



VÅRPROGRAM
2024
Välkommen!

Styrelsen



**Per-Åke
Moe**

Ordförande
070-578 20 27



**Gunilla
Svansbo**

Vice ordförande
073-071 51 10



**Göta
Käberg**

Kassör
073-023 24 15



**Pia Åkerman
Axelqvist**

Sekreterare
070-551 49 26



**Hans
Andersson**

Vice sekreterare
070-660 54 37



**LiseLotte
Dovholt**

070-282 22 90



**Thomas
Manbo**

073-052 04 66



**Marianne
Ek**

070-575 57 93



**Hans
Arbin**

073-395 86 06

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-koping

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

Bankgiro 230-1828

Organisationsnummer: 802420-6123



Innehåll

Möten	Sid 5-6
Vår vision och medlemsförmåner	Sid 8
Aktiviteter	Sid 10-14
Försäkringar	Sid 17
Studiecirklar	Sid 19
Resor för medlemmar	sid 21-25
Övriga funktionärer	Sid 27-28
Viktiga telefonnummer	Sista sidan

SPF:s organisation

SPF Seniorerna

Förbundsordförande: Eva Eriksson

Tfn: 070-815 35 50 eva.eriksson@spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström

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

Postadress: Box 22574, 104 22 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

Ordförande: Per-Åke Moe

Postadress: Industrigatan 1 C

734 30 Hallstahammar

Telefon: 070-578 20 27

E-post: vastmanlandsdistriktet@spfmail.se

FÖR DEN SOM ÄLSKAR - LIVETS GODA -

Hatz Deli är en väl sorterad 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) eller på Forum*.

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

* om inte annat anges

**Onsdag
10 jan
Tunadal**

Hotet mot hav och miljö

Prisbelönade filmaren/fotografen Joakim Odelberg – uppmärksammad för sina produktioner om hotade arter – delar med sig av sina resor runt om i världen med sin undervattenskamera.



**Onsdag
7 febr
Forum**

Årsmöte

Detta gäller som kallelse till årsmötet 2024. Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 17 januari. Efter mötet underhållning av Danby Blueskapell.



**Onsdag
6 mars
Tunadal**

Att arbeta med demenssjuka

Linda Jakobsson sjuksköterska på Kognitionsteamet i Köpings kommun, informerar om hur demens förändrar livet för både den som drabbas och anhöriga. Linda berättar bl a om vilken hjälp teamet kan erbjuda.



Möten

**Onsdag
10 april**

Vårlunch på Folkets Hus kl 13

Ett gitarrspelande band från Eskilstuna som sjunger glatt, spelar spratt och har roligt med våra gäster.

Förrätt, varmrätt, efterrätt och kaffe.
Avgift 270:-. Max 120 personer.



Eventuella önskemål om specialkost lämnas på inbetalningskupongen.
Betaling, som också räknas som anmälan, senast 2 april till bg 230-1828.

**Onsdag
15 maj
Tunadal**

Sri Lanka - kontrasternas land

Folkbildaren och Köpingsbon Sven-Erik Alfredsson har sedan 1970-talet besökt Sri Lanka många gånger, främst genom olika biståndsprojekt. "Garvis" visar filmer och bilder från ett land som är ett turistparadis men som samtidigt präglas av en ökande fattigdom.



**Onsdag
29 maj
Forum**

Våravslutning med Kulturskolan och Hjärngympa

Musik och dans som framförs av Kulturskolans duktiga elever, kombineras med hjärngympa.



Höstupptakt 28 augusti

Programansvariga:

Jacqueline Adolfsson 070-314 88 83, Cristina Hahre 070-789 03 38,
Hans Andersson 070-660 54 37, P-G Markström 070-539 40 60.



Vår kunskap. Din bästa lösning.

Vi engagerar oss i varje unik bostadsdröm och situation för att du ska få en bra affär. Vi kan bostadsmarknaden och ger dig råden för att du ska få ut det pris din bostad förtjänar.

Boka möte redan idag:

**Arboga 0589-160 70, Köping 0221-210 75
Kungsör 0227-147 00**

Vår vision

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.

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

Flexibuss 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 Senioren** och på **www.spfseniorerna.se**

SPF Seniorerna Köpingshus

Äldsta föreningen i länet med cirka 850 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 2024 är 310 kronor och betalas till SPF Seniorerna centralt.

Inbetalningskort skickas ut av SPF. Avgiften skall vara betald senast 31 januari. Vill du betala avgiften med E-faktura - kontakta din bank.



Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på 0771- 55 00 55!

Sparbanken
Västra Mälardalen



Aktiviteter

Måndagar

Bordtennis i BTK:s lokal på Barnhemsgatan kl 09.00-11.00

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



Bowling i Bowlinghallen

kl 11.00-13.00

Eric Kustmark. 070-399 78 66.
Fyra serier inklusive lån av skor och klot.
Avgift ca 80 kr.

Övningar för en hållbar kropp

kl 10.30-11.30

Sjukgymnast Britta Lindberg, 070-247 68 28,
tar hand om anmälningar. Övningar med inslag
av Qi Gong och info kring vad som händer i
kroppen och vad övningarna är bra för.
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan,
Trädgårdsgatan 14.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.30-18.15

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.
Berit Pettersson, 070-256 95 21, tar hand
om anmälningar och kallar in reserver.
Avgift 800 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Tisdagar

Boule-spel kl 14.00-16.00

Okt - april i inomhuslokalen Nibble

Avgift 10 kr/gång

Maj - sept i Bivurparken

Ingen avgift.

Leif Hoffstedt 070-614 86 08.

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34.

Sambacanasta på Tunadal

kl 13.00-17.00

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Ingen avgift.



Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 18.15-19.00

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 070-216 08 91, tar
hand om anmälningar och kallar in reserver.
Avgift 800 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828. .

- Har du fått din seniorrabatt på ditt mobilabonnemang?
- Behöver du hjälp med din smartphone?

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 14.00-16.00

Kjell Holgersson 070-771 69 44.

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Avgift 10 kr/gång.

Boule-spel maj-sept

Himmeta IP kl 13.00-15.00

Kjell Holgersson 070-771 69 44.

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Ingen avgift.

Tennis på studs i Tennishallen kl 11.00-13.00

Mjuktennis spelas med racket och mjuka skumgummibollar.

Köpings Tennisklubb deltar i ett projekt vilket innebär att allt material finns på plats; racket, nät och bollar. Efter träningspasset fikar vi tillsammans! Ingen avgift.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Marianne Ek 070-575 57 93.

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.15-18.00

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-216 08 91, tar hand om anmälningar.

Avgift 800 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Torsdagar

Bordtennis i BTK:s lokal på Barnhemsgatan kl 09.00-10.30

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

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

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

Avgift 800 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Fredagar

Mattcurling i Folkets Hus kl 10.00-11.30

Karl-Åke Gustafsson 070-854 19 16.

Fumiko Gustafsson 073-053 16 84.

Åse Skogmo Gustavsson 070-251 42 44.

Anders Pålsson 070-952 63 22.

Avgift 30 kr/gång.



Aktiviteter

Damluncher

Under våren 2024 fortsätter vi med lunchträffar för kvinnor i vår förening.

Vi ses följande fredagar: 26 januari, 23 februari, 22 mars, 26 april och 24 maj.

Lunchen serveras på Folkets hus restaurang Terrassen (f.d Culinaren)

Lunchen kostar 150 kr/person.

Inför varje träff måste Du anmäla dig senast en vecka innan lunchträffen!

Information vart du anmäler dig kommer finnas på Facebook och Hemsidan.

Vid övriga frågor kontakta Gunilla Svansbo, gunilla.svansbo@gmail.com eller 073-071 51 10

Matlagningskurs för herrar

Just nu pågår en matlagningskurs för män.

Kursen är fullbokad men finns intresse så startar vi upp en ny hösten 2024.

Anmäler dig gör du till Gunilla Svansbo, gunilla.svansbo@gmail.com eller 073-071 51 10



Skulle gått till



Storagatan 16, KÖPING,
0221-121 05

Sommaraktiviteter 2024

Bildspaningen återkommer

Den populära Bildspaningen kommer åter. Det gäller att via en karta över Köpings centrum ta sig runt och på angiven plats para ihop bild och plats. Aktiviteten pågår juni-augusti. Under juni månad hämtar du karta och talong på Vuxenskolan. Karta och talong kommer sedan att kunna hämtas vid SPF:s fikaträffar på Sjömans,



Kultur-utflykt till Hjälmare docka

En dag när försommaren är som vackrast gör vi en utflykt Hjälmare docka, torsdag 13 juni. Här kan vi promenera, köpa fika eller njuta av medhavd kaffekorg. Vi träffas vid Tunadals parkering kl. 10.00 för samåkning.

Fika med SPF på Sjömans konditori

Vi träffas på onsdagar cirka 10.00-12.00, från 28 juni till 2 augusti. Någon från styrelsen kommer delta varje vecka!



