

SENIORERNA

Tomas

Västerås



**PROGRAM
VÅREN 2026**

OM FÖRENINGEN

SPF Tomas bildades den 7 februari 1983 genom att 17 personer hade en fikastund i källarplanet på Tomaskyrkan.

Någon kom med idén - varför startar vi inte en pensionärsförening?

Det blev startskottet. Men vad skulle föreningen heta mer än SPF?

Ett förslag kom - varför inte Tomas? De satt ju i Tomas lokaler.

Så blev det SPF Tomas som på senare tid blivit SPF Seniorerna Tomas.

Men vi har ingen koppling till Tomaskyrkan.

Då var det 17 personer, idag är vi 600 medlemmar.

Alla är välkomna till SPF Tomas oavsett var du bor inom kommunen.

Vi har medlemmar från Kvicksund till Tortuna/Kärsta.

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

Sedan 1990 har vi möjligheten att vara på Malmabergs mötesplats.

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

Där har vi aktiviteter varje dag i veckan och Trivselträffar två gånger i månaden. Utöver detta arrangerar föreningen resor och studiebesök.

Det är ca 25-30 personer som på något sätt bidrar till att föreningen fungerar. Det är aktivitetsledare, kaffegrupp och förtroendevalda.

En önskan är att fler vill bidra med sitt kunnande och engagemang för att SPF Tomas ska utvecklas och leva vidare.

Styrelsen för SPF Seniorerna Tomas

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Årsmötet äger rum tisdagen den 17 februari 2026 kl 14.00 på Malmabergets mötesplats. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på vår hemsida www.spfseniorerna.se/tomas samt även vid årsmötet.

Motion som medlem önskar få behandlad vid årsmötet, skall skriftligen lämnas till styrelsen senast 4 veckor före årsmötet.

Välkommen

Styrelsen

Var god meddela Johnny (se nedan) om du har fått eller bytt e-postadress eller telefonnummer.

Hemsida: www.spfseniorerna.se/tomas
E-post: info@spftomas.se
Facebook: SPF Tomas Västerås
Swish: 123 25 97 094

STYRELSE

Ledningsgrupp

Kerstin Frykberg, sekr. frykberg.kerstin@gmail.com 070 – 884 42 30
Ewa Ljunggren, kassör ewamljunggren@gmail.com 073 – 756 34 86

Johnny Karlsson, medl.reg. johnnykarlsson51@gmail.com 070 – 532 53 78
Marlene Jansson, marlene.jansson@telia.com 070 – 810 13 78
Gertrude Bjorne, gertrude.bjorne@gmail.com 073 – 180 74 66
Jocke Carlsson, jocke.carlsson@gmail.com 070 – 532 10 22
Pia Persdotter, pia.persdotter@gmail.com 079 – 357 68 67

Revisorer

Lennart Kjellin, lennart.kjellin@lkskogmiljo.se 070 – 221 99 74
Karin Turesson, suppleant 070 – 210 18 45

Valberedning

Bibbi Öreberg, bibbioreberg@gmail.com 070 – 143 91 11
Rolf Helleday, roffe46.rh@gmail.com 070 – 670 90 82

