

**SENIORERNA**

**Aros**  
Västerås



Bilden från fotoakuten

## *Vårprogrammet 2024*

Så har vi äntligen kunnat genomföra ett normalt verksamhetsår. Under hösten har vi haft Upptaktsmöte med korvgrillning i Dingtuna och 4 medlemsmöten i Syrianska Kulturcentret som besöktes av 90-120 personer. OBS! det är 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 musicalerna "Moulin Rouge" och "Änglagård" samt Hjalmarrevyn "Mot ljusare tider" arrangerats. Sensommarresa till Franska Rivieran. Höstens program innehöll även utflykt till Skultuna Messingsbruk, studiebesök vid VAFAB:s anläggning på Gryta och julbord till sjöss och julbordsittningar på Tranellska skolan.

Pubkvällar och caféträffar anordnade en gång per månad och dessa kommer att fortsätta under våren.

Vårens program startar med nyårskonserten i Cassel, vidare kommer det att bjudas på studiebesök, kortare o längre resor, utflykter samt den populära Vår lunchen. Månadsmöten med varierad underhållning finns redan i programmet som kan komma att utökas med flera aktuella händelser vilket annonseras via medlemsmöten och SMS anrop.

Vi hälsar er välkomna till Uppstartsmötet den 25/1 2024 kl. 14.00 i Syrianska Kulturcentret och ber samtidigt att få önska alla medlemmar en riktigt

**God Jul och 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 ska 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](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>Vice ordf.</b>	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>
<b>Kassör</b>	Bengt G Andersson	Tel: 070 373 70 85 <a href="mailto:bgakonsult2@gmail.com">bgakonsult2@gmail.com</a>
<b>Vice kassör</b>	Elisabeth Fredberg	Tel: 070 810 02 66 <a href="mailto:e.fredberg@gmail.com">e.fredberg@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>	Kerstin Paulsen	Tel: 073 360 70 46 <a href="mailto:kerstin.e.paulsen@gmail.com">kerstin.e.paulsen@gmail.com</a>
<b>Medlems- registrerare</b>	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 <a href="mailto:spisen3@telia.com">spisen3@telia.com</a>
<b>Ledamot</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>

## 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 ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869**

### **25 Januari. Medlemsmöte.**

Underhållning: Tuna Gitarrer från Eskilstuna.

### **15 Februari. Årsmöte**

### **21 Mars. Medlemsmöte**

Underhållning: Hildings Damer

### **25 April. Medlemsmöte**

Underhållning: Lars Andersson berättar om Thore Skogman

### **30 Maj. Medlemsmöte**

Underhållning: Raulo Asplund, trubadur/vissångare med quiz-frågor

### **PUB-kväll på Pitches Sigmatorget**

Vi träffas 16.30. Rabatterat pris mellan 16.30–18.00

Datum: (Torsdagar) 18/1, 22/2, 28/3, 18/4 och den 23/5.

### **Café träffar**

Vi träffas på (olika) fikaställen för småprat över en kopp kaffe. Vi träffas på tisdagar kl.15.00, den första äger rum 6/2 på Mosaik, övriga datum 5/3 och den 2/4 sker på ställen som bestämts vid föregående träff, meddelas också via VLT.



## 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 respektive kontaktperson.

- |                    |   |
|--------------------|---|
| Fredag 5 Januari   | Trettondagsafton. Nyårskonsert i Cassels konserthus, Dalasinfoniettan.<br>Middag i Ludvika. Avresa 14.15 Syrianska Kulturcentret.<br>Mer info av <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>   |
| Torsdag 8 Februari | Studiebesök på Radio Västmanland kl. 14.00<br>samling 13.45 i Mimerporten.<br>Mer info av <a href="mailto:vieno.nilsson@telia.com">vieno.nilsson@telia.com</a>  |
| Söndag 10 mars     | Musikalen Änglagård, Oscarsteatern.<br>Pris 1030:-/p och en macka på hemvägen 60:-/p.<br>Buss från 'Syrianska' kl. 12.45<br>Mer info av <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>  |
| Torsdag 14 Mars    | Resa till konstnären Lena Linderholm, Strängnäs<br>Pris 950:-/p för resa, guidat hembesök, lunch med<br>underhållning samt besök i butik/konsthall<br>Buss från 'Syrianska' kl. 09.30, hemma ca 16.15<br>Mer info av <a href="mailto:mariannesvardh@hotmail.com">mariannesvardh@hotmail.com</a> |
| Mars               | 40-års jubileum.<br>Mer information kommer.   |
| Torsdag 18 april   | Träff för nya medlemmar på Vuxenskolan kl. 14.00-16.00<br>Mer info av Stig Sjögren, <a href="mailto:spisen3@telia.com">spisen3@telia.com</a>  |
| 23 april-30 april  | Resa till Grekland<br>Mer info av <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>  |

