



SENIORERNA

# Köpingshus

Köping

## Vårprogrammet 2020



Foto: Vanja Eliasson

# Välkommen!

# Styrelsen

|                  |                      |               |
|------------------|----------------------|---------------|
| Ordförande       | Veine Eliasson       | 070-358 32 76 |
| Kassör           | Göta Kåberg          | 073-023 24 15 |
| Vice ordförande  | Marianne Eek         | 070-575 57 93 |
| Sekreterare      | Per-Åke Moe          | 070-578 20 27 |
| Vice sekreterare | Jacqueline Adolfsson | 070-314 88 83 |
| Ledamot          | Åke Lindström        | 070-373 39 73 |
| Ledamot          | Agneta Göhle         | 070-410 97 39 |
| Ledamot          | Marianne Stippich    | 070-687 99 64 |
| Ledamot          | Vakant               |               |

|                  |                          |               |
|------------------|--------------------------|---------------|
| Medlemsansvariga | Göta Kåberg              | 073-023 24 15 |
|                  | Per-Åke Moe              | 070-578 20 27 |
| Hemsidesansvar   | Barbro Broman            | 070-678 52 59 |
|                  | barbro.broman@koping.net |               |

SPF Seniorerna Köpingshus

Postbox 66

731 22 KÖPING

E-post: [spfkoping@gmail.com](mailto:spfkoping@gmail.com)

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

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



# Innehåll

| Datum         | Möten / Resor/ Info                         | Sid   |
|---------------|---|-------|
| 9 januari     | Reseberättelser från Sri Lanka              | 4     |
| 6 februari    | Årsmöte                                     | 4     |
| 5 mars        | Jean Sibelius                               | 4     |
| 26 mars       | Författaren Catharina Ingelman-Sundberg     | 5     |
| 15 april      | Vårlunch med "Pommac Duo"                   | 5     |
| 14 maj        | Vad är demens och vad är Alzheimer          | 6     |
| 28 maj        | Våravslutning med Kulturskolan o Hjärngympa | 6     |
| 3 sept        | Höstupptakt med höstens mode                | 6     |
|               |   |       |
| 25 mars       | En toppendag i Uppsala                      | 32    |
| 26-27 april   | De bästa av Dalarna                         | 33    |
| 1 juni        | Kryssning till Sigtuna                      | 34    |
| 24-26 augusti | Kultur o arkitektur i Riga                  | 35    |
|               | Vision                                      | 36    |
|               | Aktiviteter                                 | 10-12 |
|               | SPF Seniorerna Västmanland                  | 14    |
|               | SPF Seniorerna Förbundet                    | 15    |
|               | Studieförbundet Vuxenskolan                 | 20-21 |
|               | Funktionärer                                | 26-29 |
|               | Försäkringar                                | 24    |
|               | Medlemsförmåner                             | 17    |
|               | Viktiga telefonnummer                       | 40    |

# Möten

Månadsmöten/ Temamöten äger rum torsdagar kl. 14.00 \*  
Lokal är Forum Teatern \*

Priset för månadsmöten är 50 kr inkl kaffe & bröd. \*

Våra möten finns även presenterade på Facebook under rubriken SPF Seniorerna Köpingshus samt på vår hemsida, [www.spfseniorena.se/kopingshus-koping](http://www.spfseniorena.se/kopingshus-koping)

\* om inte annat anges

9 jan

## Reseberättelser från Sri Lanka

**Cristina och Kent Hahre**  
delar med sig av sina upplevelser



6 feb

## Årsmöte

Efter årsmötesförhandlingar  
blir det underhållning av **Elina Hultman**  
som sjunger visor i folkton



5 mars

## Jean Sibelius

**Leena Immonen** spelar



"Trä-serien", visar video och berättar om hans liv.

26 mars

## Författaren Catharina Ingelman- Sundberg

berättar om "Krutgummor på krigsstigen"  
och "Pensionärligan".



15 april

## Vårlunch

Med underhållning av "Pommac Duo"

Folkets Hus & Culinaren  
kl. 12.00 **OBS ONSDAG!!!**

Förrätt, varmrätt efterrätt och kaffe  
Avgift 190 kronor



Önskemål avseende allergi, specialkost lämnas på  
inbetalningstalongen

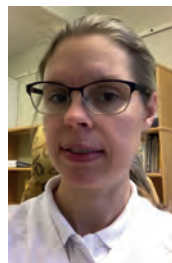
Betalning, som också räknas som anmälan,  
senast torsdagen den 9 april, till vårt bg: 230-1828

Besök våra möten och aktiviteter för en social samvaro  
Ta gärna med dig en god vän vid ett tillfälle

14 maj

## Vad är demens och vad är Alzheimer

Lisa Eriksson Rehnman,



Specialistläkare i Geriatrik, Geriatriska kliniken, Västmanlands sjukhus, Västerås informerar

