

SPF  
SENIORERNA

Aros  
Västerås



Bilden från fotoakuten

## *Höstprogram 2017*

Bästa medlemmar i SPF Seniorerna Aros.

Välkomna till en ny innehållsrik höstsäsong.

Vi startar höstsäsongen med ett upptaktsmöte den 31 augusti 14.00 i Ansgarskyrkans lokaler. Dock tjuvstartar vi lite med en gemensam korvgrillning på Tingta IP den 24 augusti, se detaljer i programmet.

Alla aktiviteter fortsätter som vanligt. Nya aktiviteter som tillkommit under våren är Körsång och Yoga, detaljer i programmet.

Vårens resa till Lars Lerin utställningen och Skomuséet blev snabbt övertecknat så vi gör om den resan den 26 september.

Vårens teaterresor blev också snabbt fulltecknade så vi har 3 nya dels till Den tatuerade Änkan som tyvärr redan är fulltecknad och till After Darks Farvälforeställning på Oscarsteatern samt till Broarna i Madison County på Västerås teater.

Vi lanserar alla nyheter på våra månadsmöten så vill ni inte missa något gäller det att besöka dessa.

För ett år sedan skrev jag att vi liksom många andra föreningar hade en negativ medlemsutveckling men kan nu till vår stora glädje konstatera att detta har vänt och nu är vi i en positiv trend mycket tack vare att ni medlemmar värvat vänner och bekanta. Tack för det och fortsatt gärna.

En trisslott för varje ny värvad medlem gäller fortfarande.

Hälsningar

Jack Hallberg

Ordförande

## 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](http://www.spfseniorerna.se/aros)

Medlemsavgiften för SPF Aros är 200 kr/år och person. Medlemsavgiften skall årligen betalas senast den 31 januari till plusgiro 15 95 92 – 5. Rätta 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](mailto: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

<b>Ordförande</b>	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
<b>Vice ordförande Kassör</b>	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 bga.konsult@tele2.se
<b>Sekreterare</b>	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
<b>Ledamot</b>	Sven Olof Carlsson	Tel: 079 335 15 03 709carlsson@telia.com
<b>Studieansvarig</b>	Björn Ulvemark	Tel: 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
<b>Program- ansvarig</b>	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 johansson.boda@swipnet.se
<b>Aktivitets- ansvarig</b>	Ingegerd Pålsson	Tel: 070 593 84 02 ingpal40@hotmail.com
<b>Medlems- registrerare</b>	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
<b>Webbmaster</b>	Lars Grefberg	Tel: 076 822 0584 lars.grefberg@outlook.com

## Medlemsmöten

Höstens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Ansgarskyrkans lokaler, Pettersbergsgatan 32. Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl 14.00 och slutar ca kl 16.00. Kostnad 50 kr inklusive kaffe/te och bröd. Normalt krävs ingen föranmälan.

### **31 augusti. Upptaktsmöte**

Underhållning: Mats Olsson och Tomas Andersson sjunger och spelar Cornelius

### **28 september Medlemsmöte**

Underhållning: Jazz på vinden

### **26 oktober Medlemsmöte**

Underhållning: Lars Grefberg, Har 5:2 dieten gett resultat? Vår egen Kör

### **23 november Medlemsmöte**

Underhållning: Pecke Abramsson den sjungande polisen från Enköping

### **PUB-kväll på Pitchers Sigmatorget**

Vi träffas 16.30. Gratis soppa till beställd dryck 16.30–18.00

Datum: 14 september, 12 oktober och 16 november.

### **Sommarkafé tisdagarna den 6 o 20 juni, 4 o 18 juli samt 1 o 15 augusti**

Vi träffas på Vallby Fritidsmuseum "Gaggeska Gården" kl.10.00 för en fika tillsammans under lättsamma förhållanden, var och en betalar sitt kaffe. För den som så önskar tar vi en promenad med början kl. 09.00.



