



Rudbeckius Västerås

Program för hösten 2026



I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi ses torsdagar, kl 14.00.

Lokal: Träffarna under hösten kommer att ske på **Växhuset Viktor Larssons plats 1**. Om ändringar sker, kommer det att meddelas via hemsidan och genom vårt nyhetsbrev.

Entré 60 kronor betalas med Swish 1234303756 eller kontant med jämna pengar. Kaffe, the och kaka ingår. Ingen anmälan.

24 SEPTEMBER	Oldtimers Består av fyra medlemmar från Eskilstuna i en musikmix och med musik som man blir glad av och som uppskattats av många.
29 OKTOBER	Caroline Langheimer - "Litteraturen sjunger!" En föreställning som är en kombination av konsert, föredrag och frågesport. Tillsammans gör vi musikaliska nedslag i litteraturhistorien. Det fungerar lite som i TV-programmet "På Spåret" men här gäller det att t ex komma fram till en textförfattare i stället för till en stad.
26 NOVEMBER	Simon Strålspets - bjuder på musik från 50-talet till idag Det blir rock/poplåtar samt några egna visor. Jodding och allsång utlovas. Simon spelar gitarr, munspel men även på alpklockor, såg och skedar.
10 DECEMBER	Julavslutning Information om programmet kommer dels genom Hemsidan och dels genom E-post.

8 OKTOBER	Informationsträff för NYA medlemmar
---------------------	--

En träff för att ge information om föreningen och aktuella frågor. Där ges också tillfälle för dig att få svar på vilka förväntningar du har på föreningen och du kan själv kunna bidra med egna idéer.

Lokal: Lysgränd 1, kl 14.00

Inbjudan kommer också att skickas ut via e-post.

Lokal: Lysgränd 1, torsdagar kl 14.00 (hiss finns kod 1930)

Deltagaravgift 60 kr betalas med swish till 1234303756 eller kontant med jämna pengar. Kaffe/the och kaka ingår.

Anmälan på hemsidan, se instr sid 14, alt rudbeckius@spfseniorerna.se, 021-123975.

17**SEPTEMBER**

Arsenik och gamla spetsar

Dan Linder, skribent och föreläsare, kåserar om den hårt skuldsatta författaren och tidningsmannen Carl Jonas Love Almqvists flykt till Amerika 1851. Han sa till sin hustru att han skulle till Uppsala för 3 dagar men kom aldrig tillbaka.

15**OKTOBER**

Om demens, när hjärnan åldras för fort

Mattias Damberg, överläkare - specialiserad på sjukdomar främst hos äldre personer. Föreläsningen handlar om de olika demenssjukdomarna med fokus på Alzheimers sjukdom. Vad kan man göra själv för att minska risken för att utveckla demenssjukdom.

19**NOVEMBER**

Om hjärnans funktion och vad som gör oss glada

Ulrika Torssell - har en bakgrund som ingenjör och chef inom svensk industri. Frågan är varför vi ibland gör saker som inte gynnar oss och hur vi kan agera annorlunda? Föreläsningen är interaktiv och väver samman etablerade psykologiska teorier med deltagarnas egna reflektioner.

MÖTESPLATSER FÖR GEMENSKAP

Behovet att samtala ökar med åldern och finns bland många av oss. Vi vill prata om livet som varit och hur det är att bli äldre.

INFORMATIONSTRÄFF

Välkommen till information och samtal. Vi bjuder på kaffe **16 september kl.14.00 på Café Mosaic**. Vill du veta mera kontakta Elisabeth Philipsson, 070-346 45 82.

SENIORFRUKOST

Välkommen till en god frukost, fina samtal och gemenskap på Seniorpunkten, Munkgatan 2, sista fredagen i varje månad **kl 9.00-10.30, 28/8, 25/9, 30/10 och 27/11. Kostnad 30 kr.**

SÖNDAGAR MED RUDBECKIUS

För dig som vill ha sällskap och göra något tillsammans. Kom förbi för en pratstund och gemenskap. Du möts där av en värd från Rudbeckius och föreningens flagga.

