70.

Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag" och på vår hemsida www.spfseniorerna/aros.

Utflykter, resor, studiebesök

Normalt krävs föransmälning 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 respektive kontaktperson.

OBS! Alla aktiviteter som innefattar kostnader ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869. Var vänlig skriv ditt namn på inbetalningen samt vilken aktivitet som avses.

Tisdag 11 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 senast den 6 augusti till:

gunilla-conny@outlook.com

Tisdag 25 Augusti

80-årsmiddag för medlemmar födda 1945–1946. Inbjudan har utsänts till berörda.

- 30 augusti-2 september** Resa med Birka Gotland till Gdansk och Visby.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- Söndag 20 september** Föreställningen Chicago på Oscars.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- Onsdag 23 september** Trivselkväll på Piazza di Spagna (Piccolo)
kl 16.00. Hiss finns i lokalen.
Det blir buffé med småplock. Se hela menyn
på www.piccolovasteras.se
Kostnad: 250 kronor (dryck ingår ej).
Anmälan senast 7 september till:
vieno.nilsson@telia.com
- Lördag 3 oktober** Föreställningen Galileis liv på Västerås
Teater kl 15.00. Spellängd 2 tim 45 min inkl
30 min paus. Kostnad: 340 kronor inklusive
kaffe och kaka.
Anmälan senast den 25 september till:
johanssonboda62@gmail.com
- 15-22 oktober** Resa till Mallorca.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- Torsdag 22 oktober** Lena Hedman, som själv arbetat som polis,
informerar om självskydd. Saker att tänka
på för att inte blir lurad.
Lokal: Vuxenskolan, Lysgränd 1.
Kostnad: 40 kronor
Anmälan senast 15 oktober till:
vieno.nilsson@telia.com

- Söndag 25 oktober** Föreställningen Chicago på Oscars.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- Söndag 29 november** Föreställningen Chicago på Oscars.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- November/December** Julbord på Tranellska. Mer information
kommer senare.
- Fredag 4 december** Teaterresa till Stadsteatern i Stockholm och
föreställningen "GOD JUL".
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com
- Måndag 5 januari 2027** Preliminärt planeras en resa till Cassels
Konserthus och Trettondagskonserten den 5
januari 2027. Program och kostnader är
ännu inte klara.

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 för våra veckoaktiviteter finns redovisade under rubriken nedan.

Veckoaktiviteter, ansvariga

Under hösten och vintern 2026/27 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter.

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Bangolf	Gunilla Andersson	070 594 36 70
Boule	Inger Fredriksson Stig Sjögren	070 481 60 28 070 681 61 20
Bowling	Torsten Nilsson	073 033 83 21
Promenader	Björn Ulvemark	070 308 99 47
Samba (kortspel)	Anna-Carin Dahl Majken Lundell	070 158 55 77 070 676 04 52
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Golf	Ulf Fredriksson	070 794 16 62

Veckoaktiviteter, datum och tider

Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag" och på vår hemsida www.spfseniorerna/aros

Boule	Lövuddens IP kl 13.00 t o m den 28/9. Castellums Sportcenter kl 13.15 den 5/10 – 14/12. Ansvarig: Stig Sjögren
Bangolf	24 juni, 30 juli och 20 augusti med start 10.30 på banan vid Råbyleden. Avgift 50 kronor per tillfälle. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till Gunilla Andersson gunilla-conny@outlook.com

Bowling

Onsdagar 2/9-16/12 kl.13.30 under terminerna på Bellevue.
Ansvarig: Torsten Nilsson

Promenader

Onsdagar **udda veckor** i Tingta, Dingtuna.
Start vecka 37, den 9/9, kl 11-13.
Ta med eget fika.
Ansvarig: Björn Ulvemark
OBS! Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv).

Samba (kortspel)

Onsdagar kl.13-16 på Malmabergs mötesplats den 12/8 - 16/12. Start den 12 augusti.
Ansvariga: Anna-Carin Dahl och Maiken Lundell

Vattengymnastik

Start den 2 september.
Aktiviteten är för närvarande fulltecknad.

Onsdag Grupp 1, kl 11.00-12.00.
Onsdag Grupp 2, kl 13.00-14.00
Rehabassängen, Lasarettet.
Ledare är personal från Rehab.
Kostnad för 12 gånger är 1.800 kronor.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs i samarbete med



Tel: 021-12 80 85

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

Studiecirkel

Se vår hemsida för aktuella cirkel. Vi startar cirkelna när det finns tillräckligt med deltagare.

SPF Aros är intresserade av att starta cirkel 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 ca 270 000 medlemmar i ca 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 och 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	Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
Telefon	076-034 30 32
E-post	vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se
Hemsida	www.spfseniorerna.se/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
Distriktssekreterare	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	Ulla Elfvendahl ulla@elfvendahl.se	070 497 78 26
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, 100 64 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 glimtar från året som gått



Artipelag 4/9 2025



Månadsmöte, Sitting Ducks, 30/10 2025



Västerås slott 13/11 2025



Cassels konserthus 5/1 2026



Månadsmöte, Lennart Johansson, 29/1



Resa till Marocko i februari