

PROGRAM VÅREN 2026

Studiecirklar och kulturprogram arrangeras
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Programmet kan komma att uppdateras, vilket annonseras via
månadsbrevet och på hemsidan www.spfseniorerna.se/spfhamre

Se även i VLT under rubriken Idag/Föreningar

**Vi kommer under terminen att boka in "skrivtolk" på alla
aktiviteter som är märkta med ***

Typ av programpunkt	Sid
Månadsmöten	3
Trivselträffar	4
Utbildningar	5
Resor/Studiebesök/Utflykter	7
Studiecirklar	9
Veckoaktiviteter	11
Anmälningar	13
Betalningar	13
Föreningsinformation	16

Anmälan: Endast inbetalning räcker inte som anmälan. Information se sid 13.

**OBS! Anmäl dig gärna via hemsidan!
Kom ihåg att anmäla om det är något du inte kan äta!**

KALLELSE ÅRSMÖTET 2026

Medlemmarna i SPF Seniorerna Hamre kallas till årsmöte

Tid: Torsdag den 19 februari 2026 kl. 14.00

Plats: Västerås Östra Ordenshus, Termometergatan 2.

Motion, som medlem önskar få behandlad vid årsmötet, skall skriftligen inlämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet. Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga en vecka före årsmötet hos ordföranden och kassören. Handlingarna skickas ut tillsammans med februari månadsbrev och några ex finns även tillgängliga vid årsmötet främst för inbjudna gäster.

MÅNADSMÖTEN – OBS! ANMÄLAN från 2026!

Tidpunkt: torsdag kl 14.00-16.00 (om ej annat anges)

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2.

Kostnad: 50 kr inkl. fika om inget annat anges

*** 15 jan – Jonny Fagerman**

Vi välkomnar åter en av våra favoriter, som med sin breda repertoar bjuder oss melodier från olika genrer.

Kunskapstävling "Hjärnkoll" gång 1.

Anmälan: Före 13 januari

*** 19 feb – Årsmöte**

Alla intresserade medlemmar är välkomna till föreningens årsmöte (se sid 2). Vi bjuder som vanligt på tårta när vi klarat av årsmötesförhandlingen.

Ingen kostnad!

*** 19 mars – Malin Andersson.**

Från Ekomuseum Bergslagen berättar historien kring Bergslagen och inspirerar oss till besök på intressanta utflyktsmål i vår närhet.

Kunskapstävling "Hjärnkoll" gång 2.

Anmälan: Före 17 mars

*** 16 april – "Ramondo"**

Magiker Ramondo trollar, underhåller och roar oss med sin föreställning "Ett gott skratt förlänger livet"

Kunskapstävling "Hjärnkoll" gång 3.

Anmälan: Före 14 april

28 maj kl. 09.30 – Sommaravslutning på Björnön

Vi träffas som tidigare nedanför skidbacken på samma sida som Björnögården. Parkering finns vid Björnögården, där även bussen stannar. Det blir tipspromenad, Hamregökarna sjunger sommarsånger, allsång, och så äter vi grillkorv och dricker kaffe. Inställt vid regn.

Ingen kostnad!

TRIVSELTRÄFFAR

En fredag varje månad kl. 17.00 - ca 19.00 – “AFTER WORK”.

Vi erbjuds specialmeny, på sommaren gäller ordinarie menyn (med rabatt). Menyn finns på hemsidan samt fås vid telefonanmälan.

Tid: 16 jan, 20 feb, 20 mars, 17 apr och 22 maj.

På sommaren - 12 juni, 17 juli och 21 aug

Kostnad: Betalning på plats.

Plats: Bryggans Bar och Café, Lasse Färnlöfs torg.

Anmälan: Senast tisdag kl.17.00 före varje tillfälle.

Ange namn och vad du vill äta - gäller även val från ordinarie meny.

OBS! Sen avbokning görs till Ulla Elfvendahl 070 - 4977826.

