



HÖSTPROGRAM 2026

Välkommen!

Tipsa gärna en vän om vad vi kan erbjuda!

Vi är så glada att vi åter kan presentera ett späckat program med intressanta medlemsmöten, pubaftnar, resor och givetvis alla våra andra aktiviteter.

Det finns plats för fler på nästan alla av våra aktiviteter, så om Du inte varit med, kom och prova! Tipsa gärna en vän om vad SPF Seniorerna i Köping kan erbjuda!

Kom ihåg: vi kräver medlemskap för deltagande i våra aktiviteter och arrangemang. Medlemskapet ger försäkringsskydd för olyckor som kan ske.

Så det är med stor glädje och med förhoppning om att vi erbjuder något som passar alla, vi presenterar **Höstprogrammet för 2026**.

Alla som flitigt arbetat med utformningen av alla aktiviteter hoppas på god uppslutning och att Du gillar utbudet. Som alltid tar vi gärna emot idéer och förslag på nya aktiviteter.

Och se gärna till att vi har en aktuell epostadress, eftersom Du då kan få den senaste informationen om våra aktiviteter och resor. Din epostadress kan du själv uppdatera via "Mina sidor" på SPF Seniorernas hemsida. Eller så kontaktar Du någon i styrelsen som kan hjälpa dig.



Per-Åke Moe
Ordförande
SPF Seniorerna Köping

Styrelsen



**Per-Åke
Moe**

Ordförande
070-578 20 27



**Hans
Andersson**

Vice ordförande
070-660 54 37



**Åsa
Loord**

Kassör
073-141 50 05



**Pia Åkerman
Axelqvist**

Sekreterare
070-551 49 26



**Rosa
Lövling**

Vice sekr
070-297 66 66



**Monica
Lindkvist**

073-727 50 53



**Margith
Pettersson**

073-424 54 05



**Marianne
Ek**

070-575 57 93



**Göran
Westerholm**

070-669 66 28

Styrelsens mailadresser finns på hemsidan.

SPF Seniorerna Köping

c/o Studieförbundet Vuxenskolan

Stora Gatan 21

731 31 KÖPING

E-post: spfkoping@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorena.se/koping

Facebook: [spf seniorena köping](https://www.facebook.com/spf.seniorena.koping)

Bankgiro 230-1828

Swish 123 240 2451

Organisationsnummer: 802420-6123



Innehåll

Möten	Sid 7-8
Vår vision och medlemsförmåner	Sid 10
Aktiviteter	Sid 12-17
Resor för medlemmar	sid 19-23
Försäkringar	Sid 26
Studiecirklar	Sid 28
Funktionärer	Sid 29-31
Viktiga telefonnummer	Sista sidan

SPF:s organisation

SPF Seniorerna

Förbundsordförande: Maria Larsson

maria.larsson@spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström

Tfn: 070-765 22 59 peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Postadress: Box 38063, 100 64 Stockholm

Tfn: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

SPF Seniorerna består av 26 distrikt, nästan 800 föreningar med ca 250 000 medlemmar.



SPF Seniorerna Västmanland

Industrigatan 1 C

734 30 Hallstahammar

E-post: vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se

Hemsida: <http://www.spfseniorerna.se/vastmanland>

Telefon: 076-034 30 32 (ordf)

Ordförande: Per-Åke Moe

E-post: perake.moe@icloud.com

Krånglande dator?

Vi hjälper dig!

50%
RUT-avdrag!

Betala bara halva
arbetskostnaden



- Installationer
- Felsökning
- Reparation
- Dataräddning

Webb & Hemsidor
Försäljning datorer & kringutrustning
Skrivare & tillbehör m.m.



www.balderproduktion.se

Västra Långgatan 3, Köping | 0221-211 45 | info@balderproduktion.se

B@lder

Prisexemplet är hämtat 27/5 2026 och
avser del i dubbelrum. Vi reserverar oss för
prisändringar.

*Alla resor på ett ställe -
till samma pris som hos
charterbolagen!*
♥ Cecilia

Personlig
service ingår
alltid!

Resor
till solen från
3 455:-
1 vecka med flyg
och hotell

TICKET



Alla resor på ett ställe!

Hos oss jämför du enkelt resor från alla de stora charterbolagen, till exakt samma pris som hos dem. Vi hjälper dig att hitta den bästa resan – helt utan extra kostnad.

