

SENIORERNA

Aros  
Västerås



Bilden från fotoakuten

## *Vårprogram 2023*

Så har vi då äntligen kunnat genomföra ett normalt verksamhetsår. Under hösten har vi haft Upptaktsmöte med korvgrillning i Dingtuna och 4 månadsmöten i Syrianska Kulturcentret. Månadsmötena har besökts av 90 – 120 personer. Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bl.a. informerar om nyheter som inte står i detta program! Under samma tid har dessutom resor till ”The Body Guard The Musical” på Chinateatern och ”Tootsie” på Oscarsteatern arrangerats. Våra pubkvällar på Pitchers har startats upp igen och fortsätter kommande vår. Man erbjuds rabatt vidbeställning i baren mellan kl. 16.30 och 18.00. Efter nyår blir det nyårskonsert, Cassels Konserthus Grängesberg, och resa till Toscana kommande vår. Utöver det kommer vi att anordna månadsmöten med varierad underhållning. Under hösten har vi bjudit in till Café-träffar s.k. Trivselträffar (där man bestämmer från gång till gång var man skall träffas), under våren fortsätter vi med dessa och dessutom kommer anordnas utflykter och studiebesök. Våra aktiviteter Boule/Bowling/Canasta/Promenader/Samba/Vattengymnastik/Yoga har genomförts under hösten och kommer att fortsätta under våren. Vattengymnastiken kommer att ske med deltagare i 2 grupper efter nyår. Beträffande julbord så har julbordsresa med M/S Rosella och 2 julbordssittningar på Tranellska Skolan ordnats. Vi önskar er välkomna till Uppstartsmötet den 26/1 2023 kl. 14.00 i Syrianska Kulturcentret, Narvavägen och ber samtidigt att få önska våra medlemmar en Riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!

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

Medlemsavgiften för SPF Aros är 200 kr/år och person skall betalas till SPF centralt bankgiro **505 – 1743 senast 31 januari**.

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](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>	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 9947 <a href="mailto:bjorn_ulvemark@hotmail.com">bjorn_ulvemark@hotmail.com</a>
<b>Kassör</b>	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 <a href="mailto:bgakonsult2@gmail.com">bgakonsult2@gmail.com</a>
<b>Sekreterare</b>	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 <a href="mailto:svenbjarne38@gmail.com">svenbjarne38@gmail.com</a>
<b>Webbansvarig</b>	Lars Grefberg	Tel.076 822 05 84 <a href="mailto:lgrefberg@gmail.com">lgrefberg@gmail.com</a> .
<b>Vice ordförande</b>	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>
<b>Programansvarig</b>	Monica Johansson	Tel: 073 345 68 93 <a href="mailto:johanssonboda62@gmail.com">johanssonboda62@gmail.com</a> .
<b>Ledamot</b>	Gunilla Andersson	Tel 070 594 36 70 <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a> .
<b>Ledamot</b>	Marianne Swärd	Tel: 076 714 66 99 <a href="mailto:mariannesvardh@hotmail.com">mariannesvardh@hotmail.com</a>
<b>Medlemsregistrerare</b>	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 <a href="mailto:spisen3@telia.com">spisen3@telia.com</a>

## Medlemsmöten

Vårens 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, så ska dessa betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869 fr o m. 1 Januari 2023 Postgirot upphör.**

### **26 Januari. Medlemsmöte.**

Underhållning: Tuna Gitarrer från Eskilstuna.

### **23 Februari. Årsmöte**

### **30 Mars. Medlemsmöte**

Underhållning: Glad irländsk musik och lite annat. (fd Waves).

### **27 April. Medlemsmöte**

Underhållning

### **1 Juni. Medlemsmöte**

Underhållning

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

Vi träffas 16.30. Rabatterat pris mellan 16.30–18.00

Datum: (Torsdagar) 19/1, 16/2, 23/3, 20/4 och den 18/5.

### **Café träffar**

Vi träffas på olika fikaställen för småprat. Plats bestäms från tillfälle till tillfälle, första av oss, och meddelas sedan via VLT. Vi träffas på tisdagar kl.15.00 den 7/2, 7/3 och den 4/4.



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. Vid samåkning betalar medåkare 10 kr/mil.

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 5 Januari 2023. | Trettondagsafton. Nyårskonsert i Cassels konserthus. Dalasinfoniettan och Nils Landgren med sin trombon. Middag på "Stället" i Ludvika. Avresa 14.15 Syrianska Kulturcentret.   |
| Onsdag 15 mars  | Sopplunch i Rytterne hembygdsgård. Författaren Marianne Cedervall kommer och på besök. Utställningen 1 trappa upp är öppen för besök. Pris 200: - kl. 12.00. Max 50 personer. Anmälan till Marianne e-post <a href="mailto:mariannevardh@hotmail.com">mariannevardh@hotmail.com</a> . Betalas till BG 5228-7869, senast 5 mars.   |
| April           | Studiebesök   |
| 30 April-7 Maj  | Resa till Toscana.  |
| Maj             | Försommarresa med buss till Lasse Åbergs museum, och Skokloster. Mer info via hemsidan och medlemsmöten.  |
| 6 Maj.          | Västerås Teater Salaligan. Lilla scenen lördag kl 15. Biljettpris 160 kr. Anmälan till <a href="mailto:johanssonboda62@gmail.com">johanssonboda62@gmail.com</a> .   |
| 9 maj           | Teaterföreställning kl. 14.00 på Syrianska Kulturhuset. Arbogateatern ger föreställningen "Mosters lilla kung", som ett uppmärksammande av att det i år är 500 år sedan Gustav Vasa blev vald till kung. Kostnad 270 kr för inträde kaffe och macka i pausen. Betalas senast den 31 mars till BG 5528-7869. Anmälan till <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a> . Senast 10 februari. |
| Onsdag 17 maj   | Sommarlunch i Dingtuna Bygdegård kl 12. Skolbarn från Dingtuna kyrkoskola sjunger sommarvisor. Pris 200 kr/pers. inkl. vatten o lättöl. Max 50 pers. Anmälan till   |