Vi träffas alla söndagar kl 12.30-ca 14.00 på Cafè Malin.

Fr o m 6 september träffas vi i Stadsbibliotekets foajé.

FILMCIRKEL PÅ ELEKTRA

Startar onsdagen den 23 september kl. 13.00, med följande datum 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12.

Elektras cirkelledare berättar om filmen innan vi ser den. När filmen är slut stannar vi kvar ca 15 minuter och pratar om vår upplevelse och de tankar som filmen väckt. Filmer som är valda kommer att meddelas till de som anmält deltagande i cirkeln.

Kort-kostnad 600 kr för 6 filmer. Betalning görs i Elektras kassa

vid första filmvisningen. Vid förhinder kan du se samma film vid ett annat tillfälle.

Anmälan senast 14 september till kansliet 021-123975

alt rudbeckius@spfseniorerna.se.



VÄSTMANLANDS TEATER

Galileis liv (regi av Niklas Hjulström) **Lördag 24 oktober kl 15.00.**

Vågar du tro på det du ser även när hela världen blundar. Bertold Brechts klassiker om fake News, opposition och modet att stå upp för sanningen är historien om Galileo Galilei som flyttade jorden och befäste det otänkbara "jorden är inte alltings centrum". En sanning som skakade världsordningen i grundvalarna. Galileis liv är ett drama om civilkurage, tvivel och konsekvenserna av insikt och kunskap.

I pausen intar vi en Hjulstömmare (lax och pepparrotsklämma) med loka/lättöl.

Anmälan senast 8 oktober på hemsidan, se instruktion sid 14, alt rudbeckius@spfseniorerna.se, 021-12 39 75.

Pris 375 kr.

Betalning senast 16 oktober till bankgiro 5780-0450 alt swish 1234303756.

VÄSTERÅS KONSERTHUS, LILLA FOAJEN (1 trappa upp, hiss finns)

Programmen ej klara, vi återkommer med vilka som bjuder på dagens konsert samt vilken lunch som serveras.

Sopplunchkonsert, fredag den 16 oktober kl 11.00 – ca 13.00.

Pris 280 kr.

Anmälan senast 5 oktober på hemsidan, se instruktion sid 14, alt rudbeckius@spfseniorerna.se, 021-12 39 75. **Betalning senast 12 oktober.**

Sopplunchkonsert, fredag den 27 november kl 11.00 – ca 13.00.

Pris 280 kr.

Anmälan senast den 16 november på hemsidan se instruktion sid 14, alt rudbeckius@spfseniorerna.se, 021-12 39 75. **Betalning senast 23 november.**

Välkommen till havslandet

Samla ihop 8 glada vänner och vinka farväl till fastlandet och njut av kryssningen som har allt – dansband, storband, 50+ disco, bingo, taxfreefynd och skön sparelax.

Grupperbjudande – res 8 eller fler!

- Dygnskryssning
- Del i Insidehytt för två
- Middagsbuffé inkl vin, öl, läsk & kaffe
- Frukostbuffé

799:-

Prisex per person. Ord pris 1109:-
Viking Glory, Stockholm–Åbo, 23 tim.

825:-

Prisex per person. Ord pris 939:-
Birka Gotland, Stockholm–
Mariehamn, 21 tim.



Jörgen Sjöberg leder tisdagsbingon på Viking Glory.



Dansanta hits på Birka från 60- och 70-talet.



Nöjen alla dagar i veckan, med storbands-söndag på Viking Glory som le grand finale.



Glory 50+ Disco på onsdagar

VIKING LINE

Boka på [Vikingline.se/senior](https://vikingline.se/senior)

Vi vandrar eller gör ett besök i grupp, går efter befintliga stigar eller vägar utan hinder. Vi håller på 2-3 tim. I år vandrar vi på **TORSDAGAR**.