Välkommen till Ticket i Köping på Västra Långgatan 5,
tel. 0221 - 249 00 och Ticket.se

VING~

TUI

apollo

Solresor

Sunweb

KROATIE
SPECIALISTEN

ROLFS FLYG & BUSS

FÖR DEN SOM ÄLSKAR - LIVETS GODA -

Hatz Deli är en välsorterad delikatessbutik i centrala Köping.
I butikens ostdiskar hittar du över hundra olika ostar, från svenska
vällagrade hårdostar till dessertostar från hela Europa. Allt från
kända märkesostar till rena hantverk från små gårdsmejerier.

I charkdisken finns charkuterier från olika delar av Europa, och vi
saluför många små lokala tillverkare i Spanien, Italien och Sverige.

Du hittar också delikatesser som oliver, marmelader, äppelmust,
färdiga sallader med pasta, ciabatta med fyllning och "veckans kasse".



HATZ DELI

Stora Gatan 14

Tel. 0221 - 77 20 77

Möten

Medlemsmöten äger rum onsdagar kl. 14.00 på Mötesplats Tunadal (samlingssalen) alt. Bilmuséets möteslokal.

Avgiften vid medlemsmöten är 70 kr. Kaffe serveras.

Våra möten finns även presenterade på Facebook under rubriken SPF Seniorerna Köping samt på vår hemsida, www.spfseniorerna.se/koping

**Onsdag
26 aug
Bilmuséet**

Höstlunch

Höstlunch med musikunderhållning av Jonny Fagerman kl 13.00
Kostnad 250:- som betalas i samband med anmälan till Swishnr 123 240 2451 eller bg 230-1828.

Anmälan senast 20 augusti.
Ev önskemål om specialkost lämnas vid betalningen.



**Onsdag
16 sept
Tunadal**

Radiolegenden minns och imiterar

Mats Strandberg, mångårig profil på Radiosporten, berättar om minnesvärda ögonblick och bjuder på humoristiska inslag i form av imitationer.



**Onsdag
21 okt
Tunadal**

"Fyra telefonsamtal minskar isolering"

Johnny Pellasatt, psykolog och forskare, arbetar med att förbättra tryggheten för pensionärer. Hans arbete fokuseras på att ge pensionären en bättre psykisk hälsa och att minska depression och social isolering.



Möten

**Onsdag
18 nov**
Tunadal

Engströms osannolika historier

Mångsysslaren och Köpingsprofilen Kenneth Engström plockar från sin ryggsäck fram skrönor(?) och osannolika händelser, bl a kring 90-talets Oktoberfester i Köping.



**Onsdag
9 dec**
Bilmuséet

Luciafirande

Lucia från Karlbergsskolan kommer traditionsenligt på besök.



**Onsdag
13 jan**
Tunadal

”Glaukom är en tyst tjuv”

Glaukomföreningen Västmanland föreläser om ögonsjukdomen glaukom (grön starr) och föreningens verksamhet.



**Onsdag
10 febr**
Tunadal

Årsmöte

SPF Seniorena i Köping inbjuder alla medlemmar till årsmöte 2027 med Musikunderhållning



Vet du vad din bostad är värd?

Idag och om 6 månader



Patrik Elg
070-771 01 76



Kjell Andersson
070-542 99 63



Emma Norgren
070-249 95 40



Rickard Gustafsson
073-042 10 05



Caroline Wallbom
0221-210 05

Boka en
kostnadsfri
värdering
idag!

Fastighetsbyrån



KÖPING / 0221- 210 05 / Glasgatan 4 • ARBOGA / 0589-35 55 55 / Nygatan 40
KUNGSÖR / 0227-133 00 / Drottninggatan 11 • fastighetsbyran.se

Vår vision

Nio existentiella frågor att verka för inom den kommunala verksamheten i Köping kommun utan inbördes rangordning.

Äldreboendet

Tillgång till alternativa boendeformer i Köping måste öka.

Kost och motion på äldreboende

Kosten ska vara aptitlig och näringsrik. Daglig motion en rättighet.

Framkomligheten

ska garanteras i trafikmiljön.

Kommunala avgifter

får inte urholka pensionen.

Hemlöshet

Ingen pensionär i Köping ska bli hemlös på grund av för dålig ekonomi.

Transport

Flexbuss och färdtjänst ska vara en garanti.

Trygghet

Frihet från rädsla är en mänsklig rättighet.

Vård och omsorg

Ett växande vårdbehov får inte bli föremål för besparingar.

Inflytande – medinflytande

De äldres medinflytande i Köpings kommun måste spegla deras andel i valmanskåren.