28 maj

## Våravslutning med Kulturskolan och Hjärngympa



Musik & dans framfört av Kulturskolans duktiga elever och så hjärngympa



3 sept

## Höstupptakt med höstens mode på Forum



### Programansvariga

Jacqueline Adolfsson

070-314 88 83

Cristina Hahre

070-789 03 38

Leif Hoffstedt

070-614 86 08

Pia Åkerman- Axelqvist

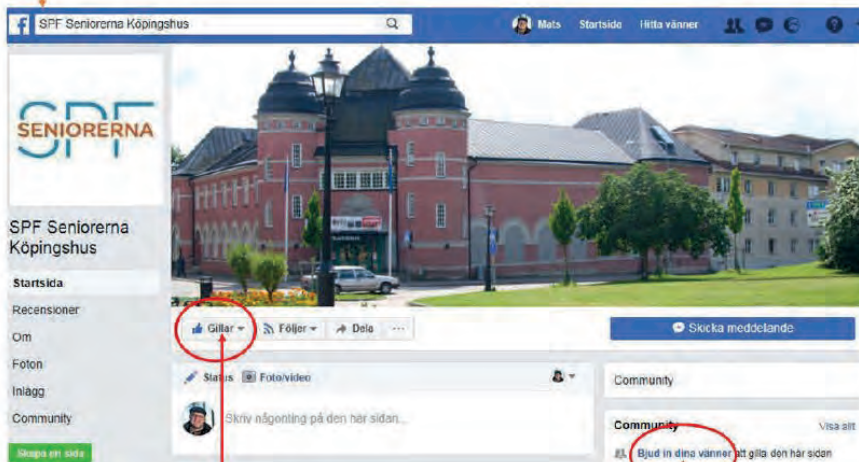
070-551 49 26

# Föreningens hemsida hittar du på [www.spfseniorerna.se /kopingshus-koping](http://www.spfseniorerna.se /kopingshus-koping)



## Föreningens Facebook-sida hittar du så här

Skriv SPF Seniorerna Köpingshus (vårt namn) här och tryck på tangenten Enter



Klicka på knappen Gilla så får du alla meddelanden automatiskt. Ändras till Gillar när du klickat.

Klicka här så får dina vänner en inbjudan att Gilla sidan



# Vad är din bostad värd?

## Vi vet!

➔ Ring oss på 0221-210 75 eller besök oss på Glasgatan 4 om du funderar på att sälja. Visar du upp ditt medlemskort så bjuder vi dig på en fri värdering.

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

KÖPING | GLASGATAN 4 | TEL 0221 21075 | SVENSKFAST.SE/KOPING



Hantverk Service Kvalité



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



Konditori Bivur finns även på Arboga station



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

# Aktiviteter

Se **SPF Seniorerna** Köpingshus hemsida och  
Face book

## Måndag

### **Gymnastik på Tunadal**

Kontaktperson: Britta Lindberg 0221-128 78

Driver verksamheten i privat regi för Köpingshus

### **Bowling i Bowlinghallen kl 15-16.30**

Kontaktperson: Börje Andersson 070-930 51 23

E-post: [elsemarie.andersson@tele2.se](mailto:elsemarie.andersson@tele2.se)

4 serier inklusive lån av skor och klot

Avgift ca 80 kr

### **Golf på Korslöts golfbana**

Anmälan till Golfklubben

e-post [recep@kopingsgk.nu](mailto:recep@kopingsgk.nu)

Avgift 50kr/ gång med kaffe och macka

### **Vattengympa i varmvattenbassäng**

**Lasarettet** (17.30 - 18.15)

Kontaktperson Berit Pettersson 070-256 95 21

E-post: [arla.berit@gmail.com](mailto:arla.berit@gmail.com)

Avgift 750 kr/ 15 ggr

## Tisdag

### **Boule-spel på**

### **Bivurparkens boule-bana kl 14-16**

Kontaktperson: Pia Åkerman-Axelqvist 070-55149 26

Leif Hoffstedt 070-614 86 08

Ingen avgift

### **okt - april i Nya inomhuslokalen, Nibble**

Kontaktperson: Leif Hoffstedt 070-614 86 08

Pia Åkerman-Axelqvist 070-55149 26

Avgift 20 kr /gång

**Tisdag Vattengympa i varmvattenbassäng**  
**Lasarettet** (18.15 - 19.00)  
Kontaktperson: Anne-Marie Andersson 070-6798859  
E-post: skofftesta@hotmail.com  
Avgift 750 kr/ 15 ggr

**Onsdag Vattengympa i varmvattenbassäng**  
**Lasarettet** (17.15 - 18.00)  
Kontaktperson: Margoth Cederberg 072-216 08 91  
E-post: bjorn.margoth.cederberg@telia.com  
Avgift 750 kr/ 15 ggr

**Boule-spel på Idrottsplatsen(IP) kl 10-12**  
**Maj-september**  
Ledare: Bo Svenson 070-548 44 82  
E-post: timbos3839@gmail.com  
Boo Gustafsson 076-815 10 16  
bosse.gustafsson@koping.net  
Avgift 10 kr/ gång

**Oktober - april i Nya inomhuslokalen, Nibble**  
Kontaktperson: Mats Rosén 073-929 62 12  
E-post: mats.rosen@roscoprodesign.se  
Barbro Broman 070-678 52 59  
barbro.broman@koping.net  
Avgift 20 kr/gång

**Torsdag Vattengympa i varmvattenbassäng**  
**Lasarettet** (16.45 - 17.30)  
Kontaktperson Brita Ruin 070-354 34 60  
E-post: edvard.ruin@teroc.se  
Avgift 750 kr/ 15 ggr

**Canasta, Tunadal, kl. 13.00**  
Ledare Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16  
E-post: ann-marie.uddqvist@koping.net  
Ingen avgift

