



Rudbeckius Västerås program för våren 2026



I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi ses torsdagar, kl 14.00.

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

Lokal: Träffarna under våren kommer att ske på **Konstmuséet K2, Karlsgatan 2.**

Om ändringar sker, kommer det att meddelas via hemsidan och genom vårt nyhetsbrev.

22 JANUARI

Jazz på vinden,

spelar framför allt jazzstandards men även välkända sånger och någon folkvisa. Raimo Pajunen -bas, Jan Eriksson – gitarr, Peter Stensson – trummor, Bengt Nilsson saxofon och klarinett, Jan Gustafsson – keyboard.

26 FEBRUARI

Årsmöte

Rubeckii Sångare underhåller.

12 MARS

Daniel Svensson

operasångare och producent för Storgårdens Musikförening. Det blir ett blandat program med operapärlor, lite musik ur Jussi Björlings repertoar samt sing-a-long inslag där publiken får möjlighet att ta ton.

23 APRIL

Superduon

Johan Levin och Gunnar Sandevärn spelar ballader, lite svängigt, någon visa, ABBA, My way, lite rockigt och allsång m m.

21 MAJ

Våravslutning med tipspromenad och sång

tillsammans med Vandrarna och Rudbeckii Sångare sjunger vi in våren och sommaren. **Lokal: Café Anund kl 10.00.**
Mer information kommer att skickas ut.

5 MARS

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 själv kunna bidra med egna idéer. Inbjudan kommer också att skickas ut via e-post.

Lokal: Lysgränd 1 kl 14.00

Vi vandrar eller gör besök i grupp, ca 2-3 tim och går efter befintliga stigar eller vägar utan hinder. Samling på respektive plats och parkering för färd med egen bil. För ev. Samåkning meddela Åke Hjerp. Medtag egen fika vid notering nedan.

13 MARS

Kl. 10.00 Vasaparken, "Konstpromenad för alla"

Samling Nya Seniorpunkten, Munkgatan/Vasagatan. Ev. Fika eller förtäring på Seniorpunkten efteråt på egen bekostnad.

27 MARS

Kl. 10.00 Pettersberg Stadsorientering 2,5 km Pettersbergs Centrum mm

Samling Ansgarskyrkan Parkering, Ev gemensam fika på Vallby Museum på egen bekostnad.

10 APRIL

Kl. 10.00 Bruksleden Startsräcka Västerås

Samling Rocklunda Entre D Sydvästa höret infart Blåsboskolan/Arosvägen. Medtag egen fika som intas i naturen.

24 APRIL

Kl. 10.00 "Malmaberg matskog" Gångvägar och äventyrsstigar i Malmabergsskogen.

Samling Parkeringen vid Seniorboende Björskogsgatan. Medtag egen fika som intas i naturen.

8 MAJ

Kl. 10.00 Traditionell vårvandring på Åholmen

Samling Åholmen, Mellansundet/Kvicksund Riksväg 56 mot Eskilstuna avtagsväg Stora Sundby/Strömsholm. Medtag egen fika som intas i naturen.

21 MAJ

Kl. 10.00 Avslutning på Anundshög

Gemensam avslutning med Trivselträff, tipspromenad, körsång av Rudbeckii Sångare och och förtäring på egen bekostnad.

Väl mött därute, Åke Hjerp 073 200 9969

Tillsammans mindre ensam

Projekt "Tillsammans ..." arbetar för att minska ensamhet genom att skapa mötes forum där man kan träffas. Under våren kommer det erbjudas aktiviteter som utflykter, studiebesök, hälsofrämjande verksamhet och sommaraktiviteter.

I projektet finns idag grupper för samtal och It-stöd samt frukost på Senior Punkten.

Välkommen till

- Frukost sista fredagen i månaden kl 09.00 till SeniorPunkten, Munkgatan 16, i samarbete med Västerås Stad.
- Tillsammansmöte 12 februari kl 14.00, för information och samtal. Lokal meddelas senare.

Anmälan om deltagande görs till vårt kansli via mail rudbeckius@spfseniorena.se eller telefon 021-12 39 75. Frågor besvaras av Elisabeth Philipson, 070-346 45 82.

Anmälan görs 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.

OBS! 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.

17 FEBRUARI OST OCH VINPROVNING

Vi stannar kvar i Västerås och **vi träffas på Bryggans Bistro andra våningen** (hiss finns). Cathrine Jakobsson från företaget "Blommor och Brie" leder en trevlig Provsmakning med ostar och viner. Vi får prova 5 olika ostar tillsammans med 5 olika viner från de italienska regionerna Emilia Romagna, Piemonte, Sicilien, Sardinien samt Puglia. **Bryggans Bistro ligger vid Lasse Färnlöfs plats 3 Öster Mälarstrand, buss nr 15.**

Pris: 495:- Anmälan senast den 28 januari. Betalning senast den 3 februari.