 Springflickans Fotvård

Ylva Exinge, medicinsk fotterapeut

Västra Långgatan 5, 731 32 Köping

ylva@springflickansfotvard.se

070-668 07 85



Trygga, kunniga och personliga

Lång erfarenhet, lokal kännedom och trygghet gör att vi idag är Sveriges snabbast växande mäklare. Vi hjälper dig att teckna en dolda fel försäkring om du vill sälja din nuvarande bostad.



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Köping

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

DROP

IN

BY FRISSAN

ÖPPETTIDER

Tisdag 09-17:30

Onsdag 09-17:30

Torsdag 09-17:30

Fredag 09-16:00

 0221-716 39

Östra Långgatan 6
731 32 Köping

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/spfseniorena. 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.spfseniorena.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

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

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 se sv.se/vastmanland

SPF Seniorerna är en av Studieförbundet Vuxenskolas medlemsorganisationer och vi har ett långårigt 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 á 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.



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:

Caritha Fredricson
caritha.fredricson@sv.se
010-410 12 23

Ansvarig för lokalbokningar och övrig administration på Studieförbundet Vuxenskolan:

Catharina Palmervall
catharina.palmervall@sv.se

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.



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



Resor för medlemmar

SPF-resor våren 2024

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.

Inför betalning 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 6 februari 2024

Hemlig resa



Nej vi köar inte för att åka till Systembolaget – vi köar för att åka till destination okänd.

Avresa Tunadalsparkeringen kl. 09.00, hemkomst ca kl. 18.

Resans pris är 900 kr, inkluderar buss, två fika, lunch, entré, guidning.

Sista anmälnings- och betalningsdag är den 12 januari. Bankgiro: 230-2016.

"Maggans"
Fotvårds Klinik



Mobil. 070-284 60 90

Margaretha Eriksson
Med. Fotvårdsterapeut
Nibblesbackev.25
731 51 KÖPING
Tel. 0221-105 10



Tjocka naglar Fot & Underbensmassage

Naeltråna Förhårdnader & Liktorn

Ring och beställ tid **0221-105 10**

P-plats utanför

Resor för medlemmar

Lördag 6 april

En jäkla massa schlager

Magnus Carlsson & Linda Bengtzing i Västerås konserthus

När två av Sveriges mesta schlagerstjärnor åker på gemensam turné kan publiken räkna med en fartfylld kväll fylld av hits!

Det blir en "schlagerbonanza deluxe", säger Magnus Carlsson. Magnus och Linda känner varandra väl sedan länge och det är inte första gången de är ute på turné ihop. Räkna med en schlagerexplosion!

Föreställningen är två timmar lång utan paus, kl.19.30-21.30. Innan föreställningens början intar vi kaffe/te och ostfralla, för den som önskar annan dryck går det bra att beställa.

OBS! Begränsat antal platser till 30 personer
Avresa Tunadalsparkeringen kl.17.30,



hemkomst ca 22.30.

Resans pris 920 kr/person. I priset ingår buss, fika och entré.

Sista anmälnings- och betaldag är den 4 mars.

Bankgiro: 230-2016

Tisdag 16 april

Västerås med omnejd

Välkomna på en dagsutflykt till Västerås och Skultuna. Vi börjar med ett guidat besök på Västerås Domkyrka med anor från 1200-talet. Domkyrkan är Västerås högsta byggnad med sin 91,8 m höga tornspira. Efter guidningen tar vi bussen till Djäknebergets restaurang. Här kan vi njuta



av en fantastisk utsikt från restaurangen över staden och en god lunch. Salladsbuffé och varmrätt som serveras vid bordet samt kaffe/te med kaka.

Dagen avslutas på Skultuna mässingbruk där vi själva ser oss omkring i butiken. Direkt utanför finns även littala outlet med både porslin och Fiskars trädgårdstillbehör att besöka. Besöket här avslutas med kaffe/te och hembakt.

Avresa Tunadalsparkeringen kl.09.45
hemkomst ca 16.30.

Resans pris är 475 kr/person. I priset ingår buss, guidning, lunch och eftermiddagsfika.

Sista anmälningsdag/betaldag är 8 mars.

Bankgiro 230 - 2016

Resor för medlemmar

26 - 29 maj

Bohuskusten – i Evert Taubes fotspår

Tänk det saltstänkta sägenomspunna Bohuslän med oändligt hav, blankspolade klippor och svällande segel – det bara måste upplevas! Via idylliska fiskelägen och smultronställen reser vi i Evert Taubes fotspår. Vi gör också en dagstur med båt till Kosteröarna.