Medlemsförmåner

SPF Seniorerna har förhandlat fram en rad olika avtal för sina medlemmar. Läs mera om dina förmåner som medlem i **tidningen Seniorerna** och på **www.spfseniorerna.se**

SPF Seniorerna Köping

Äldsta föreningen i länet med cirka 780 medlemmar.

- **möjligheter till olika former av gemenskap**
- **erbjuder många kurser, aktiviteter och alltid öppen för nya förslag**
- **trevliga och olika former av resor**
- **olika förmånsalternativ (se förbundets hemsida)**
- **forum för samhällsfrågor av skilda slag**
- **partipolitiskt obunden och inte religiöst anknuten**



Årsavgiften för 2026 är oförändrad, 340 kronor, och betalas till SPF Seniorerna centralt. Medlemsavgiften ska vara betald senast 31 december. Man kan betala via Mina Sidor på hemsidan (Swish/Kort alt. Bankgiro). Vill du inte betala på detta sätt, får du en avi via Kivra, e-faktura eller post.

Årsavgiften för 2027 höjs till 360 kronor.

Vi finns här för dig när särbo blir sambo – och för allt däremellan



I det stora, det lilla och vardagen
som bara pågår – så är vi här för dig.
Som när det är dags för bolån, till exempel.

▶ Ansök om bolån: sparbankenmalardalen.se/bolan.

Sparbanken
Mälardalen



Aktiviteter

Måndagar

* Bordtennis Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 31 augusti.

Håkan Lövling, 070-397 21 17. Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

* Padel på studs i Tennishallen

kl 14.00-16.00

Höststart 17 augusti.

Material finns att låna.

Avgift 50 kr/gång.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.

Vattengympa i varmvattenbassäng kl 17.30-18.15

Höststart 31 augusti.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Berit Pettersson, 070-256 95 21, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 800 kr/14 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Tisdagar

* Bordtennis Energihallen

kl 10.00-12.00

Höststart 1 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Boule-spel maj - sept

kl 10.00-12.00 i Bivurparken

Lars Engström 076-773 32 42.

P-G Markström 070-539 40 60.

Ingen avgift.

Sambacanasta på Tunadal

kl 13.00-17.00

Höststart 18 augusti.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Ingen avgift.



Vattengympa i varmvattenbassäng kl 18.15-19.00

Höststart 1 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-224 06 24, tar

hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 800 kr/14 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Onsdagar

* Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 2 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan.

Möjlighet att låna racket första tillfällena.

**BEHÖVER DU HJÄLP MED DIN TELEFON?
HAR DU FÅTT DIN SENIORRABATT?**

**VÄLKOMMEN IN TILL OSS
SÅ HJÄLPER VI DIG GÄRNA!**



ELGIGANTEN 
Phone House

STORA GATAN 13, KÖPING CENTRUM

Aktiviteter

Onsdagar

Boule-spel okt-april

Inomhuslokalen Nibble kl 10.00-12.00

Barbro Broman 070-678 52 59.

Kerstin Markström 073-639 88 04.

Avgift 10 kr/gång.

Inomhuslokalen Nibble kl 13.30-15.30

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Avgift 10 kr/gång.

Boule-spel maj-sept

Himmeta IP kl 13.30-15.30

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Ingen avgift.

Bowling i Bowlinghallen

kl 12.00-14.00

Höststart 2 september.

Eric Kustmark, 070-399 78 66.

Fyra serier inklusive lån av skor och klot.

Avgift 120 kr.



*** Tennis på studs i Tennishallen kl 11.00-13.00**

Höststart 19 augusti.

Mjuktennis spelas med racket och mjuka skumgummibollar.

Material finns på plats; racket, nät och bollar. I pausen fikar vi tillsammans!

Avgift 50 kr/gång.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.15-18.00

Höststart 2 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-224 06 24, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 800 kr/14 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Torsdagar

*** Bordtennis för damer i Energihallen kl 10.00-12.00**

Höststart 3 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 16.45-17.30

Höststart 3 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Monica Palmqvist, 072-320 47 48, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 800 kr/14 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Aktiviteter

Fredagar

* Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 4 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeeskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Mattcurling i Folkets Hus

kl 10.00-11.30

Höststart 11 september.

Karl-Åke Gustafsson 070-854 19 16.

Fumiko Gustafsson 073-053 16 84.

Anders Pålsson 070-952 63 22.

Avgift 30 kr/gång.



** Dessa aktiviteter sker i samarbete med Köpings BTK resp. Tennisklubben och medlemskap krävs i dessa föreningar.*

JOHANS

En salong för all hårvård

Jämmertunagatan 3, 731 31 Köping

0221-15051

info@johans.cc www.johans.cc

Aktiviteter

Pubaftnar med frågesport

Vi erbjuder två pubaftnar under hösten 2026:

**Torsdag 22 oktober och onsdag
25 november kl. 18.00.**

Lokal: Köpings Fabriks- och Hantverksförening, Barnhemsgatan 7.