## Fredag **Mattcurling i Folkets Hus kl 10-11.30**

Ledare: Karl-Åke, Fumiko Gustafsson 070-854 19 16

E-post: karlakegustafs@gmail.com

Åse Skogmo Gustavsson, 070-251 42 44

Anders Pålsson, 070-952 63 24

anders.palsson@koping.net

**Avgift 20 kr/ gång**



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

**"Maggans"**  
Fotvårds **Klinik**  
Margaretha Eriksson  
Med. Fotvårdsterapeut  
Nibblesbackev.25  
731 51 KÖPING  
Tel. 0221-105 10

Mobil. 070-284 60 90



Tjocka naglar Fot & Underbensmassage  
Nageltrång Förhårdnader & Liktern

Ring och beställ tid **0221-105 10**

P-plats utanför

# Handelsbanken

**En riktig bank**



**En personlig bankkontakt  
för alla bankaffärer**

**Välkommen in du också till  
Handelsbanken i Köping**

**Vi har öppet  
månd - onsd och fred 10-15  
torsd 10-17.30 eller  
ring och boka tid 0221-297 60**

**[koping@handelsbanken.se](mailto:koping@handelsbanken.se)**

# SPF Seniorerna Västmanland

Postadress: **Industrigatan 1 C  
734 30 Hallstahammar**

Telefontider: **torsdagar kl 9.00-12.00**

Telefon: **0793-362 528**

E-post: **spfvastmanland@spfmail.se**



|   |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| Ordförande<br>DFP/ VKL                              | Lisbeth Wernersson<br>lisbeth.wernerson@telia.com   | 0220-338 45<br>070-605 74 47 |
| Sekreterare/<br>Kultur/ Program                     | Toomas Jogfors<br>toomas.jogfors@gmail.com          | 0220-127 73<br>070-883 30 73 |
| Kassör/Medlemsregister/<br>Bowling                  | Jovanka Olofsson<br>jovankaspf@yahoo.com            | 0768-78 14 82                |
| V ordförande/Ålderism/<br>Läkemedel/ Golf/ DFP/ VKL | Sten Johansson<br>Sten.0589.40360@telia.com         | 0589-403 60                  |
| Studieansvarig, v.sekr.                             | Birgitta Sundström<br>sundströmbirgitta49@gmail.com | 076-803 44 38                |
| Kultur/Program/Sociala<br>KPR/ ers. DFP             | Marianne Avelin<br>marianne.avelin@telia..com       | 070-233 17 09                |
| Marknadsfrågor/<br>Rekrytering/ Hjärnkoll           | Bo Elmin<br>Bo.elmin@telia.com                      | 073-079 34 77                |
| Vice kassör/Trafik/Resor<br>Press                   | Göte Westerberg<br>westerberg.gote@gmail.com        | 073-835 81 52                |
| Ledamot   | Kristina Hellman<br>kristina.hellman@hotmail.com    |                              |
| IT-ansvarig/ Webbmater<br>Medlemsregister           | Toomas Jogfors<br>toomas.jogfors@gmail.com          | 0220-127 73<br>070-757 02 04 |
| Valberedningens ordf                                | Inga-Lill Holm<br>inga.lill@hotmail.com             | 070-364 81 89                |

## Västmanlandsdistriktet

har 14 föreningar med över 7 800 medlemmar



**Förbundsordförande: Eva Eriksson**

Tfn: 0708-15 35 50

eva.eriksson@spfseniorerna.se

**Generalsekreterare: Peter Sikström**

Tfn: 0707-65 22 59

peter.sikstrom@spfseniorerna.se

**SPF Seniorerna**

Postadress: Box 22574, 104 22 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 A 8tr, Stockholm

Tfn: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se

**SPF Seniorerna** består av 27 distrikt  
**778 föreningar med ca 265 000 medlemmar**

## **SPF Seniorerna Köpingshus**

Äldsta föreningen i länet med över 950 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*

*är partipolitiskt obunden och inte religiöst anknuten*

Årsavgiften 2020 är 280 kronor , som betalas till SPF Seniorerna centralt. Inbetalningskort skickas ut i januari.

# Personlig service för Seniorer

Scheele erbjuder all typ av service som seniorer kan tänkas vilja ha. Varför inte boka städning, handling, fönsterputs, promenader utomhus, tvätta, ja det finns inga gränser. Den ligger hos dig som kund.

Ring oss för ett kostnadsfritt besök och offert, **0221-123 03**.

Med vänliga hälsningar, **Scheele Service**



**Scheele**  
Service AB



## MEDLEMSFÖRMÅNER

SPF Seniorerna i distrikt och förbundet har förhandlat fram avtal för sina medlemmar. *Här ser ni några erbjudanden. Läs mera om dina förmåner som medlem på <https://www.spfseniorena.se>*



Som medlem får du ID-Skydd Bas från my Safety helt utan kostnad (ord. pris 249 kr/år) och så länge du är medlem. Du kan snabbt spärra allt med ett enkelt telefonsamtal.



Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäringen per automatik och är gratis i 3 månader. Vill du behålla försäkringen därefter betalar du premien med inbetalningskortet som kommer från Skandia. Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring som är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet. OBS! Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit. [www.skandia.se/spfseniorena](http://www.skandia.se/spfseniorena)



Vi bjuder på halva årsavgiften, ger rabatt på din förbrukade el samt en välkomstrabatt till helt nya elhandelskunder.



Du som medlem hos SPF Seniorerna förutom extra bra pris på våra abonnemang även förtur till vår kundservice.



Som medlem i SPF Seniorerna Västmanland har du nu tillgång till över 300 rabatter och förmåner genom Smart Senior. För att ta del av rabatterna måste du beställa ditt Smart Seniorskort – som gäller i 36 månader och är helt kostnadsfritt för dig som medlem.



