



VÅRPROGRAM 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, damluncher, 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 **Vårprogrammet 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 Köpingshus

Styrelsen



**Per-Åke
Moe**

Ordförande
070-578 20 27



**Thomas
Manbo**

Vice ordförande
073-052 04 66



**Åsa
Loord**

Kassör
073-141 50 05



**Pia Åkerman
Axelqvist**

Sekreterare
070-551 49 26



**Ulla
Danielsson**

Vice sekr
070-602 95 23



**LiseLotte
Dovholt**

070-282 22 90



**Hans
Andersson**

070-660 54 37



**Marianne
Ek**

070-575 57 93



**Göran
Westerholm**

070-669 66 28

Styrelsens mailadresser finns på hemsidan.

SPF Seniorerna Köpingshus

c/o Studieförbundet Vuxenskolan

Stora Gatan 21

731 31 KÖPING

E-post: spfkoping@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/kopingshus

Facebook: [spf seniorerna köpingshus](https://www.facebook.com/spf.seniorerna.kopingshus)

Bankgiro 230-1828

Swish 123 240 2451

Organisationsnummer: 802420-6123



Innehåll

Möten	Sid 7-8
Vår vision och medlemsförmåner	Sid 10
Aktiviteter	Sid 12-19
Resor för medlemmar	sid 21-26
Försäkringar	Sid 28
Studiecirklar	Sid 30
Funktionärer	Sid 33-35
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

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 Boijar



Madelene Soininen

 Svensk
Fastighetsförmedling



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
(samlingsalen) alt. Bilmuséets möteslokal.

Avgiften vid medlemsmöten är 70 kr. Kaffe serveras.

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

**Onsdag
14 jan
Bilmuséet**

Ostindiefararen Götheborg

Under 1700-talet hade Sverige handel
med Kina genom Ostindiska Companiet.

Inga Blomstrand och Leif Bäckman
berättar om bygget, seglingen och arbetet
med att försöka bevara världens största
seglande träskepp för framtiden.



**Onsdag
11 febr
Tunadal**

Årsmöte

Efter sedvanliga
årsmöteshandlingar bjuds
vi på underhållning av
"Min kompis och jag".



**Onsdag
18 mars
Tunadal**

Magikern Ramondo

Professionelle trollkonstnären
Ramondo kombinerar magi
med humor. Vi kommer t ex att
få se hur en 100-kronorssedel
förvandlas till en femhundra.



Möten

**Onsdag
22 april**
Bilmuséet

Vårt solsystem och andras

Hans Rickman, professor i astronomi,
som forskat om vårt solsystem och
andra – kanske andras?

Vad kan det ha med livets ursprung att
göra?



**Onsdag
13 maj**
Tunadal

Kalklinbanans historia

Monica Lindkvist berättar om
Kalklinbanans betydelse för Köpings
snabba utveckling under 1940-talet.
Hennes far var med och byggde den
42 km långa banan. Hon pratar också
om Brukssamhället Kungsängen.



**Onsdag
17 juni**
Bilmuséet

Sommarlunch

Inför sommaruppehållet träffas vi
och intar en somrig tvårätterslunch
med kaffe och kaka i Bilmuséets
möteslokal kl 13.00.

Kostnad 250:-. Max 90 personer.

Betalning, som också räknas som
anmälan, senast 10 juni till Swishnr
123 240 2451 eller bg 230-1828.

Eventuella önskemål om specialkost
lämnas vid betalningen.



Höststart preliminärt onsdag 16 september

Se kommande höstprogram

Vad är din bostad värd? Idag och om 6 månader.

Ska du sälja eller bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas just nu? Vi hjälper dig gärna med en värdering och svarar på dina frågor om bostadsmarknaden. Med vår tjänst Värdebevakaren kan du dessutom få löpande mailuppdateringar om hur värdet på din bostad förändras över tid, smidigt eller hur?