Dag 1: Avresa från Tunadalsparkeringen KI 08.30.

Vi reser mot Bohuslän och gör stopp under dagen med möjlighet till mat och dryck. Under eftermiddagen kommer vi till Uddevalla. Där besöker vi Bohusläns Museum. Efter besöket väntar Bohusgården Hotell & Konferens, där bor vi i tre nätter. Där finns tid att besöka den prisbelönta och unika Strandpromenaden nedanför hotellet. Middag ingår.

Dag 2: Efter frukost, åker vi i Evert Taubes fotspår. Vår kunniga lokalguide tar oss med på några "smultronställen" i det saltstänkta Bohuslän, Orust, Malö strömmar mm. Lunch och middag ingår.

Dag 3: Efter frukost, avfärd till norra Bohuslän och Strömstad. Båt till Sydkoster där Kostertåget väntar. Vi besöker Långgårde, Kostergården och Ekenäs. På eftermiddagen åter till Strömstad och Bohusgården i Uddevalla. Lunch och middag ingår.

Dag 4: Efter frukost, avfärd mot Falköping för ett stopp på Osterian (Falbygdens ost). Sedan åker vi till Karlsborg och fästningen, där vi äter en gemensam lunch. Innan hemresan får vi en guidad tur på fästningen.

Avresa från Tunadalsparkeringen sönd 26 maj kl. 08.30. Vi kommer hem den 29 maj ca kl. 17.

Resans pris är 6 050 kr/person i dubbelrum, enkelrumstillägg 1 330 kr.

I resans pris ingår buss, guidningar, 3 hotellnätter med frukost, 3 luncher, 3 middagar samt bussfika.

Sista anmälnings- och betaldag är den 19 april.

Bankgiro 230-2016



Resor för medlemmar



Torsdag 13 juni

Slottsturen, Skokloster – Grönsöö

Vi börjar dagen med ett guidat besök på Skoklosters slott som ligger vid Mälarens strand. Slottet uppfördes 1654 – 1679 och är ett av världens bäst bevarade barockslott. Vi får en timmes guidning i slottets vackra salar med konst- och vapensamlingar och får höra slottets historia.

Lunchen intar vi i Enköping på vår väg till Grönsöö slott.

Grönsöö slott byggdes 1607-1611 av riksrådet Johan Skytte. Som blivande lärare till Gustav II Adolf, uppförde han slottet till sitt hem men även som ett tecken på sin nyvunna ställning i samhället. I bottenvåningen kan man än i dag studera välbevarade inredningar och målade tak från 1600-talet. Dess märklighet ligger också i att fortfarande vara en levande del av en sammanhållen kulturmiljö med slott, park, trädgårdar. Här får vi guidning av slottet plus aktuell utställning.



Vi avslutar besöket med en fika innan vi åker tillbaka till Köping.

Avresa Tunadalsparkeringen kl. 08.30, hemkomst ca kl. 18

Resans pris är 765 kr/person. I priset ingår buss, entréer, guidningar, lunch och fika.

Sista anmälnings- och betaldag är den 3 maj. Bankgiro 230-2016

Resor för medlemmar

Söndag 25 augusti

Opera på Skäret

Kom och upplev storslagen opera i vackra Bergslagen i sommar. Här på Skäret kommer för första gången toner komponerade av Vincenzo Bellini att klinga. Med Bellinis Norma tar Opera på Skäret sig an ett gripande kvinnoporträtt med kopplingar som känns aktuella även i vår tid

Norma, som är sprungen ur den italienska bel canto-traditionen, är den mest spelade operan av Vincenzo Bellini. Ingen kan som Bellini, mästaren av vackra melodier, uttrycka känslor med sådan intensitet och skönhet. Norma är kanske just därför också en opera som bjuder på flera välkända örhängen, däribland Casta Diva, ett av Maria Callas stora paradnummer.

Norma hade sin urpremiär år 1831 på Teatro alla Scala i Milano och har alltsedan dess funnits på de stora operahusens repertoar. I sommar spelas den alltså i ett av världens mest säregna operahus, ett före detta sågverk beläget vid stranden vid en vidsträckt



sjö, numera världsberömt för sin akustik.

Varm välkomna till Opera på Skäret i sommar!

Avresa Tunadalsparkeringen kl. 11.00 och hemkomst ca 21.