**Se även i VLT under rubriken idag**

## Utflykter, resor, studiebesök m.m.

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande görs antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten. OBS! Anmälan är bindande. Vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enl. programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till vår kontaktperson. Vid samåkning betalar medåkare 8 kr/mil.

### **24 augusti. Korvgrillning** Dingtuna Tingta kl.11.00

Samling Vallby Friluftsmuseum kl 10.30

En nysvensk, Senay Ucar, berättar om "sin väg" till Dingtuna.

Tipspromenad och 3-kamp. Föreningen står för korv o bröd.

Ta med egen dryck och fikakorg

Anmälan till [johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

### **6-13 september. Resa till Berlin och Prag.**

Kostnad 8 500 kr plus minus 400 kr. beroende på antalet deltagare.

Enkelrumstillägg 800 kr. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)

Avresa Vallby Friluftsmuseum kl. 11.00

### **18 september. Studiebesök på Flygmuséet Hässlö kl 13.00.**

Fika ingår. Samling Vallby Friluftsmuseum kl 12.30 för samåkning.

Anmälan till [bjorn.ulvemark@hotmail.com](mailto:bjorn.ulvemark@hotmail.com), senast den 18 augusti.

Kostnad 175 kr. Betalas in till plusgiro 15 95 92-5 vid anmälan.

### **21 september. Räkkryssning med M/S Havsörnen. Avgång från**

**Elbakajen kl 19.30.** Anmälan till [bga.konsult@tele2.se](mailto:bga.konsult@tele2.se). Kostnad 275 kr inbetalas till plusgiro 15 95 92-5 vid anmälan

### **26 september. Värmlandsresa. Besök Skomuséet i Kumla och Lars Lerins utställning på Sandgrund.** Förmiddagsfika och lunch ingår.

Kostnad 575 kr. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com). Avresa Vallby Friluftsmuseum kl 08.15.

### **29 september. Den Tatuerade Änkan på Scala Teatern med bl.a. Björn Kjellman och Ann Petrán.**

Kostnad 720 kr för medlem i SPF Seniorerna Aros. Icke medlem betalar 820 kr. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com). Det gäller för buss och parkettbiljett. För dricka och macka på hemvägen till kommer 60 kr.

Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 17.15.

### **5 oktober. Studiebesök Vårdmuseet Västmanlands Sjukhus Västerås. Gamla Byggnaden kl 13.00.**

Kaffe finns att köpa. Guidning av Ingamaj Rolfsman. Anmälan till [johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

**27 oktober. Oktoberfest Ångammargatan 5, kl 18.00.**

Kostnad 200 kr. Underhållning av Milton. Anmälan till

[johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

Öl och vin till självkostnadspris.

**6 november. Studiebesök på MBRF, Brandstationen Vallby kl 10.30-12.00.**

Information om allmän brandkunskap, hjärtstartare och rundvandring. Samling Vallby Friluftsmuseum kl 10.15. Anmälan till

[johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se) senast den 26 oktober.

**9 november. After Darks Farvälföreställning på Oscarsteatern.**

Kostnad för buss och teaterbiljett 795 kr för medlem i SPF Aros, icke

medlem betalar 875 kr. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com). Önskas

macka och dricka på hemvägen tillkommer 60 kr/person. Avresa Vallby Friluftsmuseum kl 17.15

**16 november. Julmarknad Taxinge Slott.**

Kostnad 150 kr för buss betalas till plusgiro 15 95 92-5 vid anmälan till

[johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se). Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 10.00

åter ca kl 15.00

**30 november. Västerås Teater kl 18.00. Broarna Madison County**

**med Samuel Fröler, Cicilia Sedvall m.fl.** Biljettpris 130 kr (finns 25

biljetter). Anmälan till [johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

**6 december. Studiebesök Kraftvärmeverket. Kl 09.30-12.00.**

Anmälan till studiebesöket Kraftvärmeverket den 6/12 till

[bjorn\\_ulvemark@hotmail.com](mailto:bjorn_ulvemark@hotmail.com) senast den 29/11.