1 APRIL MUSIKALEN "BONNY AND CLYDE" PÅ UPPSALA STADSTEATER

Avresa kl 17.30 från Västerås Busstation. Broadway musikalen handlar om det ökända kärleks-paret Bonny och Clyde som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödliga. Uppsala Stads-teater sätter upp en unik iscensättning regisserad av Niklas Riesbeck, om parets passionerade kärlekshistoria. Beräknad hemkomst ca 22.30. **Pris: 700:-** I priset ingår buss, teaterbiljett samt smörgås o dryck på hemresan. **Anmälan senast den 2 mars. Betalning senast den 18 mars.**

7 MAJ UPPSALA DOMKYRKA OCH ULVA KVARN

Avresa kl 08.30 från Västerås Busstation. I Uppsala Domkyrka får vi en intressant visning. Kyrkan är Sveriges största och en rikshelgedom. Den började uppföras på 1200-talet och invigdes 1435. Efter detta fortsätter vi till Ulva Kvarn för lunch 12.00-13.00. Här serveras färsk pasta, kycklingfilé, pestosås, rucola, citroncest, valfri alkoholfri dryck, Silviakaka och kaffe/te. Vänligen meddela ev allergier vid anmälan. **Ulva Kvarn** är en hantverksby. Här är det fritt för oss att vandra runt och besöka glasblåsare, konstnärer, urmakare, antikhandlare, silversmeder m fl. Det finns också en fisktrappa i forsen vid kvarnen där vi äter. Det finns också ett Café om man önskar ta en fika innan hemresan (detta ingår ej i priset för resan). Beräknad hemkomst ca 17.50 **Pris: 580:- Anmälan senast den 15 april. Betalning senast den 23 april.**

12 JUNI MINIATURE KINGDOM OCH TULLGARNS SLOTT

Avresa kl 09.15 från Västerås Busstation. I Kungsör finns snart ett helt Sverige i miniatyr. Här har man lagt omsorg på de mest kända landmärken och byggnader. Allt är byggt med exceptionell precision. Man kan själv påverka vissa skeenden med tryckknappar. Jätteroligt, man blir som barn på nytt. Lunchen intar vi hos Cafe Kungsudden kl 11.45, som serverar kall tallrik med flera olika munsbitar på. Resan fortsätter kl 13.00 till Tullgarns slott för guidning kl 15.00. Slottet är beläget söder om Södertälje och byggdes i slutet av 1500-talet genom Magnus Julius De la Gardie. Slottet ägs idag av Svenska staten. Inredningarna tillhör de finaste Gustavianska interiörerna i Sverige. Här finns ett Café för den som önskar (ingår ej i priset). **OBS! Slottet saknar hiss och har två trappor. Beräknad hemkomst ca 17.45.**

Pris: 785:- Anmälan senast den 27 maj. OBS! max 30 deltagare. Betalning senast den 3 juni.

FILMCIRKEL PÅ ELEKTRA

Startar onsdagen den 21 januari kl 13.00 med filmen Vermiglio. Följande datum 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 8/4.

Elektras cirkelledare berättar om filmen innan vi ser den. Efter filmen stannar vi kvar ca 15 minuter och pratar om upplevelse och 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. Vid förhinder kan du se samma film vid ett annat tillfälle.

Betalning görs i Elektras kassa vid första filmvisningen

Anmälan senast 13 januari till kansliet 021-12 39 75 alt rudbeckius@spfseniorerna.se

VÄSTMANLANDS TEATER

Fröken Julie - lördag 7 mars kl 14.00

Strindbergs mästerverk om vad som utspelas en midsommarnatt. **Anmälan senast 5 februari** till kansliet 021-12 39 75 eller mail rudbeckius@spfseniorerna.se. Vi möts före föreställningen kl 14.00 och intar en Hjulstömmare (lax och pepparrotsklämma) med loka/lättöl. **Pris 330 kr. Betalning senast 26 februari till bankgiro 5780-0450.**

Yerma - lördag 25 april kl 15.00

En poetisk och visuellt slående musikteaterföreställning. Om Yermas längtan efter barn och samhällets förväntningar. **Anmälan senast 22 mars** till kansliet 021-12 39 75 eller mail rudbeckius@spfseniorerna.se. Vi möts en kvart innan föreställningen och intar i pausen en Hjulstömmare (lax och pepparrotsklämma) med loka/lättöl.

Pris 330 kr. Betalning senast 16 mars till bankgiro 5780-0450.

VÄSTERÅS KONSERTHUS, LILLA SALEN

Sopplunchkonsert fredag 13 februari

Soppkonsert med musiker ur Västerås Sinfonietta

Kl. 11.00 Huvudentrén öppnar

Kl. 11.15 Lunchen serveras

Kl. 11.30 Musikerna tar plats vid borden

Kl. 12.00-ca 12.50 Konsert

Pris 285 kr. Anmälan och betalning senast den 30 januari till kansliet 021-12 39 75 eller mailrudbeckius@spfseniorerna.se, bankgiro 5780-0450

Sopplunchkonsert fredag 17 april

Soppkonsert med musiker från Mälardalens Universitet

Kl. 11.00 Huvudentrén öppnar

Kl. 11.15 Lunchen serveras

Kl. 11.30 Musikerna tar plats vid borden

Kl. 12.00-ca 12.50 Konsert

Pris 285 kr. Anmälan och betalning senast den 3 april till kansliet 021-12 39 75 eller mail rudbeckius@spfseniorerna.se, bankgiro 5780-0450

FÖRELÄSNING

Lokal Lysgränd 1, torsdagar kl 14.00

Anmälan görs till vårt kansli till tfn 021-123975 eller via mail rudbeckius@spfseniorena.se. **Deltagaravgift 60 kronor** betalas till swish 1234303756 eller kontant med jämna pengar. Kaffe/the och kaka ingår.