### If-Huvudpartner

- 15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
- 5 % rabatt på bilförsäkring
- 15 % rabatt på hund- och kattförsäkring
- 10 % rabatt på båtförsäkring
- 50 % på släpvagnsförsäkring



Reseombuden i föreningarna är informerade. Reser du privat med Viking Line meddela dem att du är medlem i en förening i SPF Seniorerna Västmanland.



# BJURFORS

Ska du sälja din bostad?  
Har du frågor eller vill du boka en  
värdering är du alltid välkommen  
att kontakta oss

**Bjurfors**  
021-440 75 30  
[calle.skonebrant@bjurfors.se](mailto:calle.skonebrant@bjurfors.se)



## Låt Actic i Köping bli din träningskompis!

Teckna medlemskap och få:

# 10% rabatt\*

- + 2 frikort med en tränare ingår
- + Du får ett träningsprogram
- + Gruppträning och motionsalm ingår
- + Möjlighet till bindningsfritt medlemskap

\*Självkostnaden gäller enligt rådande pris- och villkor för medlemskap på skid- och löpning. Medlemskapet är avskottbart. Rabatten gäller inte på gruppträning och motionsalm. Rabatten gäller inte på bindningsfritt medlemskap.

**ACTIC**



SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan som lämnar **10% i rabatt** på studieförbundets studiecirklar.

**OBS ange varje gång medlemskapet i SPF vid anmälan till cirkel.**

SPF Seniorerna

- har ett långårigt samarbete
- är en medlemsorganisation
- har sina styrelse- och kommittésammanträden i SVs lokaler
- får ekonomiskt stöd till kulturarrangemang där SV är medarrangör
- samarbetar med Studieförbundet med bland annat studiecirklar och kulturarrangemang

Studieförbundet Vuxenskolan

- är medarrangör
- hjälper till med studiecirklar, studiematerial och lokaler
- SV erbjuder cirkelledarutbildningar
- samarbetar vid utbildningar och kurser på distriktsnivå

## **Studiecirkeln, vår främsta arbetsform!**

Studiecirkeln bygger på människors förmåga att tillsammans ta ansvar för sitt gemensamma lärande. Deltar frivilligt och kan påverka cirkelns innehåll och utförande. Cirkelledaren leder arbetet och har ofta lite större kunskap i ämnet, men inte alltid.

Kanske har du ett intresse som du vill dela med dig av?  
Samla ett kamratgäng och starta en cirkel!

**Samordnare för SPF Seniorerna och Vuxenskolan är**

Lena Olofsson 021-12 80 01 e-post: [lena.olofsson@sv.se](mailto:lena.olofsson@sv.se)

## Vårens studiecirklar 2020

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan och har möjlighet att starta följande cirklar om intresse finns och tillräckligt många anmäler sig. En studiecirkel kan vara antingen en kamratcirkel eller en betalcirkel. En kamratcirkel är avgiftsfri och har en administrativ ledare som för en närvarolista vid träffarna.

En betalcirkel ha en avlönad ledare med specialkompetens i ett visst ämne. Följande förslag är betalcirklar:

- iPad / Iphone
- Android surfplatta/mobiltelefon
- Minns gamla Köping
- Hjärt Lung-Räddning och bakomliggande orsaker till hjärtstopp
- Trafikkunskap för seniorer

Anmälan gör du till Studieförbundet Vuxenskolan 021-12 80 85

Förslag till kamratcirklar – endast 3 deltagare behövs och minst tre cirkelträffar erfordras (min 9 lektionstimmar á 45 min):

- **Existentiell hälsa – samtal runt bilder från en speciellt framtagen kortlek.**
- **Vi lär oss mer om ett svenskt landskap**
- **Läsecirkel – vi läser en bok och samtalar kring den**
- **Vad händer med våra sopor**
- **Hur bibehåller vi vår hälsa**
- **Besök i bygden**
- **Qi gong**
- **En förändrad attityd kan förändra allt**
- **Engelsk konversation**

Vid anmälan till kamratcirkelarna, ring någon av nedanstående personer.

Har du tips och förslag på cirklar eller andra funderingar om studier

### **Kontakta**

Anna-Stina Hjort

Inga-Lisa Wretman

### **Telefon**

073-687 31 96

072-240 69 25

### **E-post**

[ashjort@live.se](mailto:ashjort@live.se)

[lisa.wretman@hotmail.se](mailto:lisa.wretman@hotmail.se)



**Måndagsbio**  
**Annonseras på vår hemsida,  
Face Book och i lokalpress!**

Skulle gått till



Storagatan 16, KÖPING,  
0221-121 05



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**

# Försäkringar

## Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid föreningsmöten eller i samband med andra SPF Seniorernas arrangemang, exempelvis vid utflykter

Denna försäkring handhas av SPF Seniorernas medlemsregister  
Tel. 08-692 32 50, e-post: [medlemsregister@spfseniorerna.se](mailto:medlemsregister@spfseniorerna.se)

Nya medlemmar omfattas av ett premiefritt försäkringsskydd under 3 månader. Skyddet består både av en **olycksfallsförsäkring** och en **livförsäkring**

**OBS!** Försäkringen gäller efter det att medlemsavgiften är betald och registrering skett i förbundets medlemsregister

## SPF Seniorernas frivilliga gruppförsäkringar

kan tecknas var för sig eller i kombination

### Olycksfallsförsäkringen

kan tecknas oberoende av ålder eller tidsramar

### Livförsäkring

kan tecknas inom **6 månader** efter ditt medlemskap i SPF Seniorerna och då du är mellan 60 och 70 år

Försäkringstagare som tecknat försäkring genom SPF Seniorerna är försäkrade i **Skandia** och skall ringa **0771-55 55 00** i samband med olycksfall, när någon avlidit och vid frågor om vilka försäkringar du har eller vad försäkringarna omfattar.

Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida:  
[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

Du kan också kontakta vår styrelse för frågor avseende ovanstående försäkringar



# **NORD SYD RESOR**

**NORD SYD FLYG OCH BUSS AB**

***BOKA DIN RESA MED OSS!***

*Vi genomför årligen resor i  
Sverige, Norden och Europa.  
Långresor som Kina, Sri Lanka, Kuba.  
Vi arrangerar även Bussresor till  
Shower och Teatrar i Stockholm.  
Besök vår hemsida alternativt  
beställ vår katalog.*

**VÄLKOMNA!**

**Medlemmar i SPF Seniorerna Köpingshus har alltid rabatt  
300 kr på alla flerdagarsresor i katalogen  
50 kr på teaterresor**

*Nyheter 2020*

*Vinter i Spanien 22 dagar januari-februari*

*Malta 8 dagar mars*

*4 dagars resor i Svenska landsskap,*

*Bohuslän, Skåne, Jämtland, Gotland, m.fl.*

**tel 021 123770    [www.nordsydresor.se](http://www.nordsydresor.se)**

**Alltid påstigning i Köping Arboga Kungsör m.fl.**

# Funktionärer

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

Föreningens nuvarande funktionärer är:

## **KPR-ledamöter**

Jane Hjelm och Marianne Eek är ordinarie  
Agneta Söderman och Marianne Stippich är 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

## **Anhörigcentrum**

Lennart Gunnarsson och Barbro Slaug  
Detta är en grupp som träffas på Tunadal och tillsammans med andra ordnar trevliga träffar för pensionärerna i stan

## **Folkhälsoansvariga**

Jane Hjelm, Barbro Slaug + 2 vakanta  
Varför dessa sitter i denna grupp är inte svårt att förstå, då de alla i sitt yrkesmässiga liv haft med sjukvården att göra  
Folkhälsofrågor är ju lite speciellt och vi är ytterst tacksamma för att vi fått ihop en grupp som i botten har denna kunskap

## **Trafikombud**

Ulf Börgesson och Jan-Erik Andersson  
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

## **Gymnastik**

Britta Lindberg måndagar på Tunadal

Många kvinnliga seniorer är med och tycker det är en mycket bra motion. De har mycket trevligt tillsammans

## **Vattengymnastik**

Berit Pettersson, måndagar, Anne-Marie Andersson, tisdagar, Margoth Cederberg, onsdagar, Brita Ruin, torsdagar

Håller till i varmvattenbassängen på lasarettet  
De tar hand om anmälningar och kallar in reserver  
Själva övningarna i vattnet leds av utbildad personal

## **Boule**

**Maj-september** Pia Åkerman-Axelqvist, Leif Hoffstedt tisdagar i Bivurparken

Bo Svenson och Boo Gustafsson onsdagar på IP

**Okt - april**, Leif Hoffstedt, Pia Åkerman-Axelqvist tisdagar, Mats Rosén och Barbro Broman, onsdagar i nya inomhuslokalen, Nibble

En mycket uppskattad sommar- och vinteraktivitet  
Här finns det tävlingar med andra SPF föreningar i länet

## **Mattcurling**

Fumiko och Karl-Åke Gustafsson, Åse Skogmo Gustavsson, Anders Pålsson, fredagar i Folkets Hus under vintern

Det är många som kommer och spelar mattcurling. Den är på uppgång då det är många som tycker att det är trevligt

## **Bowling**

Else-Marie och Börje Andersson måndagar i bowlinghallen

Det är både herrar och damer som spelar. Många är det som är intresserade av bowling Här arrangeras det tävlingar med andra SPF föreningar i länet och med föreningar i hela landet

## **Golf**

Ray Mattsson och Sven-Eric Kåberg. Det är många som utnyttjar denna sport under sommarhalvåret .

### **Medlemsregistrerare**

Göta Kåberg och Per-Åke Moe

De registrerar nya medlemmar och ser till så att alla betalar sina medlemsavgifter

### **Försäkringar**

Styrelsen

Vi har både livförsäkringar och olycksfallsförsäkringar som vi kan teckna. Om det händer något så kan du vända dig till oss för att få hjälp

### **Värdar / Betalningsmottagare**

Monica Palmqvist, Berith Larsson, Maivor Johansson och en vakant

Hälsar oss välkomna och bemöter oss med värme och glädje.

### **Studieansvariga**

Anna-Stina Hjort och Inga-Lisa Wretman

Deras uppgifter är att försöka anordna intressanta kurser och hitta nya idéer för cirklar med olika innehåll.

De tar gärna emot förslag från våra medlemmar

### **Resansvariga**

Kent Hahre och Karl Beijbom

De ordnar dagsresorna helt enligt egna idéer och inkomna förslag.

Flerdagsresor gör de i samarbete med olika reseföretag

### **Hemsidan**

Barbro Broman

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

### **Canasta**

Ann-Marie Uddqvist

Under kamratliga och trevliga former spela kortspelet.