Anmälan sker inför varje träff! Du kan alltså inte anmäla dig till båda datumen samtidigt!

Information kommer finnas på Facebook och SPF:s hemsida då det är dags att anmäla, två veckor innan träffen. OBS sista anmälningssdag är en vecka innan träffen.

Anmäler dig gör du via mail till asa.loord@koping.net eller som sms till 073-141 50 05. Ange alla namn om du anmäler flera.



Anmälningssavgift per tillfälle är 125 kr per person (för lättare förtäring och del av lokalhyra).

Du betalar in först då du fått en bekräftelse på anmälan! Betala till Swish-nr 123 240 24 51.

I puben kan du köpa din dryck; vin, öl, alkoholfri öl och bubbelvatten.



Springflickans Fotvård

Ylva Exinge, medicinsk fotterapeut

Västra Långgatan 5, 731 32 Köping

ylva@springflickansfotvard.se

070-668 07 85



Aktiviteter

Linedance

I höst fortsätter Kerstin och Lars-Göran Enström att leda linedance på **måndagar** under perioden 17 augusti – 23 november (15 ggr) **kl. 14.30-16.00**. Ingen avgift.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan. Ingång från Trädgårdsgatan.

Anmäl ditt deltagande till Kerstin Enström 070-271 02 08. Max 18 deltagare.

Det blir en kort paus, så ta gärna med lite fika!
Välkomna!



Välkomna till höstens Damluncher!

Vi ses fredagen den 16 oktober och torsdagen den 12 november, kl. 12.00, på Hamnplan 5 by Athos.

Det erbjuds lunchbuffé med två alternativa rätter, salladsbuffé, bröd, kaffe och kakor.
Pris: 120 kr exkl. dryck.

Lunchen betalas efter att du fått din anmälan bekräftad till Swish-nummer 123 240 24 51, märkt Damlunch. Anmäl ditt deltagande senast torsdag veckan innan lunchen till Åsa Loord via sms 073-141 50 05 eller mail asa.loord@koping.net.



Vid anmälan ange ev. specialkost!
Vid övriga frågor kontakta Rosa Lövling, 070-297 66 66 eller mail lovlingrosa@gmail.com



Vinprovning

Vi följer upp vårens fullbokade Bubbelprovning (bilden) med en provning av röda viner. Den planeras till torsdagen den 19 november.

Mer information kommer via mail, hemsida och Facebook.

Svensk Fastighetsförmedling
Köping - Arboga - Kungsör

Alltid rätt känsla när du säljer din bostad med oss.

Skanna QR-koden för att boka möte
när det passar dig.



Joakim Soininen



Sanna Soininen



Pontus Tångring



Tindra Gyllström



Ann-Sofie Landström
Zetterdahl



Diana Hedman



Therese Malm



Olof Widaeus



Robin Bojjar



Madelene Soininen

 Svensk
Fastighetsförmedling



Resor för medlemmar

SPF-resor hösten 2026

Ni kan anmäla er till resorna så snart ni har bestämt er. Först till kvarn...

Anmälan sker till Kent Hahre, 070-825 62 87, eller mail: hahre@koping.net.

Inbetalning ska göras till vårt bankgiro nr 230-2016.

Ange namn, telefon, resa och antal personer.

Anmälan är bindande när anmälningstiden gått ut. Detta datum är även sista betalningsdag.

Priserna är beräknade på minst 35 betalande/buss.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in resan om inte tillräckligt antal anmält sig och att justera priserna om det tillkommer kostnader som vi ej råder över.

SPF:s mötesförsäkring gäller för medlemmar.

Söndag 16 augusti

Opera på Skäret

Giacomo Puccinis La Bohème är ett av operavärldens mest älskade mästerverk - och en tidlös berättelse om kärlek, vänskap och drömmar. Vi får lära känna några fattiga konstnärer som lever i en dragig vindsvåning i ett vintrigt Paris. Opera på Skäret, ett av världens mest säregna operahus, befinner sig i ett före detta sågverk beläget vid stranden till Ljusnaren, numera världsberömt för sin akustik.

Avresa den 16 augusti kl. 11.00 från Tunadalsparkeringen. Hemkomst ca kl. 21.00.

Resans pris: 1 600 kr/person. I priset ingår buss, lunch, sittplats på parkett B och fika.