Kontakta oss så hjälper vi dig!

**Boka en
värdering
idag!**



Fastighetsbyrån Köping
fastighetsbyran.com/koping
0221-210 05

Boka möte

Fastighetsbyrån



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 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 Köpingshus

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.





Nu börjar en ny resa.

Två banker har blivit en. Mer kraft för
dig, lokalsamhället och framtiden.

Sparbanken
Rekarne



Sparbanken
Västra Mälardalen



Sparbanken Mälardalen



Aktiviteter

Måndagar

* Bordtennis Energihallen

kl 09.00-11.00

Vårstart 12 januari

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



Vattengympa i varmvattenbassäng kl 17.30-18.15

Vårstart 12 januari.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

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

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Tisdagar

* Bordtennis Energihallen

kl 10.00-12.00

Vårstart 13 januari,

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

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

Boule-spel maj - sept

kl 14.00-16.00 i Bivurparken

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34.

P-G Markström 070-539 40 60.

Ingen avgift.

Sambacanasta på Tunadal

kl 13.00-17.00

Vårstart 13 januari.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Ingen avgift.

Vattengympa i varmvattenbassäng kl 18.15-19.00

Vårstart 13 januari.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-224 06 24, tar

hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Onsdagar

* Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Vårstart 7 januari.

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

Vårstart 7 januari.

Barbro Broman 070-678 52 59.

Kerstin Markström 073-639 88 04.

Avgift 10 kr/gång.

Inomhuslokalen Nibble kl 13.30-15.30

Vårstart 7 januari.

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Avgift 10 kr/gång.

Boule-spel maj-sept

Himmata IP kl 13.30-15.30

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Ingen avgift.

Bowling i Bowlinghallen kl 14.00-16.00

Vårstart 7 januari.

Eric Kustmark, 070-399 78 66.

Fyra serier inklusive lån av skor och klot.

Avgift 90 kr.



* Tennis på studs i Tennishallen kl 11.00-13.00

Vårstart 14 januari.

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.

Marianne Eek 070-575 57 93.

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.15-18.00

Vårstart 7 januari.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

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

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Torsdagar

* Bordtennis för damer i Energihallen kl 10.00-12.00

Vårstart 8 januari.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

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

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 16.45-17.30

Vårstart 8 januari.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

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

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Aktiviteter

Fredagar

* Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 9 januari.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

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

Mattcurling i Folkets Hus

kl 10.00-11.30

Vårstart 9 januari.

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.*



Krånglande dator?

Vi hjälper dig!



- 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

Aktiviteter

Välkomna till vårens Damluncher!

Vi ses följande fredagar på Gillets restaurang, Östra Långgatan 27:
27 februari, 27 mars och 24 april, kl. 12.30,

Lunchen betalas efter att du fått din anmälan bekräftad till Swish-nummer 123 240 24 51, märkt med Damlunch. Anmäl ditt deltagande senast torsdag veckan innan lunchen till Yvonne Carlsson via sms 070-992 84 17 eller mail 63215karlsson@telia.com.

Vid anmälan ange ev specialkost!

Vid övriga frågor kontakta Gunilla Svansbo,



gunilla.svansbo@gmail.com eller 073-071 51 10 alternativt Inga Hoffstedt, inga.hoffstedt@gmail.com eller 070-600 26 17.

Prisexemplet är hämtat 27/11 2025 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
3 795:-
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](https://www.ticket.se)



Aktiviteter

Linedance

I vår fortsätter Kerstin och Lars-Göran Enström att leda linedance på **måndagar** under perioden 12 januari – 27 april (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 15 deltagare.

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

Välkomna!

Qigong

Under sex veckor, med start vecka 3, kan du träna qigong med Per-Åke Landerdahl som är utbildad qigonginstruktör.

Fyra träningstillfällen erbjuds per vecka.

Onsdagar: Pass 1 13.00-13.45. Pass 2 14.00-14.45.