## Programansvariga

Jacqueline Adolfsson, Cristina Hahre,  
Leif Hoffstedt och Pia Åkerman-Axelqvist

De har ansvaret för att vi har de program som är på Forum  
och Folkets Hus

Deras uppgift är att ta fram program med olika karaktärer  
som intresserar oss seniorer

## Lotteriansvariga

Marianne Stippich, Gaida Zarins och Evi Söderquist

Det är alltid lika roligt att se vad de har hittat på för olika  
vinster

De köper alla vinster själva och bestämmer vad de skall ha  
som lotterivinst varje gång. Ibland har de även ett tema

Som ni ser så är det många som utför stort ideellt arbete för  
att vi skall få alla verksamheter att fungera i vår förening

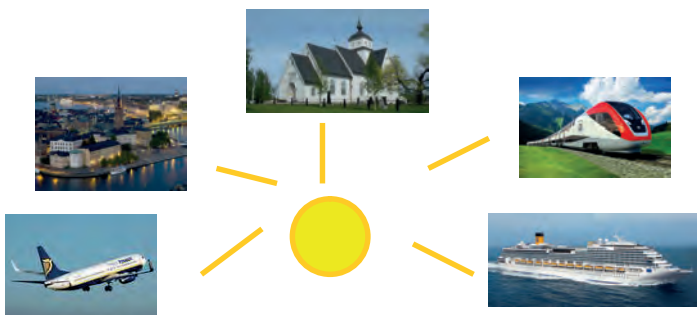
**Styrelsen tackar funktionärerna för superbra arbete!**



**KÖPING** Öppet alla dagar!  
**MAXI 7-22**  
**ICA STORMARKNAD**  
Ringvägen 76. Tel 0221-29600. [www.ica.se/maxi/koping](http://www.ica.se/maxi/koping)

Logos: ATC, Svenska Spel, Blandomat, and other partner logos.

Välkommen till Köpings  
enda stormarknad



## RESOR MOT NYA MÅL

Hör av er till oss reseansvariga med förslag och idéer angående resmål och besöksobjekt. Vi är öppna för alla förslag.

Kent Hahre 070-825 62 87, [hahre@koping.net](mailto:hahre@koping.net)

Karl Beijbom 076- 775 50 86, [info.beijbombooks@gmail.com](mailto:info.beijbombooks@gmail.com)

Genom ditt deltagande och önskemål om programinnehåll kan vi ständigt hålla god standard på våra aktiviteter.

Fridhs blommor 

Hos oss finner ni blommor för alla tillfällen



Östra Långgatan 2  
731 32 KÖPING  
Tel: 0221-159 97



# Resor för medlemmar

## Resor för medlemmar våren 2020

Första anmälningssdag till vårens resor är

**10 januari kl.09:00**

Anmälan sker till Kent Hahre mobil **0708-256 287**  
eller mail: [hahre@koping.net](mailto:hahre@koping.net) (OBS stavningen)

**Inbetalning skall göras till**

**vårt bankgiro nr 230-2016**

**Ange namn, telefon, resa och antal personer.**

**OBS! Jag är utomlands (ej nåbar) 27 feb-17 mars**

Anmälan är bindande när anmälningstiden gått ut.

Detta datum är även sista betalningsdag.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

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.*

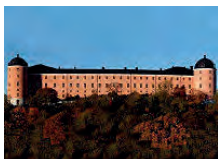
SPF:s mötesförsäkring gäller för SPF-medlemmar.

Det är vi som trycker programmet



On 25 mars

## En toppendag i Uppsala



Uppsala Slott



Bror Hjort museum



Musical med Helen Sjöholm

**Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 07:30.** På väg till Uppsala blir det förmiddagsfika vid **Salnecke Slottscafé** med kaffe/the och smörgås. Färden går vidare till Uppsala för ett guidat besök/visning av **Bror Hjorts hus – ett konstnärsmuseum**. Här arbetade han och hade sin ateljé under 25 år. Museet har den största och mest representativa samlingen av hans konst. Turen går sedan vidare för ett guidat besök i **Uppsala Domkyrka**, Sveriges rikshelgedom och nordens största katedral. **Lunch på Domtrappkällaren** som är Uppsalas äldsta restaurang. Meny: Wallenbergare, med ärtor, lingon, skirat smör och potatismos. Mätta och goa i magen tar vi oss till **visning av rikssalen på Uppsala slott**. Här abdikerade drottning Kristina och de blodiga Sturemorden utspelade sig på Uppsala slott. I slottet finns Vasasalen, här blir vi serverade kaffe/the och kaka.

**16:15 till 18:45 Egen tid** att upptäcka Uppsala på egen hand och kanske fika eller äta något innan teaterbesöket.

**19:00 Helen Sjöholm med musicalen NEXT TO NORMAL.** Den hyllade Broadwaymusicalen hade urpremiär 2008 i New York och blev belönad med tre Tony Awards samt med det prestigefyllda Pulitzerpriset. Musikalen är i 2 akter.

**Hemkomst ca 23:30**

**Resans pris är 1 250kr/person**

**Allt detta ingår priset:** buss, förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika, entréer+ guider till Bror Hjort, Uppsala domkyrka och slott, entré till musicalen NEXT TO NORMAL med Helen Sjöholm.