Onsdag 28 januari 18.00 - ca 20.30 Inspirationsfest.

Nu är det dags att hänga och lyssna och bli inspirerad av Karibisk musik. Vi kanske börjar med en drink och när vi känner dofterna från köket är det dags att njuta av mat med inspiration från Dominikanska republiken, Kuba och Mexiko. Nu spritter det i benen eggade av härlig musik – hitta känslan i att förflytta tyngden från sida till sida. Varför inte testa kvällens drink Pina Colada för 100 kr.

Kanske du vill lära mer? Ny danskurs startar 4 feb. Se sid 10.

Kostnad: 195 kr för mat, ett glas cava/vin/öl, mat och dans med instruktioner.

Plats: Casa del Fuego, Culturen i Kopparlunden

Anmälan och betalning: Senast 20 jan. Min 15/max 30 personer.

Ange karibisk dans och namn.

Fredag 13 februari 17.00 - ca 20.00 Disco kväll

På begäran av våra unga seniorer inbjuds alla till en discokväll “Seniordisco Hamre”. Ni bestämmer låtval från 60-70-80 talet! Nostalgi, känsla och energi är ledorden. Kom med ett glatt och öppet sinne. Välkomstdrink och snacks står och väntar. Ta med dig egen förtäring och dryck. Vi inleder med ett quiz. Kolla garderoben om du hittar någon outfit som passar till gamla favoritdängor. Dansa loss eller digga på plats - nu visar vi vad SPF Hamre går för!

Kostnad: 90 kr

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2

Anmälan och betalning: Senast 1 feb. Min 25/max 60 personer.

Ange disco och namn.

Skicka förslag på önskelåtar till Håkan B via sms 073-804 15 16.

Onsdag 4 mars 17.00 - ca 20.00 Mordgåta ska löses

Vi sitter 4 och 4 och löser en mordgåta med hjälp av ledtrådar, polisutredning och en spelledare. En hemgjord fisk- och skaldjursgryta med bröd till serveras under tiden, så vi får energi. Ta med egen dryck.

Kostnad: 160 kr

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2

Anmälan och betalning: Senast 20 feb. Min 16/max 24 personer.
Ange Mordgåta och namn.

Onsdag 25 mars 17.00 - ca 19.30 Whiskyprovning

Åter dags för whiskyprovning med Håkan Fehne. Denna gång blir det whisky från några av våra destillerier i Sverige. Vi kommer att prova whisky från destillerier som är ganska lätta att få tag på. Det kommer att vara allt från whisky lagrade på amerikanska fat, före detta Sherryfat och kanske någon med lite lätt rökighet, allt för att erbjuda de olika lagringsvarianterna.

Kostnad: 250 kr

Plats: Brf Senioren, Viksängsgatan 80

Anmälan och betalning: Senast 9 mars. Min 24/max 30 personer.
Ange Whisky och namn.

Torsdag 26 mars 14.00 - 16.00 Vårfin

Idag får vi besök av Seniorshopen, som är Nordens största mobila klädesbutik med en kollektion av moderna, sköna och lättskötta kläder från välkända varumärken. Vi börjar med modevisning och därefter finns det möjlighet att prova och handla kläder direkt på plats.

Kostnad: 50 kr. Kaffe - självservering

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2

Anmälan och betalning: Senast 10 mars. Min 25/max 50 personer
Ange Vårfin och Namn

Onsdag 6 maj 17.00 - ca 19.30 Fyra nyanser av vitt

Vi lär oss olika smaktyper och får tips på mat och vin - kombinationer. Tommy Andersson leder oss i vårt sökande.

Kostnad: 200 kr inkl. vin och några mindre smakprov.

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2

Anmälan och betalning: Senast 27 april. Min 15/max 30 personer.
Ange vin och namn.

UTBILDNINGAR

* **Fredag 30 jan kl. 10.00 - 11.30 Mer AI - Magnus Rosell.**

Kom och lär mer om AI:s för och nackdelar. Vi fördjupar och förenklar.

