



Aros
Västerås



Bilden från fotoakuten

Sommar- och höstprogram 2023

Månadsmöten, med föredrag och underhållning och årsmötet har under våren besökts av drygt 100 personer vid varje tillfälle. Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi informerar om nyheter som inte står i detta program!

Under våren har vi utöver, våra månadsmöten, träffats i samband med omväxlande arrangemang som: Nyårskonsert, teaterbesök i Stockholm och Västerås, Luncher, en med författarbesök och en med sommarkänsla, Långresa till Toscana, Dagsresa till Skokloster och L Åbergs museum, Caféträffar och pubaftnar samt alla veckoaktiviteter.

Sommar o Höst programmet erbjuder i korthet nedanstående, mer detaljerat på kommande sidor:

- Resa till Franska Rivieran.
- Teater-, musical- och revyföreställningar
- Caféträffar, Trivselträffar, och pubkvällar
- Bangolf
- Samt alla veckoaktiviteter

Styrelsen önskar alla medlemmar en Riktigt Skön och Bra Sommar!

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 200 kr/år och person skall betalas till SPF centralt bankgiro. Utebliven betalning medför avregistrering som medlem i föreningen

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. 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 9947 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Vice ordförande	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Kassör	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 bgakonsult2@gmail.com
Vice kassör	Elisabeth Fredberg	Tel: 0708 100 266 e.fredberg@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Webbansvarig	Kerstin Paulsen	Tel: 073 360 70 46 kerstin.e.paulsen@gmail.com
Medlems-registrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
Program-ansvarig	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 johanssonboda62@gmail.com
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel: 070 594 36 70 gunilla-conny@outlook.com
Ledamot	Marianne Swärd	Tel: 076 714 66 99 mariannesvardh@hotmail.com

Medlemsmöten

Höstens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90. 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.

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

31 Augusti. Medlemsmöte.

Underhållning: Bildvandring genom Gamla Västerås med Deila o dåtiden

28 September. Medlemsmöte.

Underhållning: Berättarkonsert med Josefina Paulsson om Ellen Lagergren som bevarat folketro och folkmusik i Västmanland

26 Oktober. Medlemsmöte

Underhållning: Aros Ladies, damkör från trakten som 'piggar upp'

30 November. Medlemsmöte

Underhållning: Trio Kontrast

PUB-kväll på Pitchers

Vi träffas 16.30. Rabatterat pris mellan 16.30–18.00

Datum: (Torsdagar) 24/8, 21/9, 19/10, 23/11

Café träffar

Vi träffas på olika kaféer för umgänge och småprat. Tisdag den 12 september träffas vi på Mosaik. Vi bestämmer då vart vi ska gå nästa gång osv. meddelas även via VLT. Vi träffas på tisdagar kl.15.00 och sedan följande datum 10/10 och 14/11.



Dalaresan 2022

Se även i VLT under rubriken idag

Utflykter, resor, studiebesök.

Normalt krävs föransmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande skall göras 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.

- Torsdag 15 juni Bangolf vid Råbyleden kl. 10.00, kostar 30:-/p. Kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Anmälan till Gunilla Andersson, sms/tfn 070 594 36 70 eller mejl gunilla-conny@outlook.com senast 8 juni
- Torsdag 6 juli Promenad och caféträff vid Borgåsund. Medtag eget fika eller fika/luncha vid Borgåsund eller Markan i Strömsholm. Samling Syrianska parkering kl.10.30. Meddela önskan om samåkning till Monica tel. 073 345 68 93.
- Torsdag 13 juli Bangolf vid Råbyleden kl. 10.00, kostar 30:-/p. kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Anmälan till Gunilla Andersson, sms/tfn 070 594 36 70 eller mejl gunilla-conny@outlook.com senast 6 juli
- Torsdag 10 augusti Bangolf vid Råbyleden kl. 10.00, kostar 30:-/p. kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Anmälan till Gunilla Andersson, sms/tfn 070 594 36 70 eller mejl gunilla-conny@outlook.com senast 3 augusti
- Onsdag 16 augusti Traditionsenlig uppstart på Tingta, kl.11.00
Tipspromenad och det bjuds på korvgrillning, medtag eget fika om så önskas. Anmälan till johanssonboda62@gmail.com. senast 5 augusti.
- Onsdag 6 september Mötesglädje på Vuxenskolan kl.14.00
Information och 'prat' om hur vi ska kunna träffas och umgås utöver det som finns i vårt program.
Anmälan till johanssonboda62@gmail.com

Torsdag 14 september Rundvandring vid Skultuna mässingsbruk och i Tammska parken, fika/luncha på mässingsbruket om så önskas. Egna bilar och/eller samåkning från 'Syrianska' kl. 10.30. Anmälan till johanssonboda62@gmail.com. senast 5 september.

Söndag 24 september Musicalen Moulin Rouge på China teatern, buss från 'Syrianska' kl. 12.45. Kostar 895:-/person och en macka på hemvägen kostar 60:-/person. Mer Info från/till jack.hallberg99@gmail.com.