Intresserad? Kontakta Kent Hahre, 070-825 62 87.

Tisdag 8 september

Bilutflykt ca 20 mil

Bilutflykten går som vanligt på mindre vägar i vackra landskap. Under resans gång blir det några kontroller med kluriga frågor och kanske med något manöverprov.

Resan avslutas med gemensam lunch och prisutdelning (Ahlgrens bilar).

Vid starten får alla vägbeskrivning samt korta.

Start från Tunadalsparkeringen kl. 09.30.



Pris: 200 kr/person för lunch.
Sista anmälnings- och betaldag är den 20 augusti.
Bankgiro: 230-2016

För dig som gillar ordning och reda.

Med Länsdeklarerat Plus är du försäkrad i tio år.



Länsdeklarerat Plus är vår trygghetsförsäkring för dig som säljer ditt hus. Med tjänsten kan både du som säljare och köparen av ditt hus vara lugna. Genom en besiktning och försäkring mot dolda fel kommer ni få hjälp under hela ansvarsperioden som är tio år. Hör av dig till oss i Köping och boka en kostnadsfri värdering utav din bostad så berättar vi mer.

lansfast.se/koping

Köping

Stora gatan 5, 731 32 Köping
0221-310 00, koping@lansfast.se

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**



Resor för medlemmar



20-22 september

Kryssning till Riga

Följ med till Riga i Lettland under en mysig tredagarskryss med Birka Gotland.

Dag 1

Avresa från Köping Gamla Taxi kl. 09.40.

Klockan 18.30 sätter vi oss i Sjösalen för en middagsbuffé inkl. öl, vin, läsk och kaffe

Dag 2

Frukostbuffé.

Kl. 10.30 lokal tid väntar oss Riga Panorama – tre timmars guidad buss- och promenadrundtur med start i hamnen. Sätt dig tillrätta i bussen och låt oss guida dig runt bland Rigas största sevärdheter. Beundra några av de romantiska jugendbyggnaderna (det finns över 800!), Svartbrödernas hus, den tornprydda S:t Peterskyrkan, katedralen och Svenskporten (ett minne från svenskarnas tid i Lettland). Även Rigas slott, där presidenten huserar, Jakobskyrkan och husen Tre bröder står på agendan.

Efter utflykten återvänder bussen till fartyget. Du kan också promenera i Riga på egen hand och sedan ta dig tillbaka till fartyget till fots eller med

transferbussen (ingår i utflyktsbiljetten).

Båten går tillbaka till Sverige kl. 17. När kl. är 18.30 sätter vi oss ner för en festbuffé inkl. öl, vin, läsk och kaffe.

Dag 3

Brunchbuffé inkl. öl, vin, läsk och kaffe.

Vi kommer till Stockholm kl. 14.30 och är hemma ca 17.30.

Pris för resan är 3 825 kr per person i utsides dubbelhytt. För utsides enkelhytt är priset 5 275 kr per person.

I resans pris ingår buss, guidad tur i Riga samt middagsbuffé, frukostbuffé, festbuffé samt brunch, inkl. drycker.

Sistaanmälnings- och betaldag är den 18 augusti.

Anmälan ska vara med personnummer 8 siffror (AAAAAMDD) samt nationalitet.

Alla resenärer måste medföra giltigt pass eller nationellt ID-kort på resan.

Bankgiro 230-2016

Resor för medlemmar

Tisdag 13 oktober

Sätra Brunn och Väsby Kungsgård

Vi startar resan från Tunadalsparkeringen kl. 09.00. Färden går till Sätra Brunn där vi börjar med förmiddagsfika.

Brunnen är över 300 år gammal. Genom att brunngäster och anställda behövde någonstans att bo under sitt kurdrickande, så växte området fram år för år. Här finns ett hundratal hus från mitten av 1600-talet och framåt. Det sägs att när Mozart skrev Trollflöjten hade Brunnen redan hållit på i 91 år och Brunnen är 76 år äldre än USA. Det finns mycket i historia i väggar, historia som är värd att upplevas och lyssnas på. Passa på att dricka det hälsobringande vattnet direkt från källan i Brunnshuset. Efter den guidade turen åter vi lunch.

Därefter åker vi till Väsby Kungsgård där vi får en berättelse om Muséet som omfattar ca 7 000 föremål med bl.a. en privat vapensamling. Där ingår bl.a. ett vackert armborst, målskjutningsstudsare med intarsia av elfenben, blankvapen, militära kaskar och epåletter. Flera rum är inredda med möbler och föremål från 1700- och 1800-talen, bl.a. ett förmak



från före DN-chefen Sten Dehlgren. Matsal och herrum innehåller möbler från tyske gruvingenjören August Heberle som med sin bror Wilhelm verkade vid silvergruvan runt förra sekelskiftet.