Kostnad: 50 kr inkl. fika.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Anmälan: senast 23 januari. Min 10/max 40 pers. Ange AI och namn.

Fredag 20 februari 10.00 - ca 11.00 Repris på resa till Svalbard

Lisbeth och Bertil Neidenmark berättar om sin resa och visar bilder på isbjörnar, valrossar och fåglar. Med ett vackert bildspel.

En del bilder är ruskiga andra meditativa!

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Anmälan: senast 10 februari. Minst 10/max 40 personer.

* **Fredag 6 mars 10.00 - ca 11.00 - Mitt liv inom brandkåren/ räddningstjänsten**

Håkan Fehne delar med sig av sina erfarenheter ända från barn och till senior och utvecklingen inom brandkår/räddningstjänst. Han berättar om stora och små händelser som han varit med om. Mycket har hänt de 50 år han haft insikt i verksamheten – men fortfarande släcks bränder med vatten.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Anmälan: Senast 1 mars, Minst 10/max 40 personer

* **Torsdag 12 mars 13.00 - ca 16.30 Temadag - Trygghet för seniorer**

Välkommen till en ljus och hoppfull dag där vi fokuserar på det som stärker oss – inte på medias oro. Tänk efter: Vad betyder trygghet för just dig? Hur hanterar du känslan av att världen känns stor och svår, oavsett om det handlar om nyheter om krig, en krissituation eller vardagliga utmaningar som att få ordning på BankID?

Under dagen samtalar vi i mindre grupper och delar erfarenheter med varandra.

Johnny Pellas, leg psykolog/specialist i äldreteamet vid Vuxenpsyk. Region Västmanland föreläser och leder dagen.

Kostnad: 50 kr entré och fika.

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2

Anmälan och betalning: Senast 1 mars. Min 25/max 60 personer
Ange temadag och namn.

RESOR/STUDIEBESÖK/UTFLYKTER

Måndag 5 jan kl. 13.15 - ca 22.30 – Trettondagskonsert

Vi följer vår tradition och reser till Cassels konserthus. Resan är redan fullbokad och betald.

Plats: Samling 13.15 vid Östra Ordenshuset där vi stiger på bussen.

Pimpelfiske på Mälaren när isen lagt sig – Vi återkommer med tid och plats, presentation av ledaren samt information om utrustning mm.

Torsdag 9 april 07.45 - ca 16.30 Carl Larsson och hårt bröd

Buss till Carl Larssons Sundborn där vi efter kaffe/macka guidas i mindre grupper i deras fantastiska hem. Vi hinner också se kyrkan där Carl Larssons målningar är kvar. Lunchen äter vi i Stora Skedvi där vi även tittar på brödbak med möjlighet att köpa.

Kostnad: 675 kr

Plats: Samling vid Östra Ordenshuset där vi stiger på bussen.

Anmälan och betalning: senast 20 mars. Min 30/max 45 personer
Ange Sundborn och namn.

Lördag 18 april 11.45 - ca 17.45 Vårkonsert med OD

Vi åker buss till Uppsala där vi startar med en vårlunch och ett glas vin innan vi lyssnar på OD:s konsert.

Kostnad: 1300 kr

Plats: Samling 11.45 vid Östra Ordenshuset där vi stiger på bussen

Anmälan och betalning: Senast 15 mars. Min 30/max 50 personer
Ange OD och namn.

Torsdag 23 april 9.45 - ca 16.00 Köpings musteri och Räddningstjänstens övningsområde

Vi besöker Köpings musteri och får där en guidad tur innan vi äter lunch med provning av must. Den som vill pröva cider beställer och betalar på plats. Därefter åker vi till Räddningstjänsten Mälardalen utanför Hallstahammar med ny brandstation och Sveriges modernaste övningsanläggning.

Kostnad: 385 kr.

Plats: Vi samlas vid Östra Ordenshuset, Termometergatan 2 för samåkning i egna bilar.