15 JANUARI

Energin – igår, idag och i morgon

Harry Frank, ledamot i Energiutskottet Kungl Vetenskapsakademien.

19 FEBRUARI

Det nya häktet i Västerås

Kriminalvårdschef Pernilla Vikström, Kriminalvården, VO Uppsala/Västerås.

19 MARS

Skillnaden mellan totalförsvar och krisberedskap

Björn Körlof, ordf avd vid Krigsvetenskapsakademien.

9 APRIL

Friskvård Hela Livet

Birgitta Knutsson, legitimerad fysioterapeut

STUDIECIRKLAR ca 15 ggr/termin

Cirklarna drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan på Lysgränd 1.

Avgift 200:-/termin, om inget annat anges.

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

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

AKVARELL - Lysgränd 1

Kerstin Lindh, 070-273 35 95 Startar onsdag 14 januari kl 09.30-12.00

Malle Nordahl, 070-992 52 73 Startar tisdag 13 januari kl 09.30-12.00

STICKCAFÉ – Lysgränd 1

Eva Hörberg, 073-667 27 89 Startar tisdag 13 januari kl 13.30-16.00

BOKCIRKEL - Du inbjuds till en inspirationsträff 29 januari då det har framkommit önskemål att starta en bokcirkel under våren.

Lokal: Stadsbiblioteket Biskopsgatan

Anmälan senast 20 januari till: rudbeckius@spfseniorena.se, alt 021-12 39 75

Studiecirklar ger –trevlig samvaro –ökade kunskaper –och diskussioner om intressanta ämnen. **Nya cirklar kan startas om intresse och förfrågningar dyker upp.**



MÅNDAGAR

Kl. 13.00-14.30 Linedance – Fortsättningskurs, Lysgränd 1. Start 12 januari.
Elly Sjökvist, 070-623 42 65.

TISDAGAR

Kl. 09.30 Körsång. Rudbeckii Sångare, Lysgränd 1. Start 13 januari.
Dick Söderholm, 070-578 65 10.

Kl. 13.00 Bowling, Bellevuehallen. Start 13 januari.
resp 14.00 Lars-Göran Larsson, 070-687 73 91.

Kl. 14.00 Workout, Blåsbogården. Start 13 januari.
Sonja Höjvi, 070-272 46 54.

ONSDAGAR

Kl. 11.00 Zumba för alla, Blåsbogården. Start 14 januari.
Annika Bergström, 073-982 16 15.

Kl. 10.30-12.30 Boule, Kungsledens Sportcenter Finnsletten. Start 7 januari.
Tommy Aroseus, 072-252 99 14, Ewa Andersson.

Kl. 13.00-17.00 Bridge, Ånghammargatan 6 – 10 "Lerniahuset". Start 7 januari.
Gunnar Sjöden, e-post gsjoden@yahoo.se, Bengt Almqvist, 073-088 20 01.

TORSDAGAR

Kl. 10.30-11.30 Yoga, Blåsbogården. Start 15 januari (12 ggr)
Mia Nyström, 073-071 03 37.

Kl. 13.00-16.00 Canasta, Oxbackens mötesplats. Oxbacksg 5. Start 8 januari.
Elisabeth Rosén, 070-312 52 97, Inger Sääv, 070-354 49 88.

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

Avgifter:

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

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

ORDFÖRANDE

Leif Gustafsson	070-2750423	goodaftersson@outlook.com
-----------------	-------------	---------------------------

VICE ORDFÖRANDE

Arne Kjellberg	070-5424828	arne.kjellberg1@gmail.com
----------------	-------------	---------------------------

KASSÖR

Yvonne Arlestrand-Lundgren	073-5803216	yvonne.arlestrand@gmail.com
----------------------------	-------------	-----------------------------

SEKRETERARE

Lena Jäder	076-8144063	lena.jader@telia.com
------------	-------------	----------------------

LEDAMÖTER

Bo Elmin	073-0793477	bo.elmin@telia.com
Åke Hjern	073-2009969	ake.hjern@outlook.com
Marianne Kjellberg	070-4245860	marianne.kjellberg01@gmail.com
Wicken von Post	070-3774509	wvonpost@gmail.com
Elisabeth Philipson	070-3464582	phlipsonlisa@gmail.com

SPF Seniorerna Rudbeckius

Lysgränd 1, 721 30 Västerås. Tfn 021-123975

Kansliet nås på telefon tisdag och torsdag kl 09.00-12.00

E-post: rudbeckius@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/spfrudbeckius

Bankgiro: 5780-0450

Swish: 1234303756

Kansliet är öppet fr o m 13 januari t o m 26 maj