Fredagar: Pass 1 11.15-12.00. Pass 2 13.00-13.45.

Avgiften är 300 kr för ett pass och 450 kr för två pass i veckan.

Har du frågor ring 070-347 56 01.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan. Ingång från Trädgårdsgatan.

Anmäl ditt deltagande till Per-Åke Landerdahl, landerdahl@spray.se.

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 våren 2026:

**Onsdag 25 mars och torsdag 23 april
kl. 18.00.**

Lokal: Köpings Fabriks- och Hantverksför-
ening, 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
anmälningsdag är en vecka innan träffen.

Anmäler dig gör du via mail till
gunilla.svansbo@gmail.com eller som sms
till 073- 071 51 10.

Ange alla namn om du anmäler flera.



Anmälningsavgift 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.

Pub kommer finnas där du köper 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

Sommaraktiviteter 2026

Vinprovning

Provning av mousserande viner planeras till **7 maj**. Mer information via mail, hemsida och Facebook.

Utflykt under våren

Vi planerar att göra en utflykt sent i vår till något intressant ställe i vårt närområde. Så fort planeringen är klar kommer information att gå ut via mail, hemsida och Facebook.

Bildspaning

Du kan återigen promenera runt i vår stad och samtidigt leta bilder som ska placeras rätt på en karta.

Karta med bilder och en talong att notera rätt svar på, kommer delas ut på vårens sista medlemsmöte. Du kan också ta kartan på träffarna på Fallo eller fikastunderna på Sjömans. Kartan kommer också finnas på hemsidan.

Sommarträffar på Fallo

Under tre tisdagar, **23/6, 21/7 och 18/8**, träffas vi på restaurang Fallo. SPF har en egen tid 16.00-17.00 sedan öppnar restaurangen för allmänheten. Vi umgås, äter och har frågesport.

Fikastund på Sjömans

Vi återupptar en nygammel aktivitet, en gemensam fikastund på Sjömans konditori. Vi ses följande tisdagar: **9/6, 7/7 och 4/8** kl. 14.00.



Sommarträffarna på Fallo fortsätter i år.

Gemensamma promenader

Vill du promenera tillsammans med andra? Vi träffas följande fredagar: **10/7, 24/7 och 7/8** kl. 10.30.

Alla kan vara med! Du väljer själv sträckan du vill gå eller väntar vid Gammelgården.

Vi avslutar med att fika tillsammans. Ta med egen kaffekorg!

Har du tips eller önskemål om en aktivitet eller något du själv kan leda – kontakta någon i styrelsen så hjälper vi till!

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

SPF-resor våren 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.

Tisdag 3 februari

Hemlig resa

Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 08.00, hemkomst ca kl.18.30.

Resans pris: 770 kr/person. I priset ingår buss, två fika, lunch, entréer och guidning.

Sista anmälnings- och betaldag är den 19 januari.

Bankgiro: 230-2016



"Maggans"
Fotvårds Klinik
Margartha Eriksson
Med. Fotvårdsterapeut
Nibblesbackev.25
731 51 KÖPING
Tel. 0221-105 10
Mobil, 070-284 60 90



Tjocka naglar Fot & Underbensmassage
Nageltrång Förhårdnader & Liktorn

Ring och beställ tid **0221-105 10**

Rabatt för pensionärer P-plats utanför

Resor för medlemmar



Lördag 7 mars i Västerås Konserthus

Kalle Moraeus och Thank You For The Music

Kalle Moraeus, Gunilla Backman, Johan Boding, Karin Funk och en orkester med eliten av Sveriges musiker under ledning av Johan Granström bjuder på en storslagen hyllning till två av våra största låtskrivare genom tiderna.

Det blir en musikalisk resa från de gripande ögonblicken i Kristina från Duvemåla, via dramatiken i Chess och glädjen i Mamma Mia, till Abbas odödliga hits. Men kvällen stannar inte där – även musik från Hoote-nanny Singers och flera mindre kända pärlor ur Björn och Bennys rika låtskatt får ta plats.

