

# Surabygden



# SPF-Vänner

*Det är vår i luften! För bara en vecka sedan låg ishalkan fast på trottoarer och gator. Nu är de bara gruset kvar på asfalten. Nu kan vi se fram emot en härlig vår med sippor, fågelkvitter och soliga dagar.*

*Vi är nu inne på 3:e och sista året med DigiPen (Digitala pensionärer i Västmanland). Projektet som är gemensamt för hela Västmanland och genomförs av SKPF, PRO, RPG och SPF i Västmanland. Önskar du delta, är det hög tid att anmäla sig till Lena Gambierazzi telefon 070-3764419 eller Jenny Tjälldén telefon 070-3764477.*

*Vi har fortfarande svårt att få fullbelagda resor, varför vi fortsätter samarbetet med SPF, PRO och SKPF i Hallstahammar och Kolbäck, Du kan läsa mer om resor på vår hemsida.*

*Vid vårt månadsmöte i februari Delade kommunen ut Broddar/halkskydd till de som deltog på mötet. De som inte har fått sådana kan säkert höra av sig till kommunen för att få "sina" broddar. Ett varmt tack till kommunen som värnar om oss gamlingar!*

*Vi miste vår eminente Webmaster Kent Löfgren i samband med årsmötet den 19 februari.*

*Vi har inte hittat någon ny person som är villig att ta på sig ett helhetsansvar för vår digitala värld i Surabygden. Är Du denna person, ge dig tillkänna! Vi behöver dig! Vårt beroende av digital teknik i framtiden kommer inte att minska utan med all säkerhet kommer det i stället att öka. Kontakta någon i styrelsen och anmäl ditt intresse! Nu får vi se fram emot en skön vår och en varm och solig sommar!*

*Styrelsen/Lisbeth*

## Matlagningskurs

För matglada gubbar  
Cirkelledare

Tommy Norén  
070-6743927



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Samtliga studiecirklar  
arrangeras tillsammans med  
vår samarbetspartner

Kom gärna med eget förslag till Studiecirkel

### FIXARHJÄLP från Surahammars kommun

Du som fyllt 75 år kan få gratis hjälp med flytt av mindre möbler, smörja lås och dörrar, byta glödlampor, lysrör, proppar och batterier. Hämta eller bära upp/ner saker från vind och källare. Hänga upp lampor, gardiner och sätta upp stegen när 'sotarn' kommer. Du står för kostnaden för det material som behövs och måste se till att det finns hemma när hjälpen kommer.

Boka tid med Anette Stillman  
på telefon 0220-391 15



Surahammars  
kommun

## VÄNTJÄNST

SPF Seniorerna Surabygden är en del av organisationen Väntjänst i Surahammar. Vi behöver fler volontärer som kan ge ensamma medmänniskor sällskap.

Kontaktperson: Britt-Lis Wåhleng  
072-3290313

Väntjänsten träffas på Källmoragården  
1 gång i månaden (tisdagar).



*Om du tänker för länge på nästa steg,  
kommer du att tillbringa livet stående på ett  
ben. Kinesiskt ordspråk*



**Torsdag 16 april kl 13.30**  
**Folkan, Surahammar**  
**Therese Karlsson informerar om**  
**olika boenden för äldre**  
**Jennie Wernersson underhåller**

**Torsdag 21 maj kl 13.30**  
**Folkan, Surahammar**  
**Camilla Sköld informerar**  
**"Munhälsa en livskvalité"**  
**Johan B. Andersson underhåller**



**Torsdag 17 september**  
**kl 13.30 Folkan Surahammar**  
**Omkring tiggaren från Luossa har**  
**tonsatts av olika tonsättare och**  
**som nu framförs av sångerskan**  
**Boel Nihlman. Hennes far Lars**  
**Rundqvist berättar om Dan**  
**Andersson och människorna runt**  
**omkring honom**  
**Boel Nihlman och Lars Rundqvist**  
**samarbetar med EKOMUSEUM**  
**BERGSLAGEN.**