Vandringarna är nu anpassade till samåkning med mötesplats på Centralens parkering till höger om centralstationen eller till stadsbussarnas linjetrafik. Se respektive dag och aktivitet.

3 SEPTEMBER Kl. 10.00	SKULTUNA KYRKA Vandring mellan Skultuna kyrka och Mässingsbruket ca 2,1 km efter Svartån och förbi de gamla röda arbetarlängorna. Förslag på fika i Bistron. Kl 10.00 startar vi med samling för samåkning från Centralens parkering till höger om centralstationen. Återfärd enligt besked på plats.
17 SEPTEMBER Kl. 10.00	LÖGARÄNGSPARKEN Vi utforskar vad som händer i nutid. Kl 10.00 startar vi med samling för samåkning från Centralens parkering till höger om centralstationen.
1 OKTOBER Kl. 10.00	BJÖRNÖN, 2,5 km spåret på vårt sätt i lagom takt. Samling parkeringen, Björnögården, bussförbindelse linje 2. Medtag egen fika.
15 OKTOBER Kl. 10.00	DINGTUNASPÅRET "vi letar vidare efter dingisar" 2,5 km. Kl 10.00 startar vi med samling för samåkning från Centralens parkering till höger om centralstationen. Medtag egen fika.
29 OKTOBER Kl. 10.00	BJURHOVDA/BRANTHOVDA – Gammal kulturbygd i Badelunda socken med många fornminnen och historier. Samling parkeringen Coop Bjurhovda, bussförbindelse linje 1. Medtag egen fika.
12 NOVEMBER Kl. 10.00	CITY SPOTTNING I VÄSTERÅS, en udda vandring i city med kluriga frågor. Startpunkt vid Stadshuset, Fiskar torget. Information och kartmaterial på plats. Gemensam fika enligt förslag på plats.

Frågor ring Åke 073-200 99 69, alt e-post ake.hjerp@outlook.com

B BELLEVUE

BOWLING

VARDAGAR FÖRE KL 16.00

75:- för tre serier

GYM

VARDAGAR FÖRE KL 16.00

Kvartalskort 450:-

TENNIS

VARDAGAR FÖRE KL 16.00

175:- per bantimme

Boka din bana på nätet! www.bellevue.se • 021-15 63 50

Djäknebergets RESTAURANG

DJÄKNEBERGETS RESTAURANG
- EN PLATS ÄLSKAD AV BÅDE STORA OCH SMÅ

LUNCH - À LA CARTE - CAFÉ - GOLF

021-13 48 80

info@djakneberget.se www.djakneberget.se



Anmälan görs på hemsidan, se instruktion sid 14, alt till kansliet tfn 021-12 39 75 eller via mail rudbeckius@spfseniorerna.se.

Betalning görs till SPF Rudbeckius Bankgiro 5780-0450 alt Swish 1234303756. Vid frågor kontakta Marianne Kjellberg tfn: 070-424 58 60 eller Barbro Gren tfn: 079-347 71 21.

Anmälan till samtliga resor är bindande. Vid sjukdom krävs sjukintyg.

Alla medlemmar i SPF Västmanlands distrikt är välkomna att åka med på respektive SPF-förenings ordnade resor. Se reseprogram på deras hemsidor.

OBS! Alla resor avgår från nya busshållplatsen till höger om stationshuset bortom taxibilarna.

28 AUGUSTI

GUSTAVSBERGS, PORSLINSMUSEUM OCH FÅGELBRO

Avresa kl 09.00 från nya busshållplatsen. Gustavsbergs porslinsmuseum är en keramisk skattkammare med omfattande samlingar från fabriken 170 åriga verksamhet. Här visas konstgods, välkända serviser samt föremål av emalj och plast. Här finns alster av våra mest kända formgivare. Vi får guidning i två grupper. Resan fortsätter sedan till Fågelbro värdshus som är vackert beläget och berömt för sin goda mat. Här äter vi vår lunch innan hemfärd. Beräknad hemkomst ca kl 16.30.