Besöket avslutas med eftermiddagsfika. Sedan hemresa med ankomst ca 17.30.

Resans pris: 790 kr per person. I priset ingår buss, lunch, 2 fika samt guidning.

Sista anmälnings- och betaldag är den 11 september.

Bankgiro: 230-2016

"Maggans" Fotvårdsklinik

*Margareta Eriksson, Med. Fotvårdsterapeut
Nibblesbackevägen 25, Köping*

- Tjocka naglar • Nageltrång • Fothårdnader & Likporn
- Fot & Underbensmassage

Ring och beställ tid: 070 284 60 90

Resor för medlemmar

Lördag 12 december

Hjalmar tillbaka på Bruksteatern i Breven

"Hjalmars Lyckopiller" är en rolig, hoppfull och underhållande föreställning av allra bästa slag. Hjalmar Berglund, slättens segaste gubbe, ger sig inte. Så länge sandalerna och hängslena håller och hårtofsen spretar, steppar han in på närmaste scen. Han räknar med att ni kommer att lämna teatern med ett leende på läpparna som varar i flera timmar.

I ensemblen finns Peter Flack, Marie Kühler, Peter Kjellström, Amanda Flack, Anton Kjellström, David Berg, Malin Berg och Stephan Bergs revyorkester.

Föreställningen är cirka 2,5 timmar, inklusive paus. Servering finns tillgänglig i pausen. Efter föreställningen ca 18.30 äter vi en 3-rätters revysupé i restaurangen som ligger i samma byggnad.



Avresa från Tunadalsparkeringen kl.13.30, hemkomst ca. 21.30.

Resans pris: 1 450 kr/person. I priset ingår buss, entré, 3-rätters revysupé.

Sista anmälnings- och betaldag är den 13 november.

Bankgiro: 230-2016

Tisdag 2 februari -27

Hemlig Resa

Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 09.00, hemkomst ca kl. 17

Resans pris: 750 kr/person. I priset ingår buss, 2 fika, lunch, entré, guidningar

Sista anmälnings- och betaldag är den 15 januari.

Bankgiro: 230-2016



Har du förslag på resor?

Hör av er till oss i resekommittén med förslag och idéer kring resmål och besöksobjekt. Vi är öppna för alla förslag.

Kent Hahre 070-825 62 87, hahre@koping.net

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larsson 072-577 02 27

Lokalt producerade trycksaker sedan 1920



Kontakta oss på telefon 0221-100 87 eller info@reklamtryckeriet.se
www.reklamtryckeriet.se

Skulle gått till



Storagatan 16, KÖPING,
0221-121 05

gamla stans KREATIVA

Välkommen till vår stora charmiga butik i centrala Köping. Hos oss hittar du inredning, keramik, linnekläder, leksaker, smycken, lokala produkter mm. Missa inte vår välsorterade second hand-avdelning med väl utvalda kläder för dam, herr och barn.



Öppettider:
Vardagar kl 10-18
Lördag kl 10-14

Östra Långgatan 10
731 30 Köping
Tel 0793013496

www.gamlastanskreativa.se

Försäkringar

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften. Den gäller vid:

- Möte/arrangemang anordnat av SPF .
- Oavlönat uppdrag som genomförs på uppdrag av SPF Seniorerna.
- Transport till och från dessa aktiviteter/uppdrag.

Mer information finns på www.skandia.se/spfseniorerna. Vid frågor kontakta Skandia på 0771-166060.

Olycksfallsförsäkring

Erbjuds alla nya medlemmar och kan även tecknas av befintliga medlemmar oavsett ålder eller hur länge de varit medlemmar.

Livförsäkring

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år erbjuds även en livförsäkring och ansluts automatiskt till denna. Ingen egen anmälan krävs. De första 3 månaderna är försäkringen kostnadsfri. Den som vill behålla försäkringen betalar sedan den premieavi som Skandia skickar. Den som inte vill behålla försäkringen behöver inte göra något, försäkringen avslutas automatiskt efter 3 månader.

Vid frågor om försäkringarna kontakta Skandia på telefon 0771-166060. Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida: www.spfseniorerna.se

Du kan också kontakta Ewa Wiik, 070-942 46 53.



städ tec.

Behöver ni hjälp med städning av
lägenhet, fönsterputs och
hushållsnära tjänster
Kontakta oss!

