



Tomas
Västerås



Foto: Halina Åkerlind

PROGRAM HÖST & VINTER 2026

FÖRENINGEN

Alla är välkomna till SPF Tomas oavsett var du bor inom kommunen. Vi har medlemmar från hela Västerås

Alla som har rätt att uppbära allmän pension i Sverige oavsett ålder är välkomna som medlemmar i SPF Seniorerna som är en ideell, partipolitisk och religiöst obunden organisation.

Vi håller till på Malmabergs Mötesplats, Släggargatan 3. Buss 4.

En fantastisk lokal för vår verksamhet som vi är mycket tacksamma för.

Där vi har aktiviteter varje dag i veckan och trivselträffar varannan vecka på tisdagar kl. 14.00

Utöver detta arrangerar föreningen studiebesök och resor.

Under sommarmånaderna och juluppehåll har vi en volontärgrupp som ordnar utflykter och träffar som går under namnet Tillsammans-mer gemenskap

Hemsida: www.spfseniorerna.se/tomas

Facebook: SPF Tomas Västerås

Informationsbladet: Skickas på mail 1 gång i månaden

E-post: tomas@spfseniorerna.se

Telefon: 0763 44 77 32

Swish: **123 25 97 094**

NYHETER!

Nu gör vi det enklare att anmäla sig till våra resor, fester och aktiviteter. Beroende på vad som passar dig bäst kan du göra din anmälan på tre olika sätt:

1. **Via webben:** Besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/tomas, klicka dig vidare till anmälningar och följ stegen.
2. **Via telefon:** Ring oss på 0763 44 77 32. Vi svarar på tisdagar mellan 10.00-14.00. Du kan även skicka sms övriga tider.
3. **På plats:** Skriv ditt namn på anmälningslistan som finns på Mötesplatsen.

KOM FÖRBI ELLER SLÅ EN SIGNAL

Från den 1 september till den 15 december tisdagar kl. 10.00–14.00 har vi öppet för både besök och telefonsamtal. Du hittar oss på Malmabergs mötesplats.

MEDLEMSFÖRMÅNER & FÖRSÄKRINGAR

se förmånerna på www.spfseniorerna.se och i tidningen Senioren. Du finner de även på vår egen hemsida www.spfseniorerna.se/tomas

VECKOAKTIVITETER.

Måndagar Gillesdanser kl 9.30-11.30

Gullewi Ågren & Kerstin Damberg

Start 14 sep

Boule kl 10.30-12.30

Mer information, Kommer i månadsbrev.

Bangolf 10.00-13.00

Sten Holmstedt & Inger Holmstedt

Start 7 sep

Tisdagar Linedance fortsättning kl.9.30-11.00

Elly Sjökvist

Start 25 aug

Trivselkören kl.11.00-13.00

Marie-Louise Hjelmborn

Start 1 sept

Onsdagar Hobby gruppen kl.12.00

Margareta Östman & Maud Jagare 2 ggr/mån

Start 2 sept

Rollatorpromenad kl.11.00 Med eller utan rollator

Rolf Karlsson

Samtalsgrupp Möte i gemenskap kl.13.00

Maj Mohrin & Hans Hedström 2 ggr/mån

Start 2 sept

Torsdagar Gymnastik kl 9.30-10.30

Karin Öman & Birgit Pettersson

Start 17 sept

Samtalscirkel "Apropå" kl.13.00-15.15

Bibbi Öreberg 2 ggr/mån

Start 3 sept

Fredagar Qigong kl 10.00

Leif Petersson

Start 21 aug

Teatergrupp kl.11.00-13.00

Marianne Jansson & Ingegerd Carlson

Start 4 sept

För kontaktuppgifter se separat sida KONTAKTER.

TRIVSELTRÄFFAR.

Malmabergs mötesplats Släggkastargatan 3. Kl. 14.00.

Lotterier. Kaffe med bröd 60 kr, vi använder swish och kontanter

1 sept Irene Sangemark bjuder in till vad du minns från 50-talet?