AKTIVITETER – Malmabergs mötesplats Släggarg. 3

Måndagar	Gillesdanser kl 9.30-11.00	Start 19 jan
	Gullewi Ågren Kerstin Damberg	073 – 993 86 57 070 – 741 02 86
	Boule kl 10.30-12.30 Castellum Sportcent.	Start 12 jan
	Karin och Björn Turesson	070 – 210 18 45
Tisdagar	Linedance fortsättning kl. 9.15-10.45	Start 13 jan
	Elly Sjökvist	070 – 623 42 65
	Trivselkören kl 11.00-13.00	Start 13 jan
	Marie-Louise Hjelmborn	073 - 039 53 85
Onsdagar	Hobbygruppen kl 12.00	Start 7 jan
	Margareta Östman 2 ggr/mån Maud Jagare	070 - 662 56 19 070 – 885 25 10
	Rollatorpromenad kl 11.00 varje onsdag	Start 7 jan
	Maj Mohrin Med eller utan rollator	070 592 54 72
	Samtalsgrupp Gemenskap kl 13.00	Start 14 jan
	Maj Mohrin 2 ggr/mån Magnus Blomqvist	070 – 592 54 72 070 – 147 30 13
Torsdagar	Gymnastik kl 9.30-10.30	Start 15 jan
	Karin Öman Birgit Petterson	073 – 631 44 43 070 – 200 89 86
	Samtalsgrupp ”Apropå” kl. 13.00-15.15	Start 22 jan
	Bibbi Öreberg 2 ggr/mån	070 – 143 91 11
Fredagar	Qigong kl 10.00	Start 16 jan
	Leif Petersson	072 – 966 57 41
	Frågsport, studiecirkel kl 10.30-11.30	Start 16 jan
	Hans Hedström 2 ggr/mån 6 ggr Kjell Werme	070 - 544 08 15 076 – 093 01 99
	Teatergrupp kl. 11.00-13.00	Start 23 jan
	Marianne Jansson Ingerd Carlsson	070 – 456 16 25 070 – 770 71 30

ÖVRIGA AKTIVITETER

RESOR

21 april MC Museum – Gyllene Hjulet kl 9.00 Ett av Sveriges största moped och motorcykelmuseum i Surahammar. Buss från bussfickan Malmabergsgatan. Pris 125 kr. Anmälan till pia.persdotter@gmail.com eller sms 079 357 68 67 senast 14 april eller lista på Mötesplatsen. Betalas vid anmälan med swish 1232597094 Märk MC.

5 maj Oljeön Ängelsberg. Kl 9.00 Världens äldsta bevarade oljeraffinaderi-en plats där du får uppleva både industrihistoria och vacker natur. Buss från bussfickan Malmabergsg. Pris 275 kr inkl lunch. Max 30 deltagare. Anmälan till pia.persdotter@gmail.com eller 079 357 68 67 eller lista på mötesplatsen senast 28 april. Betalas med vid anmälan med swish till 1232597094 Märk Oljeön.

STUDIEBESÖK

21 jan Domkyrkan kl 10.00 Guidad visning. Samling vid kyrkan. Anmälan till Maj Mohrin tel 070 592 54 72

30 jan Tingsrätten kl 9.30-10.45 Samling vid ingången kl 9.15 Anmälan till pia.persdotter@gmail.com eller sms 079 357 68 67 före 25 januari Max 30 st. Även lista på Mötesplatsen.

23 april Konstrunda kl 14.00. Guidad visning av Lisbet Gemzell. Samling vid Stadsbiblioteket med avslutning vid Konstmuseet. Anmälan till pia.persdotter@gmail.com eller sms 079 357 68 67 före 18 april. Även lista på Mötesplatsen.

TILLSAMMANS – MINDRE ENSAM

13 febr Musikgissning på Malmabergs mötesplats kl 13-15 med Jazz på Vinden. Ingen föränmälan.

TRIVSELTRÄFFAR

Malmabergs Mötesplats Släggargatan 3, kl. 14.00, buss 4
Kaffe med bröd 50 kr. Vi använder swish och kontanter.

20 jan

Vad vore livet utan visor?

Trubaduren Pelle Hägg och Lisbet Gemzell underhåller med egna och andras visor. Vi sjunger med i allsång!
Ingen föranmälan

3 febr

Tiina Tungström berättar om Svenskbyborna i Ukraina.

Varifrån kom de och var är de idag?
Ingen föranmälan.

17 febr

Årsmöte. Vi samlas för att summera året som gått, fatta viktiga beslut och blicka framåt tillsammans.
Vi bjuder på kaffe och tårta. Ingen föranmälan.

3 mars

Tandvård. Gertrude Bjorne, sjukhustandläkare, berättar om sina erfarenheter inom tandvården och en del vi inte vet. Ingen föranmälan.

17 mars

Tuna Gitarrer. Ett gitarrspelande band från Eskilstuna sjunger glatt, spelar spratt och har roligt med oss besökare. Ingen föranmälan.

31 mars

Påskfest. Vi firar påsk med landgång och tillbehör. Utlottnings av Hobbygruppens alster. Pris 150 kr.
Föranmälan till Pia Persdotter före 24 mars
sms 079 357 68 67 eller pia.persdotter@gmail.com
Även lista på mötesplatsen. Betalas vid anmälan med swish till 1232597094 Märk med Påsk!