Allt till humana priser!

städ tec ab

Mobil 070-266 00 71

070-340 83 56



Viktoriagatan 7 Köping 0221-71143
Vard 8 – 18 Lörd 8 – 16 **Sönd 9 - 16**



Hantverk Service Kvalité



Torggatan 14 Köping 0221-15178
Vard 5.30 – 18 Lörd 8 – 15 **Sönd 10.30 - 15**

Studiecirklar

Samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan

SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV), som också lämnar 10 % rabatt på studieförbundets cirklar. Alltså de cirklar som inte är samarbeten med SPF.

Kom ihåg att ange medlemskapet direkt vid anmälan till cirkeln. För att se aktuellt utbud gå till sv.se/vastmanland.

SPF Seniorerna är en av Studieförbundet Vuxenskolas medlemsorganisationer och vi har ett mångårigt samarbete. SV är medarrangör och hjälper till med kulturarrangemang, studiecirklar, studiematerial och lokaler. De erbjuder även cirkelledarutbildningar och samarbetar vid utbildningar och kurser på distriktsnivå.

Studiecirkeln är vår främsta arbetsform och den finns i två former, kamratcirkeln och betalcirkeln. För båda dessa gäller minst 3 deltagare, minst 3 träffar och minst 9 studietimmar å 45 minuter.

I en **kamratcirkel** samlas vi kring ett visst ämne och lär oss tillsammans. Den är avgiftsfri och har en administrativ cirkelledare som för en närvarolista för träffarna. SV kan hjälpa till med studiematerial, kopiering och lokaler och ser till att cirkelledaren får den utbildning som behövs.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

I en **betalcirkel** är det cirkelledaren som delar med sig av sin specialkunskap. Ledaren har lön och deltagarna betalar en avgift. Även här kan SV hjälpa er med studiematerial, kopiering, lokal, utbildning till cirkelledaren samt ta emot anmälningar och skicka ut fakturor.

Kursansvarig på Studieförbundet Vuxenskolan:

Siv Antonsson
siv.antonsson@sv.se
010-410 12 50

Siv är även ansvarig för för lokalbokningar och övrig administration på Studieförbundet Vuxenskolan. Hon finns på plats tisdagar och onsdagar kl 09-12 och 13-16.

Digi 60+

För dig som har en smartphone eller och surfplatta.

Tycker du att den digitala världen är en svår nöt att knäcka?

Vi kommer att gå igenom Bank-id, Swish, Bank och betalningar, 1177, E-post, kommunala E-tjänster och mycket mer.

Kursen kostar ingenting.

Du anmäler dig hos Vuxenskolan.



Funktionärer

Styrelsen tackar, helhjärtat, alla medarbetare som utför ideellt arbete i vår förening och ger våra verksamheter hög kvalitet.

Annonser programblad

Göran Westerholm 070-669 66 28

Bordtennis

Håkan Lövling 070-397 21 17

Boule

Barbro Broman 070-678 52 59

Kerstin Markström 073-639 88 04

Bengt Myrelid 070-333 66 92

Lars Engström 076-773 32 42

P-G Markström 070-539 40 60

Bowling

Eric Kustmark 070-399 78 66

Damluncher

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Inga Hoffstedt 070-600 26 17

Yvonne Carlsson 070-992 84 17

Åsa Loord 073-141 50 05 och

Rosa Lövling, 070-297 66 66

Digitaliseringsombud

Åsa Loord 073-141 50 05

Folkhälsa/Friskvård

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Anne Andersson 076-118 75 75

Rosa Lövling 070-297 66 66

Monica Lindkvist 073-727 50 53

Försäkringar

Ewa Wiik 070-942 46 53

Medlemmar kan teckna både liv- och olycksfallsförsäkringar. Om du har några frågor eller om det händer något, kontakta Ewa för att få hjälp.

Hjärnkoll

Cristina Hahre 070-789 03 38

SPF Senioreernas Hjärnkoll är en frågesportstävling där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag.

Linedance

Lars-Göran Enström 073-026 53 53

Kerstin Enström 070-271 02 08

Kommunikation/information

Information om vad som är på gång i föreningen och även reportage från aktiviteter, resor och medlemsmöten.

Hemsida

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Facebook

Rosa Lövling 070-297 66 66

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Programblad

Staffan Johansson 070-346 34 61

Lotteriansvariga

Evi Söderquist 070-283 09 55

Cristina Hahre 070-789 03 38

Mattcurling

Karl-Åke Gustafsson 070-854 19 16.

Fumiko Gustafsson 073-053 16 84.