Thank You For The Music – Part Two blir en oförglömlig helkväll fylld av känslor, energi och magi. Föreställning är kl. 18-20.30 inkl. en paus.

Avresa från Tunadalsparkeringen den 7 mars kl. 16.30, hemkomst ca kl. 21.30.

Resans pris 950 kr/person, i priset ingår buss, smörgås/kaffe/te vid ankomsten samt entré till föreställningen.

Sista anmälnings- och betaldag är den 30 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

Resor för medlemmar

Torsdag 16 april

Gripsholms slott och Arsenalen



Vi startar resan på Tunadalsparkeringen kl. 09.00. Färden går mot Mariefred och Gripsholms Vårdshus där vi intar förmiddagsfika. Sedan beger vi oss till Gripsholms slott för en vandring genom fem sekel svensk historia med guide. På slottet har bland andra Gustav Vasa, riksänkedrottning Hedvig Eleonora och Gustav III varit bosatta. Slottet är internationellt känt för sin stora porträttsamling – Svenska statens porträttsamling – med porträtt av betydande personer från Gustav Vasas dagar ända fram till vår egen tid.

Efter besöket äter vi lunch på Gripsholms Vårdshus.

Därefter åker vi vidare till Arsenalen, militärmuseet i Strängnäs. Där får vi ett guidat besök på Skandinaviens största utställning av militärfordon som kan ta sig fram både på land och djupt vatten. Besöket avslutas med eftermiddagsfika innan

vi återvänder hemåt. Vi är hemma cirka kl. 17.00.

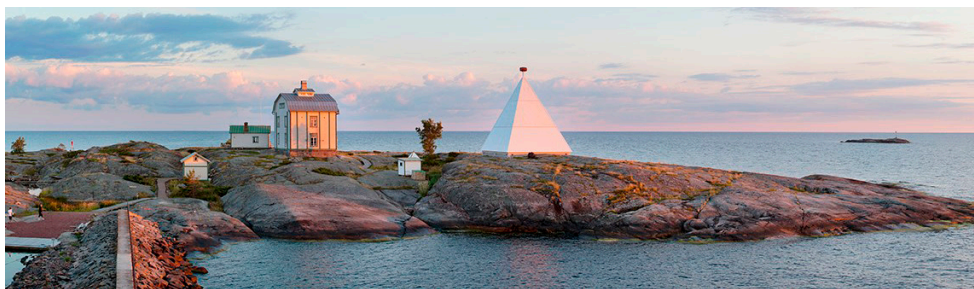
Resans pris: 1 080 kr/person. I priset ingår buss, för- och eftermiddagsfika, lunch, och entréer.

Sista anmälnings- och betaldag är den 12 mars.

Bankgiro: 230-2016



Resor för medlemmar



24-27 maj

Annorlunda Ålandsresa via Åbo

En innehållsrik resa väntar, som utöver åländsk skärgård och kulturhistoria även låter er titta närmare på Åbo och dess 750-åriga historia med många svenska inslag.

Under tre dagar varvar vi guidade turer både i Åbo och på Åland med goda middagar och skönt hotellhäng.

Söndag 24/5

Klockan 15.20 – anslutningsbuss från Köping till Stadsgården. Avresa från Stockholm till Åbo kl. 20.00 med Viking Glory. Tvårätters à la carte-middag i restaurang Kobba.

Måndag 25/5

Ankomst Åbo kl. 07.35 lokal tid. Frukost på hotell i Åbo. Därefter en guidad rundtur och lunch i Åbo med buss innan ni ger er av till Osnäs (guiden vinkar av er i Åbo). Eftermiddagsfärja till Brändö. På Brändö bor ni på skärgårdshotellet Gullivan med middag och frukost.