Våra månadsmöten sker i samarbete med



## RESOR

**Resa till Oscarsteatern** och musikalen Chicago en prisbelönt Broadway klassiker med Peter Jöback och systrarna Hanna och Ellen Lindblad i huvudrollerna. Mer information på Oscarsteaterns hemsida. Regi Edward af Sillén. Har som vanligt 50 bra parkettplatser till föreställningen söndag 20 september 15.00. Avresa 12.45 från Syrianska Kulturhuset. Kostnad 1.280 kronor för Buss, parkettbiljett, macka och dricka på hemvägen samt parkering vid Syrianska Kulturhuset. Anmälan som vanligt till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)  
Hälsningar Jack

**Välkomna till Distriktets Medlemsresa 6-7 maj 2026.**

**Pris 1.060:- per person**

**Anmälan senast 4/4 till** Christina Jonsson 070-3552965 *OBS Medtag alltid giltig legitimation*

*En ny medlemsresa är på gång*

*och vi hoppas att Ni vill testa Linedance ännu en gång.*

*Nu har vi en större "sal" Där alla kan få gå på "bal".*

*I en annan våå kan man klurigheter få pröva på*

*Så kom med oss igen på vår resa fram Med Birka Gotland till Mariehamn.*

*Väl hemma i Stockholm är väskorna tunga*

*Då man på taxfree fått pengar utslunga*

**I priset ingår**

Bussresa Tidig ombordstigning & Välkomst-dryck

Aktiviteter i konferensen dag 1 & 2

Dygnskryssning med Birka Gotland, Stockholm - Mariehamn t/r.

Del i insideshytt, golvstående sängar.

Buffé inkl öl, vin, läsk, kaffe.

Frukost

Bränsle –och klimatavgift

**Tillägg/person:** Del i fönsterhytt 134:-, Enkelhytt insides 136:-

Enkelhytt utsides 404:-

# RESOR

## FÖLJ MED PÅ RESA TILL ÖREBRO SLOTT OCH LUNCHKRYSS PÅ HJÄLMAREN MÅNDAG DEN 25 MAJ 2026

**9.00** Avresa Kolbäck

**10.15** Ankomst lilla Annas slotts Cafe där vi får kaffe med smörgås

**11.00** Vi får en historisk guidning på Örebro Slott, här får ni veta allt om hur slottet blev till, vilka kungar som varit där samt en och annan fängslade historia

**12.30** M/S Gustaf Lagerbjelke står och väntar på oss nedanför slottet och vi kliver ombord, efter ca:4 minuter blir vi serverade en lunch som avslutas med kaffe och kaka. Under vår färd på Hjälmaran guidar er kapten om Örebros Sjöfartshistoria samt sevärdheter. Vi Passerar Wadköping känt för sina fina hus från 1500-1600-talet, Den lummiga Svartån, småbåtshamnen och fortsätter en rundtur på Hjälmaran minsta fjärd Hemfjärden, där vi passerar flera Herrgårdar.

**15.30** Vi Ankommer Örebro ,alt Wadköping där vår buss står och väntar. Wadköping -egen tid att flanera eller ta en kopp kaffe.

**17.45** Hemma

Pris per person 1155:- Då ingår allt

Anmälan till Tony 070-9127415, Jerry 070-6879693,

Barbro 070-3656779 Anmälan senast 20/4 BG 5811-2939

Vi samarbetar om resor med SPF Seniorerna, SKPF och PRO, i Hallstahammar, Surahammar och Kolbäck. **Se mera info om resorna på hemsidan.**

**Destinationskryssning med Birka Gotland till Gdansk och Visby 30 augusti-2 september 2026.** Jag har bokat 50 platser med tillhörande hytter och måltider. **Kostnad per person:**

Plats i delad Insideshytt 4.450 kronor

Plats i delad utsideshytt 4.850 kronor

Enkel Insideshytt 5.750 kronor

Enkel Utsideshytt 6.500 kronor

I detta pris ingår Buss t.o.r. från Västerås och alla måltider enligt program.

Transferbuss på båda destinationerna.

Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)

Anmälan SKALL innehålla:

- personnummer de 6 första siffrorna

- mobiltelefon nummer

- namn stavat som det står i passet. Pass krävs för resan.

- vilken typ av hytt som önskas.

Alla anmälningar är **bindande**.