Pris: 780 kr.

Anmälan senast 11 augusti. Betalning senast 20 augusti.

25 SEPTEMBER

ARBETETS MUSEUM I NORRKÖPING OCH LÖFSTADS SLOTT

Avresa kl 08.30 från nya busshållplatsen. På Arbetets Museum får vi en genomgång av "Strykjärnet". Fabriken som blev ett museum. Här har vi också en liten stund för oss själva att gå runt och titta. Därefter åker vi vidare till Löfstads Slotts Värdshus för att kl 12.00 äta lunch bestående av varmrökt lax, fransk potatis-sallad, örtsås samt kaffe och kaka. Efter lunchen får vi en guidning i Slottets Paradvåning. Vi indelas då i två grupper. Löfstads Slott är en av Sveriges mest bevarade 16-hundratals Slott. Beräknad hemkomst ca kl 17.00.

Pris: 800 kr.

Anmälan senast 9 september. Betalning senast 16 september.

7 NOVEMBER

LATE AFTERNOONTEA I SUNDBYHOLMS SLOTT

Avresa kl 14.00 från Lysgränd 1 i egna bilar och samåkning gäller. Här får vi i glada vänners lag, avnjuta ett digert bord med alla sorters kakor, mjuka och hårda stora och små , scones, sylter , pajer och soppa. Beräknad hemkomst ca kl 18.00. OBS! Skattefri Ersättning utgår med 25 kr per mil. Vid anmälan uppge om du åker i egen bil eller om du önskar samåkning.

Pris: 520 kr.

Anmälan senast 23 oktober. Betalning senast 29 oktober.

5 DECEMBER

NORA JULMARKNAD OCH JULBORDSBUFFÉ

Avresa kl 10.30 från nya busshållplatsen. Vid framkomsten till Nora besöker vi Nora Stadshotell där det serveras en julbordsbuffé. Efter god mat är det fritt för var och en att se sig om på den trevliga julmarknaden med hantverk, gårdsprodukter och en härlig julstämning. Tiden för Adventskonserten i kyrkan (gratis) återkommer vi med längre fram. Beräknad hemkomst ca kl 18.30.

Pris: 675 kr.

Anmälan senast 19 november. Betalning senast 26 november.

5 JANUARI 2027

CASSELS NYÅRSKONSERT

Info meddelas senare i höst.

Hemsidesadresser till övriga SPF-föreningar

SPF Aros: www.spfseniorerna.se/spfaros

SPF Tomas: www.spfseniorerna.se/spftomas

SPF Hamre: www.spfseniorerna.se/spfhamre

JURIDIK FÖR DIG OCH DIN FAMILJ



Kanske förknippar du oss med begravingar, men vi på Götmars brukar säga att vi finns för våra kunder hela livet. Allt fler vänder sig till oss när de flyttar ihop, köper bostad, skriver testamente och framtidsfullmakt, önskar en boutredning eller närhelst de behöver juridisk expertis.

Att ta hjälp av en oberoende part är en billig försäkring för att skydda kärlek och vänskap. Vi tror på det personliga mötet, och med kontor både i Västerås, Sala och Hallstahammar samt möjlighet till digitala möten är vi aldrig långt borta.



GÖTMARS

www.gotmars.se

VÄSTERÅS BEGRAVNING

Sturegatan 22

021-14 10 77

(Jour dygnet runt)

JURIDIK

Domkyrkoesplanaden 1A

021-421 12 42

HALSTAHAMMAR BEGRAVNING

Hammartorget 10

0220-100 23

(Jour dygnet runt)

SALA BEGRAVNING

Gruvgatan 9 C

0224-305 00

(Jour dygnet runt)

Vi är
stolta över vår
hållbarhet, kvalité
och hantverk!