Tisdag 26/5

Frukost på Gullivan och därefter fri tid innan landskapsfärjan går till fasta Åland. Där möter guide som visar er runt på Åland. Kaffe och Ålandspannkaka på Smakbyn. Övernattning på hotell i Mariehamn. Middag i Mariehamn.

Onsdag 27/5

Buss och guidning på Åland cirka 5 timmar. Hemresa på eftermiddagen med Viking Glory där en härlig buffé med dryck väntar. Ankomst Stockholm kl. 18.55. Egen buss till Köping.

Resans pris är 6 600 kr/person i delad hytt Seaside two och dubbelrum på hotellen. 8 200 kr/person för enkelhytt Seaside two och enkelrum på hotellen.

Följande ingår:

- Båtresor till Åbo inkl. EU bränsle- och klimattillägg.
- Tvårätters à la carte-middag på Viking Glory inkl. vinpaket och kaffe/te
- Frukost på hotell i Åbo.
- Guidad tur med lunch i Åbo.
- Busstransfer Åbo – Åland samt under guidad tur 26/5 och 27/5.
- Guide på Åland 3 timmar den 26/5 och 5 timmar den 27/5.
- Kaffe och Ålandspannkaka den 26/5.
- Två övernattningar på Åland: hotell Gullivan på Brändö respektive i Mariehamn i enkel- eller dubbelrum enligt ovan inkl. frukost.
- Buffémiddag på hotell Gullivan på Brändö inkl. mjölk, vatten och kaffe/te.
- Tvårättersmiddag i Mariehamn exkl. dryck.
- Buffémiddag på hemresan med Viking Glory.

Avresa från **Viking Lines hållplats vid Gamla Taxi** på Sveavägen. Hemkomst ca 22.30.

Anmälan skall innehålla namn, personnummer 6 siffror och mobilnummer. Medtag ID handling vid resan.

Sista anmälnings- och betaldag är den 30 mars.

Bankgiro: 230-2016

Resor för medlemmar



11 juni

Göta kanal, lilla slussturen T o R

Resan går till Söderköping, där vi skall kliva på kanalbåten Athena för en resa på Göta kanal till Mem. Båtturen startar kl.11.00 och vi är tillbaka till Söderköping igen kl.14.15.

Vi äter lunch på båten och kaptenen ger oss guidning under resans gång. När vi kliver av båten väntar en guide på oss för en promenad med guidning i närområdet.

Vi avslutar resan med fika på Söderköpings Brunn.

Resans pris är 1 150 kr/person. I priset ingår buss, bussfika, båttur inkl. lunch, guidning och fika.

Avresa från Tunadalsparkeringen den 11 juni kl. 08.00, hemkomst ca kl.18.



Sista anmälnings- och betaldag är den 6 maj.

Bankgiro: 230-2016

Resor för medlemmar

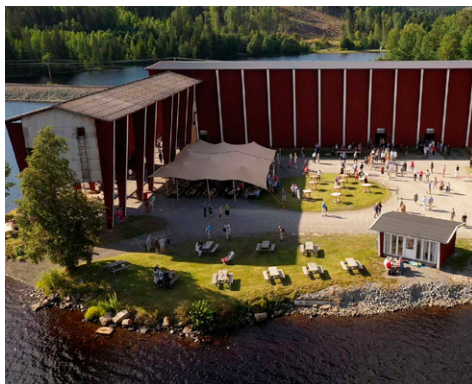
Söndag 16 augusti

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. Poeten Rodolpe möter sin stora kärlek i sömmerskan Mimí, medan konstnären Marcello har ett stormigt passionerat förhållande till Musetta.

Musikaliskt är Puccinis La Bohème ett fullbordat mästerverk. En stor del av den musikaliska framgången med La Bohème ligger sannolikt i att Puccini själv levde bohemliv som ung och med fingertopp-skänsla kunde klä utsattheten, passionen och känslostormarna i en svärmisk vällydande tondräkt.