Monica [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com). Bet. till BG 5228-7869 senast 5 maj.

Tisdag 23 maj

Promenad och caféträff på Vallby-Biskopsängen. Samling Vallby Friluftsmuseums parkering k11.0 Medtag eget fika eller handla fika på Gagerska gården ingen anmälan. Frågor till Monica

Onsdag 7 juni

Utflykt till Ängelsberg med besök på Oljeön och Skulpturparken. Guide o besöket på Oljeön kostar 80 kr och äger rum mellan kl.11.30–13.00. Därefter besöker vi Skulpturparken där vi går på egen hand. Äter/dricker vår medtagna matsäck. Betalning till BG 5228–7869. Samling Syrianska parkering kl.10.30, vi åker med egna bilar så meddela önskan om samåkning/frågor till Monica tel. 073 345 68 93.

Torsdag 6 juli

Promenad och caféträff vid Borgåsund. Samling Syrianska parkering kl.11.00. Meddela önskan om samåkning till Monica tel.073 345 68 93.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirklar genomförs i samarbete med:

**Tel: 021-128085**

Medlemmar i SPF  
studiecirklar hos  
OBS! Måste anges vid  
anmäler er till en cirkel.



Seniorerna har 10 % rabatt på  
Studieförbundet Vuxenskolan  
anmälan varje gång ni

## Studiecirklar etc.

Engelsk konversation

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

Se vår hemsida för aktuella cirklar.

Vi startar cirkelarna 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 våren 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
Linedance		
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba	Lennart Ek	073 656 24 76
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Canasta	Meta Dahl	021 245 83
Yoga	Åsa Malmros.	073 687 82 27
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 9 i höstprogrammet.



## Veckoaktiviteter

### Boule

Måndagar, vinterhalvåret (9/1 – 24/4) 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, Rehabassängen Lasarettet. Ledare Anna Lejdström. Start 20/1 – 21/4 (ej v. 9 och 14). 12 ggr avgift 1500 kr (kan komma ändras) till BG 5228–7869.

### Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue. Start 11/1 – 26/4. Torsten Nilsson

### Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 11/1 – 10/5. Lennart Ek.

### Canasta

Torsdagar kl.13.00 Oxbackens mötesplats. 12/1-11/5. Meta Dahl.

### Promenader

Onsdagar udda veckor start v 9 den 1 mars kl. 11.00 – 13.00. Medtag eget fika. Monica Johansson.

### Bangolf

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

### Yoga

Torsdagar 10.30 – 12.00. Vuxenskolan. Ledare Åsa Malmros. 2/2 – 27/4 (ej v 9 och v 14). 10 ggr. Avgift 650 kr till BG 5228–7869. Anmälan till Gunilla Andersson.

***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.**



## 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/	Lisbeth Wernersson <a href="mailto:lisbeth.wernerson@telia.com">lisbeth.wernerson@telia.com</a> .	070 605 74 47 0220 338 45
Vice distriktsordförande	Sten Johansson <a href="mailto:0589.40360@telia.com">0589.40360@telia.com</a> .	070 589 96 30
Distrikts Sekreterare	Per-Åke Moe <a href="mailto:perake.moe@icloud.com">perake.moe@icloud.com</a> .	070 578 20 27
Vice Distriktssekreterare	Birgitta Sundström <a href="mailto:Sundstrombirgitta49@gmail.com">Sundstrombirgitta49@gmail.com</a> .	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson <a href="mailto:jovankaspf@yahoo.com">jovankaspf@yahoo.com</a>	076 878 14 82
Styrelseledamot	Marianne Avelin <a href="mailto:marianneavelin278@gmail.com">marianneavelin278@gmail.com</a> .	070 233 17 09
Styrelseledamot	Elisabeth Fredberg <a href="mailto:e.fredberg@gmail.com">e.fredberg@gmail.com</a> .	070 810 02 66
Styrelseledamot	Christina Jonsson <a href="mailto:ch.jo4@icloud.com">ch.jo4@icloud.com</a> .	070 355 29 65 .
Styrelseledamot	Per Hedfors <a href="mailto:per@hedfors.com">per@hedfors.com</a>	070 340 92 42 .
Valberedningens Ordförande	Margaretha Jurstrand <a href="mailto:maggan.jurstrand@gmail.com">maggan.jurstrand@gmail.com</a> .	070 667 05 51

### SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 B 6tr, Stockholm

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

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

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

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