# EN RESA TILL!

## Påskkryssning till Visby med Birka Gotland 5 april 2026

Gruppresa minst 8 personer STOCKHOLM – VISBY T/R

### **Ange kod vid bokning: SENVAPRB**

Följ med Birka Gotland till Visby. Njut av en härlig kryssning med god mat, underhållning och åtta timmar att utforska Visby med omnejd.

Boka någon av våra utflykter på "öjn" – läs mer på vår hemsida. Birka Gotland avgår dag ett kl 17.00, ankommer Visby dag två kl. 09.30, avgår kl. 18:00 och är åter i Stockholm dag tre kl. 14.30.

- Tre dagars kryssning
- Två nätter med del i insidehytt
- Påskbuffé inkl vin, öl, läsk & kaffe
- Festbuffé inkl vin, öl, läsk & kaffe
- En frukostbuffé och en brunchbuffé Det finns olika måltidspaket att välja mellan, mer information och pris via vår gruppbokning

Prisex: **2342 kr/pers**

Tillägg: Anslutningsbuss till båten enligt turlista t/r ord. 425kr. Utflykter på Gotland, vi rekommenderar att boka dessa i god tid då det är begränsat antal platser.

Kostnadsfri transferbuss till Visby på denna specialkryssning.

**För mer information och bokning**, gå in på [Vikingline.se/senior](http://Vikingline.se/senior), ring 08-452 40 40 eller mejla till [senior@vikingline.com](mailto:senior@vikingline.com) Reservation för program- och prisändringar. Exakt pris fås mot offert. Ta med id-handling



## ÖVRIGA AKTIVITETER



### **KNYTIS på Kanalplan**

Fredag 12 juni 2026 kl

16.00

Du väljer själv vad du vill äta och vad du vill dricka och tar med dig det.

Vi kan spela boule och sjunga tillsammans.

Tipspromenad står också på programmet.

### **Surströmming eller kräftor?**

på Kanalplan, Surahammar

Fredag 21 augusti 2026 Kl

16.00

Du väljer själv vad du vill äta och vad du vill dricka och tar med dig det.

**OBS! KNYTIS**



## Golf

Kontakt: Stefan  
Lindgren

073-0389471

Se "Idagspalten" i VLT  
för aktivitetsträffar



## Bridge

SPF spelar med PRO i  
deras lokal på,  
Murargatan. Kontakt:  
Sven-Olov Stockselius  
072-2013799



## Hjärter dam

Kortspelsgruppen träffas  
varje tisdag kl 13.00 i  
biblioteket.

Kontakt: Marianne  
Fredriksson 073-7211724

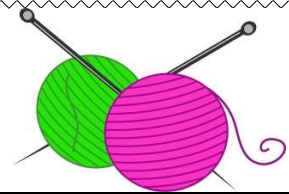


## Boule

Vi spelar boule i Folkan tisdagar,  
och fredagar.

Kontakt:, Benny Fredriksson, 070-2466571,  
Alf Busch, 070-3065345,  
Alfred Hirtner, 070-8478660 och  
Juan Gonzalez 0700724654.

**Handarbetsträffar** Biblioteket  
arrangerar. Måndagar 13.00 – 16.00  
Kontakt: Annika Östlund 076-8989745



**Ladies talk:** Träffas sista fredagen i  
månaden och diskuterar dagsaktuella  
händelser över en lunch  
Kontakt: Ann-Marie Eriksson  
0735685511, [ame.hasse@gmail.com](mailto:ame.hasse@gmail.com)  
Margareta Svensson 0736305903  
[masve46@icloud.com](mailto:masve46@icloud.com)



## ÖVRIGA AKTIVITETER

### KLUBBAFTON

Vi träffas på Folkan där vi umgås och har trevligt, äter och dricker något gott.

Kanske blir det en liten svängom till bra musik. Ibland har vi något extra på programmet, t ex quiz, kanske något uppträdande...

Har du inte testat klubbafton, gör det!

Har du testat klubbafton, gör det igen!