**7 december. Lilla Julbordet. Ångammargatan 5 kl 18.00.**

Underhållning: Spontansång. Kostnad 225 kr. Anmälan till

[johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

**13 - 14 december. Julbordskryssning med Viking Cinderella.**

Egen buss, hyttplats, julbord inklusive öl, vin och kaffe samt frukostbuffé.

Kostnad 474 kr i delad insideshytt och 534 kr i delad utsideshytt. Egen

insideshytt kostar 574 kr och egen utsideshytt 634 kr. Anmälan till

[jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com). Avresa från Vallby Friluftsmuseum kl 15.00.

Glöm inte ID handling.

**15 december. Luciafirande på Lövudden kl 13.30**

Kostnad 80 kr. Anmälan till [johansson.boda@swipnet.se](mailto:johansson.boda@swipnet.se)

## Studiecirklar etc.

Bildbehandlingscirkel Datorcirkel, Word och Excel	→	anmälan till Lennart Ek, <a href="mailto:leoakone@gmail.com">leoakone@gmail.com</a>
Trafikcirkel	→	anm. Göran Svensson, <a href="mailto:sven_goran43@hotmail.com">sven_goran43@hotmail.com</a>
Engelsk konversation	→	anmälan till Gunni Hallberg, <a href="mailto:gunni.hallberg@gmail.com">gunni.hallberg@gmail.com</a>
Tysk konversation	→	anmälan till Ulla Dalenfeldt, <a href="mailto:ulla.dalenfeldt.svensson@gmail.com">ulla.dalenfeldt.svensson@gmail.com</a>
Läkemedelscirkel	→	anmälan till Ingamay Rolfman, <a href="mailto:ingamay.rolfman@telia.com">ingamay.rolfman@telia.com</a>
Bokcirkel	→	anmälan till Gunilla Staaf Mattson <a href="mailto:gunillastaafmattson@gmail.com">gunillastaafmattson@gmail.com</a>
Akvarellcirkel	nybörjare → fortsättning	anmälan till Stefania Baraniak, <a href="mailto:tenia45@hotmail.com">tenia45@hotmail.com</a>
Svampcirkel	→	anmälan till Karl-Axel Lundell <a href="mailto:karlaxel.lundell@hotmail.com">karlaxel.lundell@hotmail.com</a>

Se vår hemsida för vidare detaljer om cirkelarna.

Vi startar cirkelarna när det finns tillräckligt med deltagare.

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

**Vår verksamhet stöds bl.a. av**



## Veckoaktiviteter

Ingegerd Pålsson har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och veckoaktiviteter. Telefon och e-postadress till Ingegerd 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 på sidorna 8 o 9 i höstprogrammet.

## Friskvård

Under hösten 2017 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Boule	Sylvia Skog Görgen Brandhill	021-41 12 41 076-8474016
Bowling	Jan Eriksson	070-3716565
Gillesdanser	Birgitta Bylander	021-55 322
Gymnastik	Herrar: Folke Lundqvist Bengt Wignell Damer: Britt-Marie Pettersson	021-35 28 62 021-18 37 33 021-41 10 77
Linedance	Ann-Marie Hindersson	021-14 71 32
Canasta	Maud Forss	070-3224649
Promenader	Monica Johansson	073-3456893
Samba	Inga-Lill Larson Maj-Lis Eriksson	021-12 11 63 021-41 51 59
Vattengymnastik	Britt-Marie Pettersson Monica Johansson	021-411077 073-3456893
Körsång	Marie Louise Hjelmborn	073-0395385
Medicinsk Yoga	Ann-Louise Magnusson	021-4707971



## Veckoaktiviteter

### Boule

Måndagar, vinterhalvåret (1/10-30/4) kl.13.20 i Westinghouse Arena Kungsängsgatan 8 och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

### Bowling

Onsdagar kl.14.00 under terminerna på Bellevue.  
Start 16 augusti och slutar 6 december.