Anmälan och betalning: Senast 10 april. Min 20/max 40 personer.
Ange Musteri, namn och om du har bil.

Tisdag 5 maj 8.30 - Fågelskådning på Askö

Eric Boberg tar oss med till Asköviken där vi hoppas på att se olika fåglar - om inte får vi ju en skön vandring. Vi äter medhavd matsäck när vi hittar en bra plats. Ta gärna med kikare och sköna skor.

Kostnad: 50 kr

Plats: Vi samlas vid Östra Ordenshuset, Termometergatan 2 för samåkning i egna bilar.

Anmälan och betalning: Senast 27 april. Min 5/max 25 personer
Ange Askö, namn och om du har bil.

Tisdag 12 maj kl. 9.00 - 13 maj ca kl. 17.30 Norrtälje Bränneri och Birka Gotland

Bussresa till Norrtälje med ett guidad besök på bränneriet, ett av Sveriges första småskaliga destillerier. I sortimentet finns Sveriges finaste punsch, fruktdestillat, whisky, kryddat brännvin och gin i olika smaker. Efter detta äter vi lunch i restaurangen. Där finns möjlighet till dryckesprovning: 3 glas á 2 cl med en tillhörande liten tallrik med tilltugg för 150 kr/pers. som betalas på plats av deltagarna. Vi åker sedan till Stadsgårdskajen i Stockholm och kliver ombord på Birka Gotland där vi får njuta av god mat (buffé med dryck samt frukost), shopping, underhållning och dans.

Kostnad: Utsideshytt delad: 1810 kr/personer. Utsideshytt enkel: 2125 kr
Insideshytt delad: 1710 kr/person och Insideshytt enkel: 1915 kr/person.

Plats: Bussen avgår från bussterminalen vid Centralstationen.

Anmälan och betalning: Senast 12 mars. Antal - 40 personer.
Ange Birka/Gotland, hyttkategori och namn.

Vecka 21 18 –22 maj Hälsovecka

Under denna vecka tänker vi oss att promenad, boule, mattcurling pågår som vanligt. Dessutom planerar vi en cykeltur till Södra Björnön och en femkamp över två dagar. Mer information kommer!

RESOR

SPF-föreningarna i Västerås samarbetar om resor, vilket innebär att alla Västeråsmedlemmar kan delta i samtliga förenings researrangemang.

STUDIECIRKLAR

Anmälan måste göras även om du deltagit i en cirkel tidigare.

Akvarellmålning

Kom och måla akvarell – träffa de som målat tidigare eller prövar för första gången. Deltagarna delar med sig av teknik, utförande och val av material.

Tid: tisdag 27 jan – 19 maj ojämn vecka kl. 13.30-16.00.

Kostnad: Eget material.

Plats: Målarrummet, Vuxenskolan, Lysgränd 1.

Info: Gunnel Lundin, 070-787 68 72.

Anmälan: senast 17 jan - Min 5/max 12 personer.

Bok- och läsecirkel 1

Tid: måndag. 12 jan, 9 feb, 9 mars, 20 apr kl. 10.00-12.00

Kostnad: En terminsavgift på 80 kr + Eget material.

Plats: BRF Seniorens, Viksängsgatan 80.

Info: Margareta Hansson, 070-432 45 47

Anmälan: senast 2 jan - Min 3/max 10 pers. Ange bokcirkel 1 och namn

Bok- och läsecirkel 2

Tid: måndag. 12 jan, 2 feb, 2 mars, 13 apr kl. 10.00-12.00

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1 Gång 1. Övrig plats bestäms av gruppen.

Info: Pirkko Nilsson, 072-326 53 23

Anmälan: senast 2 jan - Min 3/max 10 pers. Ange bokcirkel 2 och namn

Cirkel för gemenskap: NYTT! Pratstund i grupp som startar med kort, enkel meditation. Syftet är att känna gemenskap och glädje utan att prestera.