#### Kontaktpersoner:

Lena Löfgren 072-3233747 och Lars Löfgren 070-2242037

----- 2026 -----

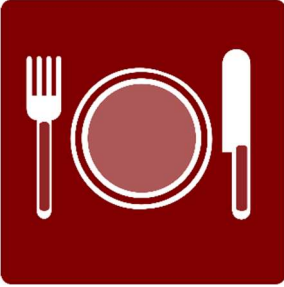
**Klubbafton är första onsdagen i månaden kl 17:00-21:00 i Folkan**

**2026-04-01 Vårfest, OBS! föransmälan senast 25:e Mars.**

Underhållning: Min kompis och jag.

På menyn står gremolatarostad vårkyckling med grönsaker.

**2026-05-06** Umgås, äter och dricker något gott.

<p><b>Klubbafton</b></p> <p><b>Kl 17.00 – 21.00</b></p>		<p><b>Datum i Höst:</b></p> <p><b>2/9, 7/10, 4/11, 2/12</b></p>
---	--	---

## ÖVRIGA AKTIVITETER

### Naturutflykter för SPF Seniorerna Surabygden 2026

Vi fortsätter med våra utflykter till platser i Surahammars närhet. Det blir en kortare promenad till något vackert ställe där vi äter medhavd matsäck, ev. grillar och umgås.

**Ons 22 april.** Vi far söderut till Asköviken. Vi börjar med att gå till fågeltornet, en promenad på ca 1,5 km. Därefter grillar vi, med förhoppningsvis fåglar som syns och sjunger i närheten. Vi kan kanske också få se blåsippor och andra vårbloomor på vår promenad hemåt. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**Ons 13 maj.** Vi åker till Lomflyn, där vi tar en liten promenad i lättgången terräng. Vid den lilla mystiska tjärnen finns ett trevligt vindskydd med grillplats. Vi hoppas att göken ropar!

Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**Lör. 16 maj.** Gökkväll vid Hovmossen. Kanske även sjungande trädlärka och spinnande nattskärra. Tillsammans med Naturskyddsföreningen genomför vi denna kväll. OBS! Samling vid Stenhuset kl. 20.00. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**18 – 22 maj:** Folkhälsovecka (se separat schema)

**Ons 3 juni.** Vi åker till Skräddartorp i Virsbo. Där går vi en lättare promenad på något spår.

Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

**Sön 14 juni.** De vilda blommornas dag är ett samarrangemang med botaniska föreningen i Västmanland och hela Norden. Vi gör ett besök vid Bruksområdet där det finns intressanta växter och fjärilsmarker. OBS! Samling kl. 13.00 vid Stenhuset. Ta med matsäck och sittunderlag.

**Ons 2 sept.** Nu går bilarna norrut till Skärsjön som ligger nära Skinnskatteberg. Där finns det möjligheter att gå olika stigar i vacker natur. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

VÄLKOMNA!

**Ia & Olle Granath. Ia 073-2536908 Olle 070-3998091**

# MÄSSA i Västerås

29-30 maj 2026 anordnas en mäsäa i Expandia Arena i Västerås.

SPF Sniorerna Västmanland kommer att medverka med en monter. Syftet med SPF:s deltagande är att *synas, värva medlemmar, och informera om verksamheten i våra föreningar i Västmanland*

Arrangör för mässan är Box of och Västerås Tidning



Välkomna att besöka mässan. Du kan även hjälpa till att bemanna montern.

Kontakta Lisbeth Wernerson, 070-6057447

# SENIORMÄSSA I SURAHAMMAR



**16 oktober 2026 kommer PRO, SKPF och SPF Seniorerna att Genomföra en seniormässa. Föreningarna i Hallstahammar anordnar denna mässa vartannat år och föreningarna i Surahammars vartannat år och i år är det Surahammars tur.**

**Vi kommer att behöva en del hjälp med genomförandet, så är du intresserad, anmäl dig till Lisbeth Wernersson, 070-6057447**



## SURABYGDENS STYRELSE 2026

Ordförande Lisbeth Wernerson	070-6057447
Vice ordförande Marina Böhm Turesson	070-5861649
Sekreterare Ann-Marie Eriksson	073-5685511
Kassör Per-Åke Östlund	073-9807198
Ledamot Margareta Svensson	073-6305903
Ledamot Ulf Fredberg	076-6225113
Ledamot Tommy Norén	0706-743927
Ledamot Örjan Hedberg	070-3558076