14 april

Melodikryss. Musik- och film-frågor mellan himmel och jord. Ingen föränmälan.

28 april

Trivselkören. Allsång, trallsång och körsång. Ingen föränmälan.

12 maj

Från Bellman till Elvis. Trubadur Lars Hedberg har gjort sig känd för sina Bellmantolkningar. Han har också uppmärksammats för sina framförande av andras verk. Alltmer uppskattas hans egen musik och texter. Ingen föränmälan.

26 maj

Vår avslutning Obs! kl 11.00. En trivsam stund på Björnön. Föreningen bjuder på tipspromenad och korvgrillning. Kören hälsar våren med sång. Anmälan till pia.persdotter@gmail.com eller sms 079 357 68 67 före 20 maj. Även lista på mötesplatsen.

Ta gärna med dina vänner på våra trivselträffar.

Du är alltid välkommen att besöka de andra SPF-föreningarnas Trivselträffar.

Kostnaden för kaffe med bröd varierar mellan föreningarna.

FUNKTIONÄRER

Boule	Karin, Björn Turesson, bturesson6@gmail.com	070 – 210 18 45
Gilles-	Gullevi Ågren, gulleviagren@gmail.com	073 – 993 86 57
danser	Kerstin Damberg, kerstin_db@hotmail.com	070 – 741 02 86
Gymnastik	Karin Öman, karin.oman@outlook.com	073 – 631 44 43
	Birgit Pettersson, birgitmpettersson@gmail.com	070 – 200 89 86
Hobbygrupp	Margareta Östman, austin@blmc.se	070 – 662 56 19
	Maud Jagare	070 – 885 25 10
Kaffevårdar	Birgit Pettersson, birgitmpettersson@gmail.com	070 – 200 89 86
	Gunnel Morberg	070 – 289 20 46
	Katalin Hofer, katalin@hotmail.com	073 – 676 34 07
	Uno Pettersson	072 – 261 31 46
	Per-Olof Magnusson	070 - 468 42 77
KPR-repr	Marlene Jansson marlene.jansson@telia.com	070 – 810 13 78
Linedance	Elly Sjökvist, ellysjokvist@gmail.com	070 – 623 42 65
Ljudtekniker	Johnny Karlsson, johnnykarlsson51@gmail.com	070 – 532 53 78
Mötesplatsråd	Gertrude Bjorne, gertrude.bjorne@gmail.com	073 – 180 74 66
Qi-gong	Leif Petersson, leifwpetersson@gmail.com	072 – 966 57 41
Resor och	Marlene Jansson, marlene.jansson@telia.com	070 – 810 13 78
program	Gertrude Bjorne, gertrude.bjorne@gmail.com	073 - 180 74 66
	Jocke Carlsson, jokke.carlsson@gmail.com	070 – 532 10 22
	Pia Persdotter, pia.persdotter@gmail.com	079 – 357 68 67
	Lisbet Gemzell, lisbet@rostochrytm.se	070 – 770 11 22
Rollatorprom.	Maj Mohrin, majmohrin332@gmail.com	070 – 592 54 72
Samtalsgrupp	Apropå Bibbi Öreberg, bibbioreberg@gmail.com	070 – 143 91 11
Samtalsgrupp	Maj Mohrin, majmohrin332@gmail.com	070 – 592 54 72
	Magnus Blomqvist, blomqvist.magnus@yahoo.se	070 – 147 30 13
Tillsammans-	Hans Hedström, hanshedstrom56@gmail.com	070 – 544 08 15
mindre ensam		
Teatergrupp	Marianne Jansson, marianne.jansson@hotmail.com	070-456 16 25
	Ingegerd Carlson, ca.ingegerd@telia.com	070 – 770 71 30
Trivselkör	Marie-Louise Hjelmborn, marie.louise.hjelmborn@gmail.com	
		073 – 039 53 85
Malmabergs mötesplats	Pia Hjelm Södergran	021 – 39 18 70
	pia.hjelm.sodergran@vasteras.se	

SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND

Postadress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
E-post vastmanlandsdistriktet@spfmail.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se/vastmanland
Distriktsordf. Per-Åke Moe, 070 – 578 20 27
perake.moe@icloud.com

SPF SENIORERNA

Postadress Box 38063 10064 Stockholm
Besöksadress Hornsgatan 172 Stockholm
Telefon 08 – 692 32 50
E-post info@spfseniorerna.se
Hemsida www.spfseniorerna.se
Förbundsordf. Maria Larsson

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Postadress Lysgränd 1 721 30 Västerås
Kontaktperson Maria Holmström tel 010 - 410 12 01 eller
021 – 12 80 85, maria.holmstrom@sv.se

Information Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt
på cirklar hos Studieförbundet Vuxenskolan.
OBS! Medlemskap i SPF måste anges vid
anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel.

FÖRSÄKRINGAR

skandia:

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid trivselträffar eller i samband med andra SPF Seniorernas aktiviteter.

Denna försäkring handhas av SPF Seniorernas medlemsregister
tel. 08 – 692 32 50, e-post: medlemsregister@spfseniorena.se

SPF Seniorernas förmånliga gruppförsäkring

Nya medlemmar omfattas av ett premiefritt försäkringsskydd under 3 månader.

Skyddet består både av en **olycksfallsförsäkring** och en **livförsäkring**.

Livförsäkringen gäller dock bara för alla som inte fyllt 70 år.

OBS! Försäkringen gäller efter det att medlemsavgiften är betald och registrering skett i förbundets medlemsregister.

Olycksfallsförsäkring, invaliditetsersättning

Kan tecknas efter 3 månaders perioden oberoende av ålder.

Livförsäkring

Kan tecknas inom 6 månader efter ditt medlemskap i SPF Seniorerna om du är mellan 60 och 75 år. Vid teckning efter 31 mars 2019 gäller den till 85 år. Tidigare tecknad är livsvarig.

Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida
www.spfseniorena.se



Som medlem i SPF Seniorerna **Västmanland** har du tillgång till över 300 rabatter och förmåner genom Smart Senior. För att ta del av rabatterna måste du beställa ditt Smart Seniorkort som gäller i 36 månader och är helt kostnadsfritt för dig som medlem i SPF Seniorerna. www.smartsenior.se/spf
Medlemsservice 08-410 426 10 info@smartsenior.se

MEDLEMSFÖRMÅNER



10 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
5 % rabatt på bil- och lätt lastbilsförsäkring
10% på båtförsäkring
50% på släpvagnsförsäkring



Välkomstrabatt 250 eller 500 kr för ny kund.
2 öre rabatt/kWh vid avtal om rörligt pris
3 öre rabatt/kWh vid avtal om fast pris
50% rabatt på årsavgiften, spara 240 kr/år



Upp till 20 % rabatt på kryssningar och hotellpaket. Kod 129364



Familjens Jurist

25% rabatt på alla digitala tjänster.
1500 kr rabatt på arvskifte o dödsboförvaltning med jurist
750 kr rabatt på bouppteckning med jurist
500 kr rabatt på alla övriga tjänster med jurist (ej rättshjälp)



Tusentals tidningar och magasin samlat på ett ställe. Prova gratis i två månader. Därefter 149 kr/mån. Ingen bindningstid.



Bonniers Bokklubb

Förmånliga erbjudanden och bra boktips. Ring 08-6968758
Rabattkod SPF 2025. Ange koden får du 50 kr rabatt.

BookBeat

Prova BookBeat gratis i 60 dagar. Efter gratisperioden 99 kr/mån. Ingen bindningstid.

Euroflorist

15% rabatt på hela blomstersortimentet.

**Konsument-
vägledning**

I samarbete med Sveriges Konsumenter och Råd & Rön erbjuds medlemmar i SPF Seniorerna kostnadsfri konsumentvägledning.
Tel 08-674 43 74, E-post radgivning@konsumentcentrum.se

Mer om förmånerna på www.spfseniorerna.se och i Tidningen Senioren

**Lokala
förmåner**

**Itrim Västerås 15% rabatt
Swedvault AB Västerås, Bankfack tel 010-177 73 99**