Resans pris är 1 500 kr/person. I priset ingår buss, lunch, entré till operan och en smörgås på bussen vid hemresan.

Sista anmälnings-/betaldag är 13 april (vi har bokat 49 platser och sista dag för om-/avbokning är 15 april för föreningen).
Bankgiro 230-2016

Tisdag 10 september

Bilutflykt ca 20 mil

Så är det dags igen för en bilutflykt på lite mindre vägar i vackra landskap. Under resans gång stöter vi på ett antal stationer med lite kluriga frågor och kanske något manöverprov.

Vid slutmålet för resan åter vi tillsammans en god lunch med bröd, sallad, varmrätt och kaffe/te samt kaka. Alla får vägbeskrivning och svarsblanketter vid starten.

Start Tunadalsparkeringen kl. 09.30.



Pris 185 kr/person för lunch.

Sista anmälnings- och betaldag är den 19 augusti.

Bankgiro 230-2016

Abonnera på hemstäd

Känslan av ett nystädat hem

Att kliva innanför dörren till ett nystädat hem lyfter dig ovan molnen.
Hos Scheele Service får varje kund ett eget Team som är rökfritt.
Ring oss för ett kostnadsfritt besök och offert, **0221-123 03**.
Med vänliga hälsningar **Scheele Service**




Scheele
Service AB

Övriga funktionärer

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

Annonser programblad

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Hans Arbin 073-395 86 06

Damluncher

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Monica Loftin 070-152 15 02

Margareta Kejrot 070-276 49 43

Digitaliseringsombud

Stefan Wester 073-313 26 03

Folkhälsa/Friskvård

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Agneta Söderman 070-335 72 56

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.

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

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Programblad

Staffan Johansson 070-346 34 61

KPR-ledamöter

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.

Övriga funktionärer

Lotteriansvariga

Evi Söderquist 070-283 09 55

Cristina Hahre 070-789 03 38

Matpatrull

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Barbro Broman 070-678 52 59

Monica Arbin 070-423 40 51

Kerstin Herbertsson 070-336 54 47

Syftet med matpatrullen är att undersöka hur måltidssituationen ser ut för personer som får sina måltider serverade inom äldreomsorgen.

Medlemsregistrerare

Göta Kåberg 073-023 24 15

Ray Mattsson 070-542 21 66

De 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

Ray Mattsson 070-542 21 66

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

Anne-Marie Amerud 073-930 88 61 ersättare

Seniorboende i Köpings kommun

Thomas Manbo 073-052 04 66 (sammankallande)

Veine Eliasson 070-358 32 76

Marianne Ek 070-575 57 93

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Dag Björnemo 070-670 90 78

Edvard Ruin 070-594 34 60

Staffan Johansson 070-346 34 61

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

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

Monica Arbin 070-423 40 51

Betalningsmottagare

Berith Larsson 070-601 61 24

Monica Palmqvist 072-320 47 48

De hälsar oss välkomna till våra möten och bemöter oss med värme och glädje.

Sommaraktiviteter

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Göta Kåberg 073-023 24 15

Majvor Öster 070-232 13 34

Tore Oscarsson 076-131 43 17

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

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)

Anita Ericsson 072-049 40 30

Barbro Södermark-Manbo 070-681 87 66

Alltid hos oss

STARBUCKS®
on the go



Välkommen in!

OKQ8 KÖPING
HULTGRENSGATAN 8
Mån–Fre 05.30–23.00
Lör–Sön 07.00–23.00
Tel 0221-14945



Lokalt producerade trycksaker sedan 1920



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

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



Värva en medlem och bli belönad

Vi vet att de allra bästa rekryterarna är ni som redan är medlemmar i SPF Seniorerna. Därför vill vi belöna dig som har värvat en ny medlem med en Sverigelott (värde 25 kr).

Det är enkelt, när du har värvat en ny medlem går du in på **www.nymedlem.se** och fyller i dina uppgifter så kommer det en Sverigelott till dig med posten.



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	0221-260 00*
<i>*Sjukhusets växel eller respektive vårdcentral till kl 16.00</i>		
Sjukvårdsupplysningen		1177
Sjukresor (kl 8.00-16.00)		020-21 21 21
Flexlinjeresor (kl 8.00-16.00)		020-21 21 21

Vid akut dödsfall i hemmet **Ring 112**

Vid anhörigs akuta dödsfall ska ambulans tillkallas. Ambulanspersonalen ser till att läkare tillkallas och erforderliga intyg utfärdas samt om polis behöver tillkallas.

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