### **Klubbmästare:**

Lars Löfgren	070-2242037
Lena Löfgren	072-3233747

### **Resekommitté:**

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Marina Böhm Turesson	070-5861649
Dan Kjellgren	070-9411977

### **Programkommitté:**

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Marina Böhm Turesson	070-5861649

### **Ambassadör-kontaktperson för Ramnäs och Virsbo:**

Gudrun Smeds	070-2975917
--------------	-------------

## **Hemsida: [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)**

**Webbmaster:** Kent Löfgren [kenta@lov-gren.se](mailto:kenta@lov-gren.se)

[www.spfseniorerna.se/surabygden](http://www.spfseniorerna.se/surabygden)

## **SPF Seniorerna Västmanlands Distrikt** Hemsida:

[www.spfseniorerna.se/vastmanland](http://www.spfseniorerna.se/vastmanland)

Ordförande: Per-Åke Moe, 0705782027, [perake.moe@icloud.com](mailto:perake.moe@icloud.com) eller

[vastmalandsdistriktet@spfmail.se](mailto:vastmalandsdistriktet@spfmail.se)

Adress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar

### **Olycksfallsförsäkring**

Du är försäkrad när du deltar i någon av våra aktiviteter, från det du går hemifrån tills du är hemma igen. Försäkringen ingår i medlemsavgiften.

SPF Seniorerna Surabygden

Adress: c/o Lisbeth Wernerson, [lisweson@gmail.com](mailto:lisweson@gmail.com)

Järnvägsgatan 16, 735 31 Surahammar



# FONUS

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

## Personlig begravning

Med lång erfarenhet inom branschen hjälper vi dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.

0220-301 80 | [surahammar@fonus.se](mailto:surahammar@fonus.se) | [fonus.se](http://fonus.se)



## villaägarna

I SURAHAMMARS KOMMUN

*Känn dig trygg med våra villaägartjänster.*

*Du sparar på att vara medlem.*

*Årsavgift 520 kr*

*Massor med rabatter hos olika firmor. Hyr släpkärra för 50:-/dag samt andra handredskap.*

*Ett självklart val för dig som bor i hus.*

*Anmäl dig till ordf. Anders Asp.*

*[asp.a@allcom.se](mailto:asp.a@allcom.se) 07-3211953*



## Stavem Begravning & Juridik

En del av Begravningsbolaget®



Helene

Thomas

[www.stavem.se](http://www.stavem.se)

Surahammar  
Köpmansgatan 31  
Tel. 0220-334 16

Västerås  
Härnevigatan 20  
Tel. 021-471 79 17



## Frändesta

**Dam & Herr Kläder**

**Lancashirevägen 4, 735 60, Ramnäs**

**tel: 070 277 07 08**

**Måndag – Fredag 11.00 – 17.00**

**Lördag – Söndag 11.00 – 16.00**

<mailto:frandesta@pakmsab.com>



## Länsförsäkringar Fastighetsförmedling

Din personliga mäklare i Surahammar – 0220 60 00 60

# SALONG

## Sirpa

din hårdesigner

Vi finns på Köpmangatan 40 D, SURAHAMMAR 0220-30175  
[www.salongsirpa.se](http://www.salongsirpa.se)

Välkommen till Svenska kyrkan i Sura-Ramnäs församling  
-en helt vanlig församling

[www.svenskakyrkan.se/sura-ramnas](http://www.svenskakyrkan.se/sura-ramnas)  
[facebook.com/suraramnasforsamling](https://www.facebook.com/suraramnasforsamling)

Svenska kyrkan   
SURA-RAMNÄS FÖRSAMLING



Wärdshuset 2 Rum & Kök  
Enbärsvägen 2 Surahammar  
à la carte, lunch, catering  
070 4917066




*Hallsta*  
**STÄD**  
**0220-200 85**

Välkommen till apoteket Apoteket!

Köpmangatan 27-29, Surahammar  
Vardagar 9-17.30, Lördag 9.30-13.30  
Tel: 0771-450 450, [apoteket.se](http://apoteket.se)

**5%**  
seniorrabatt  
varje dag\*

\* Erbjudandet gäller för medlemmar 65+. Gäller ej vid köp av receptbelagda läkemedel, presentkort eller tjänster och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

 apoteket