**Sista anmälnings- och betaldag är den 12 februari.**



Sö-må 26-27 april

## Det bästa av Dalarna



Zorn gården  
+ Zornmuseet



Hotell Dalecarlia



Carl Larsson Gården

**Vi reser från Tunadalsparkeringen söndag den 26 april 08:30** mot Mora.

På vägen upp till Mora gör vi stopp för bussfika. Vid framkomsten till Mora intar vi lunch varefter det blir **guidade visningar av Zorngården och Zornmuseet.**

Vi åker ner **till Tällberg via den västra sidan av Siljan och övernattar på Hotell Dalecarlia** där vi äter en **2-rätters middag** och får en frukost innan vi far vidare på måndagen mot Sundborn och Carl Larssongården.

Innan vi lämnar Leksand gör vi ett kort stopp vid knäckebrödsfabriken. Någonstans kring Falun gör vi stopp för lunch.

Därefter far vi vidare till **Sundborn och Carl Larsson gården med guidad visning.** Vid 15-tiden går färden vidare hem mot Köping. Vi gör ett kortare fikastopp efter vägen och är hemma igen vid 18-tiden

**Resans pris är 2 200kr/person, enkelrumstillägg +350 kr**

**Allt detta ingår priset:** Buss, bussfika, luncher, övernattnig på hotell Dalecarlia med 2 rätters middag + frukost + tillgång till SPA och träning, fika efter vägen, guidade besök Zorn och Carl Larsson.

**Sista anmälnings- och betaldag är den 13 mars.**

Må 1 juni

## Kryssning till Sigtuna med M/S Havsörnen.



En skärgårdskryssning med M/S Havsörnen med mål mot Sveriges äldsta stad Sigtuna med kända sevärdheter som Maria kyrkan och otaliga runstenar.

Lägg därtill mysiga caféer och butiker med bla anrika Tant Brun som finns i stadens äldsta trähus daterat till 1600 - talet.

**Avresa med buss från Tunadalsparkeringen kl. 09:00** till Västerås och Elba kajen.

Kryssningen startar kl.10:00 och vi är framme i Sigtuna vid 15- tiden. Vi får kaffe med smörgås när vi kliver ombord på båten och senare under resans gång serveras lunch med kaffe och kaka.

Under resans gång guidar oss kaptenen i Mälarens vatten. När vi når Sigtuna får vi en timme fritt för egna upptäckter innan vi samlas till eftermiddagskaffe på Valvet.

Därefter tar bussen oss tillbaka till Köping och vi är **hemma vid 19-tiden.**

**Pris 720 kr**, inkluderar buss och båt, förmiddagsfika, lunch och eftermiddagsfika.

**Sista anmälnings- och betaldag är 20 april.**

Må-on 24-26 aug.

## Kultur och arkitektur i Riga



Riga är en stad med vatten och palats, caféer och avenyer och tankarna går till ett nordligt Paris. Här finns mycket att upptäcka för den kultur och arkitektur-intresserade likväl för den som bara vill njuta av skön semester. Rigas arkitektur är en unik blandning av medeltid, 1800-tal och på sina håll kall Sovjetarkitektur. Men det är stadens Jugendkvarter som verkligen sticker ut med dess lekfulla fasader med ansikten, målningar och udda dekorationer.

### Dag 1

Avresa från Tunadalsparkeringen den 24 augusti kl.13:00  
Utresa från Värtahamnen kl.17:00. Buffémiddag inkl. dryck

### Dag 2

Frukost ombord. Kl.11:00 ankomst Riga, där buss med Svensktalande guide möter i Hamnen för en 2-timmars sightseeing. Därefter blir det gemensam lunch i gamla stan, på restaurang Kalku Varti. Resten av eftermiddagen är fri för egna strövtåg i Gamla Stan.