Amaryllis



AMARYLLIS, HANTVERKARGATAN 9, VÄSTERÅS CITY. 021-41 85 60



Cirklarna drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan på **Lysgränd 1**.

Avgift 200:-/termin.

Betalas via **bankgiro 5780-0450** alt **swish 1234303756** vid terminsstart.

Välkommen att anmäla dig till tfn 021-12 39 75, alt rudbeckius@spfseniorerna.se

AKVARELL	Lysgränd 1
Kerstin Lindh, 070-273 35 95	Startar onsdag 9 september kl 09.30-12.00
Malle Nordahl, 070-992 52 73	Startar tisdag 8 september kl 09.30-12.00
BOKCIRKEL	Stadsbiblioteket Biskopsgatan
Lena Jäder, 076-814 40 63	Startar onsdag 26 augusti kl 14.00-16.00
STICKCAFÉ	Lysgränd 1
Eva Hörberg, 073-667 27 89	Startar tisdag 8 september kl 13.30-16.00

Studiecirklar ger – trevlig samvaro – ökade kunskaper.

Nya cirklar kan startas om intresse och förfrågningar dyker upp.

Medlemmar i SPF-föreningar är välkomna att delta i Studieförbundet Vuxenskolas olika evenemang. Följ Vuxenskolas hemsida för att se vad som erbjuds: vastmanland@sv.se

Medlemmar har 10 % vid deltagande i Vuxenskolas cirklar.
OBS! Måste anges vid anmälan varje gång.

Studieförbundet Vuxenskolan, Lysgränd 1, vån 1, 721 30 Västerås,
tel 021-12 80 85. Kontaktperson: Anette Edefalk, e-mail anette.edefalk@sv.se

Ansvarig för friskvårdsaktiviteter: Åke Hjerp, 073-200 99 69

MÅNDAGAR

Kl. 13.00-14.30 Linedance, Lysgränd 1. Start 21 september
Elly Sjökvist, 070-623 42 65

TISDAGAR

Kl. 09.30-11.30 Körsång, Rudbeckii Sångare. Lysgränd 1. Start 8 september
Ing-Marie Winge, 076-865 61 71

Kl. 11.00-12.00 Workout, Blåsbogården. Start 8 september
Sonja Höjvi, 070-272 46 54

Kl. 13.00 Bowling, Bellevuehallen. Start 22 september
resp 14.00 Lars-Göran Larsson, 070-687 73 91

ONSDAGAR

Kl. 11.00-12.00 Zumba för alla, Blåsbogården. Start 9 september
Annika Bergström, 073-982 16 15

Kl. 10.30-12.30 Boule, Kungsledens Sportcenter Finnslätten. Start 16 september
Tommy Aroseus, 072-252 99 14, Ewa Andersson

Kl. 13.00-17.00 Bridge, Ånghammargatan 6 –10 "Lerniahuset". Start 16 september
Gunnar Sjöden, e-post gsjoden@yahoo.se,
Bengt Almqvist, 073-088 20 01

TORSDAGAR

Kl. 10.00-11.30 Yoga, Blåsbogården. Start 10 september (13 ggr)
Sara Byred, info@byred.se

Kl. 13.00-16.00 Canasta, Oxbackens mötesplats. Oxbacksg 5. Start 3 september
Elisabeth Rosén, 070-312 52 97, Inger Sääv, 070-354 49 88

GOLF – ledare sökes! Du som känner och har möjlighet att ta rollen hör av dig till Leif Gustafsson, ordf 070-275 04 23.