Missa inte det trevligt dukade bordet med kakbuffé de traditionella 7 sorters kakorna.

15 sept Gunnar Törngren underhåller med egna visor och annat från den svenska visskatten, skämtsamt innehåll som lockar till eftertanke.

29 sept Patrick Gensmyr Singer Geddeholms biodling

Biodlare med en grym kunskap om binas vintervila till sommarens honungsskörd. Patrick belyser även binas produkter som honung och vax, samt deras viktiga roll som pollinatörer. Honung till försäljning.

13 okt Andreas Isoosig

Trubadur och visdiktare som framför svenska visor, country och rock'n roll.

27 okt Sång och musik med vår egen Trivselkör

Gränslös sång och musik bjuds vi på.

10 nov Musiker Lisa Gauffin Dahlin

Lisa sjunger och spelar gitarr och har uppträtt sedan 2008 med välkända låtar av Elvis Presley, ABBA och visor av Evert Taube.

24 nov Stefan Lagesson

En musikalisk resa och kåserier om 78-varvsepoken och hur Calle Jularbo hamnade mitt i de småländska skogarna.

8 dec Luciafirande

Luciatåg med vår sångkör som framför stämningsfulla luciasånger.

Kaffe med lussebulle och en pepparkaka ska smaka.

Lotterier med hobbygruppens alster.

På våra träffar, resor mm ser vi gärna att du tar med dig dina vänner.

Du är också alltid välkommen att besöka de andra SPF-föreningarna i distriktet.

BIOBESÖK Electra kl. 15.00

10 september. 1 oktober. 29 oktober.

Mer information om filmerna kommer i månadsbladet mm.

FEST

25 september Surströmmingsfest på Malmabergs mötesplats 16.00-19.00

Anmälan senast den 15 sept till tomas@spfseniorerna.se eller telefon

0763 44 77 32. Kostnad 175 kr swish vid anmälan till 123 25 97 094.

23 oktober Oktoberfest på Malmabergs mötesplats 16.00-20.00.

Mat, en öl eller ett glas vin, kaffe och dessert. Levande musik.

Anmälan senast den 12 oktober till tomas@spfseniorerna.se eller telefon

0763 44 77 32. Kostnad 350 kr swish vid anmälan till 123 25 97 094.

RESOR & STUDIEBESÖK

24 september 80/90/100 jubileumsresa

Inbjudan till berörda jubilarer bifogas programbladet.

8 oktober Resa till Sala

Vi besöker Aguelimuseet där man visar en stor samling verk av Aguéli och verk av andra kända svenska konstnärer. Vi äter lunch och fortsätter sedan till Polismuseet där en del om Salaligans härjningar visas. Vi tittar in i celler där ökända ligaledaren Thuneman tillbringat en tid. Anmälan senast 28 september till tomas@spfseniorerna.se eller på telefon 0763 44 77 32.

Kostnad 325 kr betalas vid anmälan till 123 25 97 094. Max 20 personer

5 november Resa till Strängnäs Arsenalen

En guidad tur i, försvarsfordonsmuseet, vi äter lunch i Strängnäs och en stund för egen tid innan bussen går åter hem. Kanske besöka Leila's general store butik känd som Leila bakar. Anmälan senast 26 oktober till tomas@spfseniorerna.se eller på telefon 0763 44 77 32.

Kostnad 300 kr betalas vid anmälan till 123 25 97 094. Max 30 personer

29 nov Julmarknad Skoklosters slott

Vintervisning i slottet för den som vill, visningen betalar ni själva med 95 kr.

Anmälan senast 19 november till tomas@spfseniorerna.se eller på telefon 0763 44 77 32.

Kostnad 275 kr betalas vid anmälan till 123 25 97 094.

SPF:s VOLONTÄRGRUPP

För ökad gemenskap

Vi vill få fler ensamma att komma till våra aktiviteter och till kommande händelser.

När övriga aktiviteter har sommar- och jul-uppehåll kliver volontärgruppen in och planerar utflykter, studiebesök, filmer och andra trevliga evenemang.