Tid: fredag 13 februari, 27 februari, 13 mars kl. 10.00-12.00

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Info: Anette Vester, 070-546 54 44

Anmälan: Senast 6 februari. Min 3/max 5 personer.

Digipen

Ännu en gång kör vi studiecirkeln Digipen. Cirkeln vänder sig till dig som vill lära mer om digitalisering och Iphones funktioner.

Tid: Start tisdag 20 januari. Fem tillfällen, 3 lektionstimmar per gång.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Info: Håkan Fehne, 073-910 93 01

Anmälan: Senast 30 dec. Min 5/max 10 personer.

Filmcirkel

Vi fortsätter filmcirkeln med fyra träffar under våren. Efter filmen ses vi i caféet för diskussion och fika (betalas av var och en)

Tid: måndag 19 jan, 16 feb, 16 mars och 13 apr. Kl. 13.00-16.00

Kostnad: Pensionär 110 kr per biljett, 400 kr för 4 föreställningar med seriekort.

Plats: Electra bio, CuLTUREN

Info: Nina Cruse, 070-314 66 94

Anmälan: senast 5 jan - Min 10/max 12 pers. ange filmcirkel och namn.

Hamregökarna (sånggrupp)

Vi fortsätter att sjunga och sprida glädje och blir gärna flera! Vill du sjunga är det bara att dyka upp.

Tid: måndag 12 jan - 18 maj, ojämn vecka kl. 15.00-16.30.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1.

Info: Lisbeth Neidenmark, 070-246 39 63.

Karibiska danser på Casa del Fuego

Vi fortsätter dansa - gäller både de som dansat tidigare och de som är nyfikna på att pröva. Vi dansar Bachata, Merengue och Salsa – ledare Issa El-Zein. Det finns dessutom alltid möjlighet att hänga i restaurangen med en kaffe eller drink.

Tid: 4 feb kl 14.00 - 15.00 därefter varje vecka till 25 mars.

Kostnad: 960 kr (8 ggr)

Plats: Culturen i Kopparlunden

Info: Håkan Berndtsson, 073-804 15 16

Anmälan och betalning: Senast 20 jan, min 8/max 16 personer.
Ange salsa och namn.

Linedance

Nyborjare får chans att pröva på Linedance i 30 min 09.30 - 10.00.

Därefter fortsätter de som har dansat tidigare och kan grundstegen.

Kursen leds av Elly Sjökvist.

Tid: måndag 12 jan – 25 maj kl. 09.30-11.00. Varje vecka.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1.

Info: Gunnel Lundin, 070-787 68 72.

Anmälan: Senast 1 jan, min 10/max 18 personer.
Ange linedance och namn.

Yoga på stol

Vi erbjuder yoga på stol även denna termin. En mjuk, skön och inklämmande yogaform. Birgitta Knutsson leder oss i övningarna.

Tid: torsdag 22 jan kl. 10.00 - 11.00 därefter varje v till 26 mars.

Kostnad: 250 kr för 10 ggr.

Plats: Vuxenskolan, Lysgränd 1

Info: Gunnel Lundin, 070-787 68 72.

Anmälan: Senast 10 jan. Min 15/max 30 pers. Ange yoga och namn

AKTIVITETER

Boule – ingen anmälan!

Tisdag: 28 apr – 15 sep kl. 14.00-16.00

Plats: Notuddsparken, Öster Mälarstrand

Info: Ann Marie Sandberg, 070-511-54-88

Bowling – ingen anmälan!

Måndag: 19 jan – 29 juni, varje vecka kl. 15.00-16.00

Kostnad: 70 kr/gång/tre spel

Plats: Bellevuestadion.

Info: Tommy G Andersson, 070-147 72 78

Bridge – anmälan!

Onsdag 14 jan – 6 maj kl. 12.00-16.00

Kostnad: Medlem – 25 kr per gång

Plats: Östra Ordenshuset, Termometergatan 2.