Anmälan/information till alla aktiviteter görs till kansliet 021-12 39 75 alt rudbeckius@spfseniorerna.se

Avgifter för friskvårdsaktiviteter

Boule	75 kr/gång
Bowling	70 kr/gång
Bridge	560 kr/häfte (15 kuponger)
Canasta	200 kr/termin
Körsång	450 kr/termin
Linedance	200 kr/termin
Workout	300 kr/termin
Yoga	800 kr/termin
Zumba	400 kr/termin

**Avgiften betalas senast efter andra tillfället vid resp terminsaktivitet
till bankgiro 5780-0450, alt swish 1234303756**



Välkommen till Birgit's Frisering

Drop in eller boka

021-41 71 41

Innehar Frisörlicens

Smedjegatan 2 • 722 13 Västerås • birgit.gustafsson@hotmail.com

INSTRUKTION FÖR ANMÄLAN

Instruktion för anmälan till aktivitet på hemsidan

Aktiviteten visas på första sidan.

När du tryckt på **mer info** kommer en ny bild upp, där står all information om aktiviteten.



Ska man anmäla sig finns en blå knapp, där det står

Där finns bla information om datum för betalning.

Om ingen anmälan krävs är knappen inte aktiverad.

ANMÄLAN

ANMÄLAN

Du kan fortsättningsvis även e-mejla din anmälan till kansliet

rudbeckius@spfseniorerna.se, eller ringa och anmäla dig på **tel 021-12 39 75**.

ARSADATA.se



Senior och datorkrångel?

Va lugn, för nu inför vi 10% i seniorrabatt på dessa tjänster (ej produkter).
RUT-avdrag finnes med högst 50% av arbetskostnaden, avdrag görs på fakturan.
Varmt välkomna!

www.arsadata.se
info@arsadata.se
021-13 13 53

Kranbyggargatan 5
721 34 Västerås
(Hälla)

Öppettider:
Mån-fre 10:00-18:00
Lunchstängt 13:00-14:00

SPF SENIORERNA RUDBECKIUS styrelse och övriga funktionärer

Styrelse 2026 vald till årsmötet 2027

Ordförande	Leif Gustafsson	070-275 04 23
Vice ordförande	Arne Kjellberg	070-542 48 28
Kassör	Yvonne Arlestrand-Lundgren	073-580 32 16
Sekreterare	Lena Jäder	076-814 40 63
Ledamot	Bo Elmin	073-079 34 77
	Åke Hjerp	073-200 99 69
	Marianne Kjellberg	070-424 58 60
	Wicken von Post	070-377 45 09
	Elisabeth Philipson	070-346 45 82
	Barbro Gren	079-347 71 21
	Ewa Ström	070-739 91 51

Övriga funktionärer

Trivselträffar/ Föreläsningar	Lena Jäder	076-814 40 63
	Arne Kjellberg	070-542 48 28
	Berit Möller	073-081 41 45
	Wicken von Post	070-377 45 09
	Bo Elmin	073-079 34 77
Resor	Marianne Kjellberg	070-424 58 60
	Barbro Gren	079-347 71 21
Friskvård	Åke Hjerp	073-200 99 69
Digitaliseringsombud	Britt Inger Gustafsson	070-527 37 11
Hörselombud	Ove Löfgren	ove.47.lofgren@gmail.com
Repr Kommunens Pensionärsråd (KPR)	Elisabeth Philipson	070-346 45 82

SPF Seniorerna Förbundet och Distriktet

SPF Seniorerna Förbundet: Box 38063, 100 64 Stockholm – Besöksadr Hornsgatan 172, 8 tr, 117 28 Stockholm, 08-692 32 50.

SPF Seniorerna Västmanland: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar, 076-834 30 32, torsdagar kl 09.00-12.00. Distr-ordförande Per-Åke Moe, 070-578 20 27, vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se – www.spfseniorerna.se/spfvastmanland



Rudbeckius

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

Lysgränd 1, 721 30 Västerås

Tel: 021-12 39 75

E-post: rudbeckius@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/spfrudbeckius

Bankgiro: 5780-0450

Swish: 1234303756

Vårt kansli nås på telefon
tisdag och torsdag mellan kl 09.00 – 12.00.

Kansliet är öppet fr o m 18 augusti t o m 10 december.

Öppnar åter 12 januari.

Kansliet hjälper dig med alla slags av frågor,
anmälningar och avgifter.