### Gillesdanser

Fredagar kl.10.00 - 12.00 på Hammarby mötesplats.

### Gymnastik

Damer torsdagar kl.09.45- 10.45  
Herrar måndagar kl.09.00-10.00 och torsdagar 08.30-09.30.  
på Hammarby Mötesplats.

### Linedance

Onsdagar kl.10.00 -11.30. Hammarby mötesplats.

### Samba

Onsdagar kl.13.00–16.00 på Ånghammargatan 5.

### Canasta

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats.

### Vattengymnastik

Tisdagar: Damer och Herrar kl.13.30–14.30, start 12/9 –  
28/11.

På Eriksborg. Kostnad 600 kr/termin.

### Promenader

Onsdagar fm. jämna veckor start v.38. Samling Vallby Friluftsmuseum parkering Kl. 09.30. Medtag eget fika.

### Yoga

Söndagar 14.00 - 15.30 Ånghammargatan 5. Start 27 augusti.

### Körsång

Tisdagar 10.00 - 12.00. Hammarby Mötesplats. Start 24 jan.

***Se även information aktuella dagar i VLT under "idag"***

## 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 820 lokalföreningar samt 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
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs  
i  
samarbete med:



**Tel: 021-128085**

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på studiecirkel hos Studieförbundet Vuxenskolan  
OBS! Måste anges vid anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel.

## SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND

Postadress: **Industrigatan 1 C, 73430 Hallstahammar**

Telefontider: **torsdagar kl 9.00–12.00**

**Telefon: 0220-144 74**

e-post: [spfvastmanland@spfmail.se](mailto:spfvastmanland@spfmail.se)

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/)

Distriktsordförande/	Sven Olof Carlsson <a href="mailto:spfvastmanland@spfmail.se">spfvastmanland@spfmail.se</a>	079-335 15 03
Styrelseledamot	Annelie Lind <a href="mailto:annelie.lind@telia.com">annelie.lind@telia.com</a>	0222-410 47 070-982 52 12
Distriktskassör	Jovanka Olofsson <a href="mailto:jovankaolofsson@yahoo.se">jovankaolofsson@yahoo.se</a>	0220-360 39 076-878 14 82
Styrelseledamot	Leena Eklund <a href="mailto:leena.eklund@suravision.se">leena.eklund@suravision.se</a>	0220-336 65 073-615 93 15
Styrelseledamot	Marianne Avelin <a href="mailto:Marianne.avelin@telia.com">Marianne.avelin@telia.com</a>	070-233 17 09
Styrelseledamot	Birgitta Sundström <a href="mailto:birgitta.sundstrom1@tele2.se">birgitta.sundstrom1@tele2.se</a>	076-803 44 38
Styrelseledamot	Birgith Ericson <a href="mailto:birgith.kavlinge1@gmail.com">birgith.kavlinge1@gmail.com</a>	0221-600 73 070-340 53 55
Styrelseledamot	Göte Westerberg <a href="mailto:gote.westerberg@telia.com">gote.westerberg@telia.com</a>	0227-125 77 073-835 81 52
Styrelseledamot	Toomas Jogfors <a href="mailto:toomas.jogfors@gmail.com">toomas.jogfors@gmail.com</a>	0220-127 73 070-757 02 04
Valberedningens Ordförande	Annika Hendeus <a href="mailto:annika@hendeus.se">annika@hendeus.se</a>	070-591 05 23

## SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 A 8tr, Stockholm

**Tel:** 08-692 32 50 **E-post:** [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

**Hemsida:** [www.spfpension.se](http://www.spfpension.se)

**Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59**

[peter.sikstrom@spfseniorerna.se](mailto:peter.sikstrom@spfseniorerna.se)

## Bilder från tidigare resor



Skotillverkning. Skomuséet.



Hos Lars Lerin



Korvgrillning Tingta



Cassels