Info: Urban Lundbäck, 070-534 01 90

Canasta – anmälan!

Tisdag: 20 jan – 28 apr, jämn vecka kl. 13.30 -16.00

Kostnad: Terminsavgift 175 kr. Då ingår kaffe och lokal.

Plats: BRF Senioren, Viksängsgatan 80.

Info: Anna-Greta Westbom, Margareta Eriksson, 070-333 69 12

Golf: Vi har varje år ett klubbmästerskap i golf.

Info: Nils Hallonsten, 070-533 75 96

Gubbfika – ingen anmälan!

Måndag: 12 jan, 2 feb, 2 mars, 13 apr, 4 maj kl. 10.00-11.30

Plats: Brynolf Bagare på Hälla.

Info: Torolf Nilsson, 070-580 71 25.

Matt-curling – ingen anmälan!

Onsdag: 7 jan – 3 juni kl. 10.00-12.00

Kostnad: 20 kr/gång

Plats: Westinghouse Arena, Kungsängsgatan 8.

Info: Lars Sahlström, 073-745 45 25.

Stickcafé - NYTT! – Ingen anmälan!

Tisdag: 13 jan – 5 maj kl.14.00 - 16.00 varannan vecka.

Ta med det du vill göra, sticka, virka - eller kom för att prata och fika.

Plats: Vuxenskolan, röda rummet, Lysgränd 1

Info: Monica Larsen och Berit Ring, 070-309 84 62.

Kostnad: Fika finns att köpa

Tantfika – ingen anmälan!

Onsdag: 7 jan, 4 feb, 4 mars, 1 apr. 6 maj, 3 juni
kl. 10.00-12.00

Plats: Brynolf Bagare på Hälla.

Info: Monica Larsen, 070-309 84 62.

Tips-promenad – ingen anmälan!

Måndag: 26 jan, 23 feb, 30 mars, 27 apr. kl.11.00 - 12.30

Plats: Lasse Färnlöfs plats. Avslutas med korvgrillning vid Aktivitetsparken.

Info: Gunnel Lundin, 070-787 68 72.

Vandra med eller utan stavar – ingen anmälan!

Tisdag: Varje vecka - Start 13 jan kl. 10.00-11.30

Var och en går i sin takt och sin sträcka, olika fort och olika väg. Efteråt stannar vi och fikar – den som vill.

Plats: Björnön, samling på Björnögårdens parkering.

Info: Bosse Blom, 073-920 3331.

Vatten-gympa – anmälan! NYTT!!

Tisdag: 13 jan – 17 mars kl. 09.00 - 09.45

10 pass med tränare och kaffe med smörgås efteråt. Det är 28 grader i vattnet, och djup 140 cm.

Plats: Kristiansborgsbadet, Vallgatan 8

Info: Lisbeth Neidenmark, 070-246 39 63.

Kostnad: 1250 kr för 10 ggr.

Anmälan och betalning: Senast 28 dec. Min/Max 30 personer.

Ange vattengympa och namn.

ANMÄLAN till samtliga aktiviteter. Det finns 3 sätt att anmäla sig.	
Hemsidan https://www.spfseniorerna.se/spfhamre på startsidan under bilden. Rubrik "Aktiviteter". Klicka på knappen "Anmäl" under den aktivitet du vill anmäla dig till och klicka även på "Bekräfta anmälan". Finns det alternativ anger du det under Övrigt.	
Skicka e-post till hamre@spfseniorerna.se I Ämnesrutan skriver du Anmälan och aktivitet. Ex Anmälan – Åsby. Kom ihåg att ange dina önskemål vid alternativ.	
Ring en kontaktperson - Gunnel Lundin 070-787 68 72 Lisbeth Neidenmark 070-246 39 63	