- Tisdag 7 maj Vi besöker Naturskolan, Askö kl.15  
Mer info kommer om tidpunkt för start, då vi tänkt göra ett besök i området runt Asköviken (medtag eget fika/matsäck)  
Mer info av [gunilla-conny@outlook.com](mailto:gunilla-conny@outlook.com)
- Söndag 12 maj Musikalen Änglagård, Oscarsteatern.  
Pris 1030:-/p och en macka på hemvägen 60:-/p.  
Buss från 'Syrianska' kl. 12.45  
Mer info av [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)
- Onsdag 22 maj Sommarlunch i Dingtuna Bygdegård kl. 11.00. Skolbarn från Dingtuna kyrkskola sjunger sommarvisor.  
Pris 200:-/pers. inklusive vatten och lättöl. Max 50 personer. Anmälan till Monica och betalas senast 10 maj.  
Mer info av [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com).
- Tisdag 28 maj Promenad och caféträff på Vallby-Biskopsängen.  
Samling Vallby Friluftsmuseums parkering kl. 11.00.  
Medtag eget fika eller handla fika på Gaggeska gården.  
Ingen anmälan.
- Juli- augusti 80-års resa ( födda 43-44)  
Mer information och inbjudan kommer till berörda.
- Juli Utflykt till Sala som firar 400 år.  
Återkommer under våren med datum och färdsätt- mat- fika- sevärdheter när programmet för jubiléet är uppdaterat.  
Mer info av [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com).
- Söndag 20 oktober Musikalen Änglagård, Oscarsteatern. Nypremiär  
Pris 1040:-/p och en macka på hemvägen 60:-/p.  
Buss från 'Syrianska' kl. 12.45  
Mer info av [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirklar genomförs i samarbete med



**Tel: 021-128085**

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 etc.**

Engelsk konversation

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

Filmcirkel på Elektra Start i januari.

Filmcirkel/ Film o samtal i samarbete med Elektra.

Information och anmälan till Marianne Svärdh tel 076-7146699.

[mariannesvardh@hotmail.com](mailto:mariannesvardh@hotmail.com)

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 2024 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
Bangolf (sommar)	Gunilla Andersson	070 594 36 70

### Kungafamiljen o Hjalmar i mot Ljusare tider





## Friskvård

Björn Ulvemark har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och veckoaktiviteter.

Telefon och e-postadress till Björn finns på sidan 2.



**Boule**



**Termos under kraftvärmeverket**



**Skultuna promenad**



**Dalhalla i Kungsör**



**Hjalmar**



**Vattengymnastik**

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 vårprogrammet.



## Veckoaktiviteter

### Boule

Måndagar, (8/1 – 29/4) kl.13.15 i Castellums 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 2/2 – 3/5 (ej v. 9 och 13). 12 ggr avgift 1600 kr till BG 5228–7869.

### Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue.  
Start 10/1 – 24/4.

### Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 10/1 – 8/5.

### Promenader

Onsdagar udda veckor start v 9 den 28/2 kl. 11.00 – 13.00.  
Medtag eget fika.  
OBS Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv)

### Bangolf

Torsdagar 13/6, 11/7, 1/8. kl. 10.00 Banan vid Råbyleden.  
Avgift 30:-/ggr. Kiosken är öppen för fika.

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

Distriktsordförande/	Per-Åke Moe <a href="mailto:perake.moe@icloud.com">perake.moe@icloud.com</a> .	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Birgitta Sjöberg <a href="mailto:b.s.sjoberg62@gmail.com">b.s.sjoberg62@gmail.com</a>	070 291 43 73
Distrikts Sekreterare	Christina Jonsson <a href="mailto:ch.jo4@icloud.com">ch.jo4@icloud.com</a> .	070 355 29 65
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
Vice distriktskassör	Elisabeth Fredberg <a href="mailto:e.fredberg@gmail.com">e.fredberg@gmail.com</a> .	070 810 02 66
Styrelseledamot	Marianne Avelin <a href="mailto:marianneavelin278@gmail.com">marianneavelin278@gmail.com</a> .	070 233 17 09
Styrelseledamot	Rune Pelvén <a href="mailto:rune.p@koping.net">rune.p@koping.net</a> .	073 368 99 94
Styrelseledamot	Jack Hallberg <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a> .	070 513 69 75
Valberedningens Ordförande	Lisbeth Wernersson <a href="mailto:lisweson@gmail.com">lisweson@gmail.com</a> .	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](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)



Sågdammen Skultuna



Lillhärad bygdegård



Svartån vid Skultuna Bruk