Aktiviteter i höst och vinter med volontärgruppen

Samtalsgrupp - ”Hopp om livet”

Gruppträning i gymmet på Malmabergs mötesplats med början i september. Tid och dag meddelas senare i månadsbladet.

Andra aktiviteter som är på planering är Åkesta observatorium i oktober.

Information och kontakt

Hans Hedström

Maj Mohrin

För kontaktuppgifter se separat sida KONTAKTER.

Information om våra aktiviteter kommer att ses i månadsblad, på mötesplatsen, facebook och hemsidan mm.



KONTAKTER

Boule	tomas@spfseniorerna.se	0763 44 77 32
Gilles-	Gulleivi Ågren, gulleviagren@gmail.com	0739 93 86 57
danser	Kerstin Damberg, kerstin_db@hotmail.com	0707 41 02 86
Bangolf	Sten Holmstedt	0703 74 60 02
	Inger Holmstedt, ingerholmstedt@hotmail.com	0760 33 62 75
Gymnastik	Karin Öman, karin.oman@outlook.com	0736 31 44 43
	Birgit Pettersson, birgitmpettersson@gmail.com	0702 00 89 86
Hobbygrupp	Margareta Östman, austin@blmc.se	0706 62 56 19
	Maud Jagare	0708 85 25 10
Kaffevårdar	Birgit Pettersson, birgitmpettersson@gmail.com	0702 00 89 86
	Uno Pettersson	0722 61 31 46
	Per-Olof Magnusson	0704 68 42 77
KPR	Gertrude Bjorne, <u>gertrude.bjorne@gmail.com</u>	0731 80 74 66
Linedance	Elly Sjökvist, ellysjoqvist@gmail.com	0706 23 42 65
Ljud	Johnny Karlsson, johnnykarlsson51@gmail.com	0705 32 53 78
Mötesplatsråd	Gertrude Bjorne, gertrude.bjorne@gmail.com	0731 80 74 66
Qi-gong	Leif Petersson, leifwpetersson@gmail.com	0729 66 57 41
Rollatorprom.	Rolf Karlsson	
Samtalscirkel	Bibbi Öreberg, bibbioreberg@gmail.com	0701 43 91 11
Samtalsgrupp	Maj Mohrin, majmohrin332@gmail.com	0705 92 54 72
Teatergrupp	Marianne Jansson, marianne.jansson@hotmail.com	0704 56 16 25
	Ingegerd Carlson, ca.ingegerd@telia.com	0707 70 71 30
Trivselkör	Marie-Louise Hjelmborn, marie.louise.hjelmborn@gmail.com	0730 39 53 85
Volontärgrupp	Hans Hedström, hanshedstrom56@gmail.com	0705 44 08 15
Malmabergs mötesplats	Pia Hjelm Södergran	021 39 18 70
	pia.hjelm.sodergran@vasteras.se	

SPF Tomas STYRELSE

Ewa Ljunggren	ewamljunggren@gmail.com	0737 56 34 86
Johnny Karlsson	johnnykarlsson51@gmail.com	0705 32 53 78
Marlene Jansson	marlene.jansson@telia.com	0708 10 13 78
Gertrude Bjorne	gertrude.bjorne@gmail.com	0731 80 74 66
Jocke Carlsson	jocke.carlsson@gmail.com	0705 32 10 22
Pia Persdotter.	pia.persdotter@gmail.com	0793 57 68 67
Tuula Järvinen	tupu@hotmail.se	0703 75 45 35
Bo Norlin	bo.norlin@norinter.se	0727 36 40 05
Bo Larsson	bo.moffa.larsson@gmail.com	

Kontakt till SPF Tomas angående

Medlemsfrågor Johnny Karlsson. johnnykarlsson51@gmail.com. 070 532 53 78

Program & resefrågor Pia Persdotter. tomas@spfseniorerna.se. 0763 44 77 32

Veckoaktiviteter Marlene Jansson. marlene.jansson@telia.com. 070 810 13 78

**Var god meddela Johnny Karlsson om du har fått eller bytt
e-postadress eller telefonnummer**