Opera på Skäret, ett av världens mest särregna 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.

Sista anmälningsdag- och betaldag är den 19 juni.

Bankgiro 230-2016

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 karta.

Start från Tunadalsparkeringen kl.09.30.

Pris: 200 kr/person för lunch.



Sista anmälnings- och betaldag är den 20 augusti.

Bankgiro: 230-2016

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+

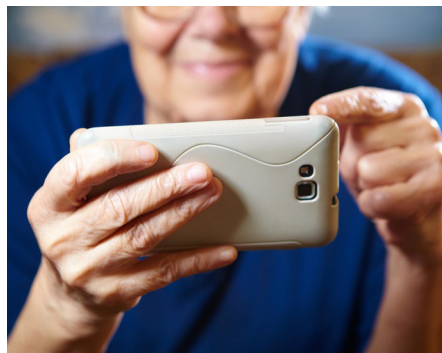
För dig som har en smartphone eller och surfplatta.

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.



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



JUST NU!

Storstädning ingår

Värde från 1 995 kr

Nu är Scheele en del av Hemfrid.

När du väljer oss väljer du mer än bara vem som ska städa hos dig. Du väljer vem du ska lita på med nycklarna till ditt hem. Därför är vi väldigt glada att Scheele nu är en del av Hemfrid. Du kan känna dig trygg med både vår personal och kvaliteten på vår hemstädning. Vårt team är lika engagerat som skickligt, och strävar efter att alltid överträffa dina förväntningar.

Just nu ingår en kostnadsfri storstädning när du bokar regelbunden hemstädning med oss. Uppge koden **RMLOK** vid bokning via hemfrid.se eller via nedan QR kod.



hemfrid



hemfrid.se | info@hemfrid.se | 010 555 85 00

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

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

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

Digitaliseringsombud

Åsa Loord 073-141 50 05

Folkhälsa/Friskvård

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Anne Andersson 076-118 75 75

Folkhälsa/Friskvård är frågor som SPF Seniorerna jobbar aktivt med.

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv.

SPF Seniorerna ska jobba för att skapa

mötesplatser där du möter gamla och nya bekanta och motverkar ensamhet.

Det ska finnas ett utbud av aktiviteter så alla ska hitta något som intresserar.

Därför är det viktigt att just du talar om vad du önskar få ut av ditt medlemskap!

Tillsammans blir vi bättre!

Försäkringar

Ewa Wiik 070-942 46 53

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

Hjärnkoll

Cristina Hahre 070-789 03 38

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

Varje distrikt genomför uttagningstävlingar om en plats i riksfinalen.

Vad krävs för att man ska kunna delta?

– I Hjärnkoll är det allmänbildning som gäller. Man tävlar i tremannalag och det är en styrka att vara olika i laget. Frågorna rör både aktuella händelser och saker långt bak i tiden. Det är lite som "Vi i femman" för SPF-are.

Linedance

Lars-Göran Enström 073-026 53 53

Kerstin Enström 070-271 02 08

Funktionärer

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

Ulla Danielsson 070-602 95 23

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

Matlagning för herrar

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Eva Svansbo 073-052 04 18

Medlemsregistrerare

Ulla Danielsson 070-602 95 23

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

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

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

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

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Qigong

Per-Åke Landerdahl 070-347 56 01

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

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Ray Mattsson 070-542 21 66

Funktionärer

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.

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

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

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

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

Barbro Broman 070-678 52 59 (ordförande)

Barbro Södermark-Manbo 070-681 87 66

Staffan Johansson 070-346 34 61

Vattengymnastik

Berit Pettersson 070-256 95 21

Margoth Cederberg 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 sjuksköterska eller läkare kontaktas. Läkaren avgör om begravningsbyrå kan kontaktas.

Begravningsbyråerna har dygnet runt-jour.

Köpings Begravningsbyrå 0221-240 55

Fonus 0221-214 20