September/Oktober Planeras en resa till konstnären Lena Linderholm m m

7-11 oktober Sensommarresa till Franska rivieran. Transfer från Västerås-Arlanda tur och retur. Pris 10475:- enkelrumstillägg 2275:-. Anmälan och mer info till/från jack.hallberg99@gmail.com.

Oktober Eventuella studiebesök (Vafab, hjälpmedelscentralen etc. etc.)

Oktober Ev Västerås Teater eller besök på Electra

Tisdag 3 oktober Miniature Kingdom i Kungsör. Kl. 11.00
Inträde o lunch i Kungsör. Kostar 230:-
Anmälan till Stig via mejl spisen3@telia.com
Betaling senast 25 okt.till BG 5228-7869
Samling 10.15 Syrianska för samåkning i egna bilar

Söndag 29 oktober Mot Ljusare Tider – Hjalmar revyn i Brevens Bruk och med 3 rätters middag. Resa, biljett och middag kostar 1190:- betalas senast 15 september till BG 5228-7869. Anmälan till Stig via mejl spisen3@telia.com senast 1 september. Avresa 'Syrianska' kl.11.15

Fredag 3 november Mot Ljusare Tider – Hjalmar revyn i Brevens Bruk och med 3 rätters middag. Resa, biljett och middag kostar 1190:- betalas senast 15 september till BG 5228-7869. Anmälan till Stig via mejl spisen3@telia.com senast 1 september. Avresa 'Syrianska' kl.11.15

Söndag 5 november Musikalen Änglagård, Oscarsteatern.
 Kostar 990:-/p och en macka på hemvägen kostar 60:-/p.
 Buss från 'Syrianska' kl. 12.45
 Mer Info från/till jack.hallberg99@gmail.com.

December 2 omgångar Julbord på Tranellska, mer info kommer
 Anmälan till Stig via mejl spisen3@telia.com

5 Januari 2024. Trettondagsafton. Preliminär
 Nyårskonsert i Cassels konserthus. Dalasinfoniettan m fl
 Mer Info från/till jack.hallberg99@gmail.com.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirklar genomförs i
 samarbete med:

Tel: 021-128085

Medlemmar i SPF
 på studiecirklar hos
 Vuxenskolan OBS!
 varje gång ni anmäler

**Studieförbundet
 Vuxenskolan**

Seniorerna har 10 % rabatt
 Studieförbundet
 Måste anges vid anmälan
 er till en cirkel.

Studiecirklar etc.

Engelsk konversation [anmälan till Gunni Hallberg, gunni.hallberg@gmail.com](mailto:anmälan%20till%20Gunni%20Hallberg,%20gunni.hallberg@gmail.com).

Se vår hemsida för aktuella cirklar.

Vi startar cirkarna när det finns tillräckligt med deltagare.

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

Vår verksamhet stöds bl.a. av



Veckoaktiviteter

Under hösten 2023 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	Lennart Ek	073 656 24 76
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Golf	Ulf Fredriksson	070-794 16 62
Yoga	Ingen ledare tillgänglig	
Bangolf sommar	Gunilla Andersson	070 594 36 70

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 på sidan 10 i höstprogrammet.

Veckoaktiviteter

Boule

Måndagar, 2/10 kl.13.15 i Kungsledens Sportcenter och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

Vattengymnastik

Fredagar. Grupp 1, 12.30 -13.30, Grupp 2 13.45 – 14.45, Rehabbassängen Lasarettet. Ledare Anna Lejdström. Start 8/9 – 1/12, ej 3/10. 12 ggr avgift 1500 kr till BG 5228–7869.

Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue.
Start 6/9 – 13/12. Torsten Nilsson

Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 23/8 – 13/12. Lennart Ek.

Promenader

Onsdagar udda veckor start v. 37 (13/9) kl. 11.00 – 13.00.
Medtag eget fika. Monica Johansson.

Bangolf

Torsdagar 15/6, 13/7, 10/8. Banan vid Råbyleden.
Avgift 30 kr/ggr. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till Gunilla Andersson

Yoga

Ingen yoga under hösten 2023

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 240 000 medlemmar i 750 lokalföreningar samt 26 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

Mejl från SPF Aros har som avsändare” mailutskickSPFsystem”, och det kan hamna i skräppostmappen. Var vänlig och kolla där.



Åholmen 2022

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

Hemsida: www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/

Distriktsordförande	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com .	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Birgitta Sjöberg b.s.sjoberg62@gmail.com	070 291 43 73
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
Vice distriktskassör	Elisabeth Fredberg e.fredberg@gmail.com .	070 810 02 66
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
Valberedningens Ordförande	Lisbeth Wernersson lisweson@gmail.com	070 605 74 47

SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 B 6tr, Stockholm

Tel: 08-692 32 50 E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

peter.sikstrom@spfseniorerna.se