BETALNINGAR: Betalning för aktiviteter kan ske på 4 olika sätt	
Bankgiro: 5585-8476	Alltid utom årliga medlemsavgiften
Bankgiro 505-1743	Medlemsavgift 260 kr/år till = SPF Förbund
Swish: 123 158 11 23	Alltid utom årliga medlemsavgiften
Kupong: 500 kr/häfte. 20 st	Möten, fika, lotter m.m.
Kontant:	Möten, fika, lotter m.m.
AVGIFTER: <i>för att täcka delar av kostnader för föreningen såsom hyra lokal, inköp material, underhåll mm. Alla betalar även om man inte deltar hela tiden eller avstår fika.</i>	

Styrelse 2025 t o m årsmötet 2026

Ordförande	Ulla Elfvendahl	070-497 78 26
Vice ordförande	Nils Hallonsten	070-533 75 96
Kassör	Bertil Neidenmark	076-813 82 98
Vice kassör	Sylvia Orselius Andersson	070-241 83 23
Sekreterare	Gunnel Jonsson	070-562 02 07
Ledamot	Maj-Britt Öhman	070-797 23 53
Ledamot	Gunnel Lundin	070-787 68 72
Ledamot	Pirkko Nilsson	072-326 53 23
Ledamot	Tommy G Andersson	070-147 72 78
Suppleant	Håkan Fehne	073-910 93 01
Suppleant	Mia Wengelin	070-799 73 10
Revisorer:		
Sammanställande:	Gunilla Nilsson	076-103 82 60
Ersättare:	Agneta Isaksson	070 719 08 42
Valberedning:		
Sammanställande:		
Övriga funktionärer:		
Medlemsregister:	Maj-Britt Öhman	070-797 23 53
KPR:	Lilian Andersson	076-838 64 11
Trafik:	Maj-Britt Öhman	070-797 23 53
Programgrupp:		
Ansvarig:	Gunnel Lundin	070-787 68 72
Bo Blom	Lisbeth Neidenmark	Paul Bjurling
Håkan Berndtsson	Marita Pettersson	Pirkko Nilsson
Mötesgrupp:		
Ansvarig:	Eva Lindqvist	070-978 91 84
Anette Malm	Berit Ring	Hans Ring
Ann-Marie Isacsson	Birgit Lundin	Mia Wengelin
Ljud:	Tommy G Andersson	

SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND	
Postadress:	Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
Telefontider:	Torsdagar kl. 9.00-12.00
Telefon:	076-034 30 32
E-post:	vastmalandsdistriktet@spfseniorerna.se
Hemsida:	http://www.spfseniorerna.se/vastmanland
Distriktsordförande:	Per-Åke Moe
Bankgiro:	5963-5169

SPF SENIORERNA	
Postadress:	Box 22574, 104 22 Stockholm
Besöksadress:	Hantverkargatan 25 A, 8 tr., Stockholm
Telefon:	08-692 32 50
E-post:	info@spfseniorerna.se
Hemsida:	www.spfseniorerna.se
Bankgiro:	505-1743 för inbetalning av medlemsavgift. OBS! Ange OCR nummer.

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN	
Postadress:	Lysgränd 1, vån 2, 721 30 Västerås
Kontaktperson:	Maria Holmström
Telefon:	Växel 021-12 80 85
Information: Medlemmar i SPF Seniorerna har 10% rabatt på studiecirkelar hos Studieförbundet Vuxenskolan. OBS! Medlemskap i SPF måste anges vid anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel.	



SPF SENIORERNA HAMRE VÄSTERÅS	
Hemsida:	www.spfseniorerna.se/spfhamre
E-post:	spfhamre@gmail.com
Facebook:	SPF Seniorerna Hamre Västerås
Bankgiro:	5585-8476
Swish:	123 158 11 23
Föreningsadress:	SPF Seniorerna Hamre c/o Ulla Elfvendahl Klyvargatan 1, 723 56 Västerås
Fakturaadress:	SPF Seniorerna Hamre c/o Bertil Neidenmark Råsegelgatan 14, 723 56 Västerås
Org.nr	817605–5534