17:30 Avresa från Riga, a´la carte-middag ombord

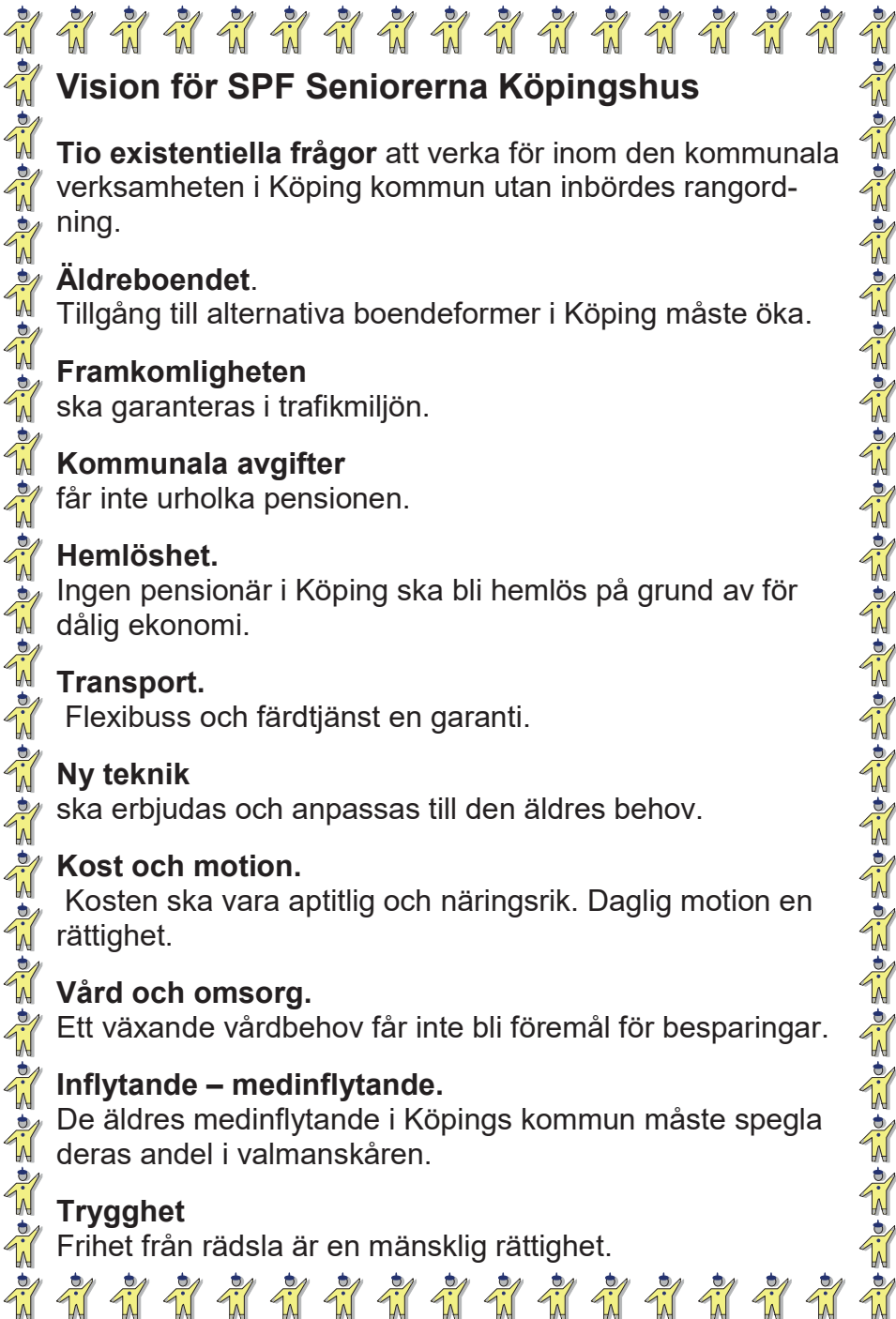
### Dag 3

Frukost ombord. Ankomst till Stockholm kl.10:15  
Hemkomst till Köping vid 13-tiden

### Pris totalt med

|                    |           |                   |          |
|--------------------|-----------|-------------------|----------|
| insides dubbelhytt | 1 986 kr, | insides enkelhytt | 2 136 kr |
| utsides dubbelhytt | 2 136 kr, | utsides enkelhytt | 2 436 kr |

**Sista anmälnings- och betaldag är den 26 juni**



## **Vision för SPF Seniorerna Köpingshus**

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

### **Äldreboendet.**

Tillgång till alternativa boendeformer i Köping måste öka.

### **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.**

Flexibuss och färdtjänst en garanti.

### **Ny teknik**

ska erbjudas och anpassas till den äldres behov.

### **Kost och motion.**

Kosten ska vara aptitlig och näringsrik. Daglig motion en 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.

### **Trygghet**

Frihet från rädsla är en mänsklig rättighet.



**10%**

varje tisdag

Endast för dig som klubbmedlem.

Gäller ej receptbelagda  
läkemedel.

Har du  
åldern inne?

Varje tisdag erbjuder vi  
10% rabatt till dig som är över  
65 år eller har pensionärsintyg.

**klubb** LloydsApotek

Öppettider: Vardagar 9–19, Lördag 10–16 och Söndag 11–16. Tel: 0221 – 38 25 90

# Styrelsen



Veine Eliasson



Marianne Eek



Göta Käberg



Per-Åke Moe



Jacqueline Adolfsen



Marianne Stippich



Agneta Göhle



Åke Lindström



Vakant

**Det finns inga dumma frågor**

Fråga oss så hjälper vi dig att komma igång med banken i mobilen.

Välkommen in till en äkta Sparbank!

Vad är Mobilt Bank-ID?

Hur skickar jag pengar med Swish?

Hur får jag in appen i mobilen/surfplattan?

Sparbanken Västra Mälardalen

0771-55 00 55 | [www.sparbankerwm.se](http://www.sparbankerwm.se)

Köpingshus vill tacka alla annonsörer som gör det möjligt för oss att presentera vårt utbud på detta trevliga sätt.

## *Just utflugnen*



Foto: Veine Eliasson

Styrelsen önskar er alla en trevlig och spirande vår och skön sommar.

# Viktiga telefonnummer

I nedanstående tabell har vi samlat ett antal viktiga telefonnummer som kan vara svåra att snabbt hitta i en stressad situation.

| Tillkalla  | I nödsituation | Ej brådskande fall |
|--|----------------|--------------------|
| Ambulans   | 112            | 021-300 165        |
| Räddningstjänst brand  | 112            | 670 100            |
| Polis  | 112            | 114 14             |
| Läkare   | 112            | 0221-260 00*       |
| <i>* Sjukhusets växel eller respektive vårdcentral till kl 16.00</i> |                |                    |
| Sjukvårdsupplysningen  |                | 1177               |

## Vid akut dödsfall i hemmet **Ring 112**

Vid anhörigs akuta dödsfall skall ambulans tillkallas. Ambulanspersonalen ser till att läkare tillkallas och erforderliga intyg utfärdas samt eventuell polis.

## Vid dödsfall i hemmet på grund av sjukdom

Kontakta den vårdande läkaren eller distriktssköterskan i den avlidnes vårddistrikt.

Läkaren avgör om begravningsbyrå kan kontaktas.

Begravningsbyråerna har dygnet runt-jour

Köpings Begravningsbyrå 0221-240 55

Fonus 0221-214 20