Anders Pålsson 070-952 63 22.

Funktionärer

Medlemsregistrerare

Åsa Loord 073-141 50 05

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Registrerar nya medlemmar och ser till så att alla betalar sina medlemsavgifter.

Medlemsrekrytering

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Padel på studs

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Programansvariga

Cristina Hahre 070-789 03 38

Hans Andersson 070-660 54 37

P-G Markström 070-539 40 60

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Henry Fellhammar 076-221 52 57

Pubträffar

Åsa Loord 073-141 50 05

Göran Westerholm 070-669 66 28

Staffan Johansson 070-346 34 61

Kent Hahre 070-825 62 87

Ulf Höglund 070-339 37 05

Bengt Eriksson 070-538 78 76

Rosa Lövling 070-297 66 66

Monica Lindkvist 073-727 50 53

Resekommittén

Kent Hahre 070-825 62 87

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larson 072-577 02 27

Revisorer

Ewa Wiik 070-942 46 53 ordinarie

Tony Ericsson 070-566 77 96 ordinarie

Monica Sanell 076-633 94 41 ersättare

Sambacanasta

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Seniorgolf

Ray Mattsson 070-542 21 66

Seniorbostadsgruppen

Thomas Manbo 073-052 04 66

(sammankallande)

Marianne Ek 070-575 57 93

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Gruppen arbetar för att få till bättre och prisvärda nya bostäder i kommunen och är remissinstans för nya byggnadsplaner.



Medlemsmöte i Bilmuséet

Funktionärer

Seniorråd

Marianne Ek 070-575 57 93 ordinarie

Jane Hjelm 076-106 46 84 ordinarie

Agneta Söderman 070-335 72 56 ersättare

Per-Åke Moe 070-578 20 27 ersättare

De träffar kommunens tjänstemän och politiker och deras uppgift är att ha kontakt med kommunen och framföra våra önskemål samt att förmedla till oss vad kommunen har för förslag och idéer.

Servicegruppen/betalningsmottagare

Servicegruppen

Majvor Öster 070-232 13 34

Tore Oscarsson 076-131 43 17

Christina Klangsell 070-280 74 03

Bengt Klangsell 070-220 91 78

Louise Borg-Larsson 070-498 33 22

Margareta Kustmark 073-404 13 92

Hans Arbin 073-395 86 06

Barbro Södermark Manbo 070-681 87 66

Göta Kåberg 073-023 24 15

Ann Kristin Nilsson 070-367 30 46

Lillemor Bard 073-550 71 51

Lena Hedberg 070-563 91 74

Betalningsmottagare

Monica Palmqvist 072-320 47 48

Britt-Marie Juhlin 076-869 71 50

Sommaraktiviteter

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Göta Kåberg 073-023 24 15

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Tennis på studs

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Trafikombud

Thomas Manbo 073-052 04 66

Dag Björnemo 070-670 90 78

Deras uppgift är att förmedla information till oss medlemmar om trafiken. Det gäller inte bara bilburna utan minst lika viktigt är det med cykelfrågor och annan information.

Valberedning

Liselotte Dovholt 070-282 22 90

(ordförande)

Barbro Broman 070-678 52 59

Staffan Johansson 070-346 34 61

Vattengymnastik

Berit Pettersson 070-256 95 21

Margoth Cederbereg 072-224 06 24

Monica Palmqvist 072-320 47 48

Övriga aktiviteter

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Kerstin Herbertsson 070-336 54 47

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Viktiga telefonnummer

Vi har samlat ett antal viktiga telefonnummer som kan vara svåra att snabbt hitta i en stressad situation.

Tillkalla	I nödsituation	Ej brådskande fall
Ambulans	112	
Räddningstjänst brand	112	
Läkare	112	Kontakta vårdcentral
Sjukhusets växel		021-17 30 00
Sjukvårdsupplysningen		1177
Sjukresor (dygnet runt)		021-473 00 00
Flexlinjeresor (månd-fred 9-17, lörd 9.30-13.30)		021-473 00 00

Vid dödsfall i hemmet

Vid anhörigs akuta dödsfall ska ambulans tillkallas (**112**).

Ambulanspersonalen ser till att läkare tillkallas och att erforderliga intyg utfärdas samt tillkallar polis om det behövs.

Om anhörig med palliativ vård i hemmet avlider ska ansvarig sjuk-sköterska eller läkare kontaktas. Läkaren avgör om begravningsbyrå kan kontaktas.

Begravningsbyråerna har dygnet runt-jour.

Köpings Begravningsbyrå 0221-240 55

Fonus 0221-214 20