

SPF
SENIORERNA

Aktiv
Arboga



Foto: Inger Kåberg Johansson

PROGRAM

HÖSTEN 2025

INNEHÅLL

Programöversikt	Sidan	2
Kommande program	Sidan	3
Studiecirklar	Sidan	5
Digitalsektion	Sidan	8
Friskvård	Sidan	9
Resor	Sidan	16
Allmän information	Sidan	21
Lokala medlemsförmåner	Sidan	22

Bli medlem om du inte redan är det!

SPF Seniorernas riksorganisation verkar för att dina viktiga frågor som senior ska finnas med på den politiska agendan idag och i framtiden. SPF seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation och har idag cirka 240 000 medlemmar i 26 distrikt och ca 750 föreningar runt om i landet. Föreningarna är stommen i vår verksamhet och erbjuder ett rikt utbud av olika aktiviteter som resor och friskvård, studiecirklar och föredrag, social samvaro och mycket mer.

SPF Seniorerna Aktiv Arboga är den lokala föreningen som bildades 1970 och har idag ca 800 medlemmar.

Vi har ett omfattande studiecirkelprogram och olika friskvårdsaktiviteter liksom ett stort utbud på resor – både kortare och längre – se vidare i programmet.

Det lönar sig att vara medlem i SPF Seniorerna!

Eftersom vi är så många i föreningen så har vi möjlighet att förhandla fram en rad fina och attraktiva förmåner. Det ger oss en enorm styrka, så var med och ta vara på allt det goda. Bli medlem om du inte redan är det.

Vill du bli medlem, anmäl dig via hemsidan eller via intresserad@aktivarboga.se

Medlemskap

Medlemskap beviljas den som har rätt till pension av något slag, eller den som är gift eller sambo med medlem.

Avgiften för 2026 faktureras av SPF Seniorernas förbund och betalas till Bankgiro 505–1743.

OBS! Använd ditt eget inbetalningskort då det är personliga OCR-nummer på varje inbetalningskort.

Man kan också bli vänmedlem om man t.ex. vill utnyttja en cirkel eller en kurs som inte finns i den egna föreningen. Man måste då vara fullbetalande medlem i en annan SPF förening.

Kostnaden för att vara vänmedlem i SPF Seniorerna Aktiv Arboga under 2026 är 70 kronor och betalas till föreningens Bankgiro 5740-3123.

PROGRAMÖVERSIKT

2025

Ons	13 aug	Upptaktsmöte på Vinbäcken	Sid 3
Tors	14 aug	Resa till Opera på Skäret ”Turandot” Se vårens program	
Ons	3 sep	Resa i Norra Östergötland	Sid 16
Ons	17 sep	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Tors	25 sep	Oktoberfest på Arbetarföreningen	Sid 3
Ons	15 okt	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Lör	18 okt	Resa till musikal ”All shook up” i Köping	Sid 18
Fre	7 nov	Resa till mässan ”Sthlm Food & Wine”	Sid 19
Ons	19 nov	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4
Ons	10 dec	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4

2026

Ons	21 jan	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4
Ons	18 feb	Årsmöte i Medborgarhuset	Sid 4

Ons

**Kostnaden för inträdet på vanliga månadsmöten - där inte annan avgift anges - är 70 kr. Det finns också möjlighet att betala via Swish till
SPF Aktiv 123 470 01 26**



Alla studiecirklar och kulturarrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Om ingenting annat anges är lokalen alltid Studieförbundet Vuxenskolan Jädersvägen 1.

Tack vare att ledarna ställer upp utan ersättning är de flesta av cirkarna gratis!

Tänk på att anmäla dig i tid, så vi vet om cirkeln blir av!

Planera så att du kan närvara vid varje träff!

Varje termin är en ny början av våra cirklar!

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10% rabatt på studiecirklar hos SV.

OBS! Måste anges vid anmälan.

KOMMANDE PROGRAM

Ons 13 aug
kl 13.00

Upptaktsmöte på Vinbäcken
Johan Ljungkvist den populäre trubaduren och underhållaren
gästar oss.
Lunch inklusive måltidsdryck och kaffe **Pris: 250:-**
OBS! Begränsat antal deltagare
Bindande anmälan senast 6/8: **SE NEDAN**



Ons 17 sep
kl 14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset

Trubaduren
Andreas Isvoosvig underhåller
oss med egna visor och
tolkningar ur den svenska
visskatten



Foto Ulrica Ställ

Tor 25 sep
kl 18.00

”Äkta” Oktoberfest på Arbetarföreningen med
musikunderhållning, mat och dryck. **Pris: 350:-**
OBS! Begränsat antal deltagare
Bindande anmälan senast 18/9: **SE NEDAN**

Ons 15 okt
kl 14.00

Månadsmöte i Medborgarhuset
Här visar affärer i Arboga upp sin klädkollektion med
mannekänger från föreningen

- Ons 19 nov kl 14.00 Månadsmöte i Medborgarhuset
Sparbanken Västra Mälardalen informerar om frågor som kan vara aktuella för oss t ex Framtidsfullmakt, Testamente, Bedrägeri
- Ons 10 dec kl 14.00 Månadsmöte i Medborgarhuset
Lucia, tomtgröt och skinkmacka
Normalt pris 70:- för medlemmar i SPF Aktiv, då mötet är subventionerat av föreningen.
Bindande anmälan senast 3/12: **SE NEDAN**
- Ons 21 jan kl 14.00 Månadsmöte i Medborgarhuset
Trubadurerna Silén & Llull underhåller oss



- Ons 18 feb kl 14.00 Årsmöte med parentation i Medborgarhuset
Årsmötet är naturligtvis gratis för medlemmar i SPF Aktiv, då mötet är subventionerat av föreningen.
Götlunda Glass verksamhet presenteras av Filip Gustavsson.



Till de aktiviteterna som kräver anmälan kan den göras:

Via e-post till: fester@aktivarboga.se (helst)

Ange *Upptaktsmöte*, *Oktoberfest* eller *Lucia* som ämne.

Sedan namn och antal.

Via SMS (helst) eller telefon till:

Kerstin Hagström Wanberg 070 – 600 87 31

Vid SMS ange *Upptaktsmöte*, *Oktoberfest* eller *Lucia* som ämne samt namn och antal.

STUDIECIRKLAR

Hösten 2025

Under hösten kan vi erbjuda studiecirklar i många och varierande ämnen. Vissa cirklar är bestämda till tid och plats medan andra är planerade och startar då tillräckligt antal deltagare anmält sig.

Tag kontakt med cirkelledaren för att få mera information och anmäla er.

Populär historia

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: andra onsdagen i varje månad kl 10.00

Start: 13 augusti

Ledare: Bertil Söderberg 070 – 378 99 05

E-post: bertilsoder@gmail.com



Bridge för nybörjare fortsättning

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 18.00

Start: Upptaktsmöte måndagen den 1 september

Ledare: Lars Lundgren 070 – 608 24 50

E-post: lasseanderslundgren@telia.com



Bridge för avancerade fortsättning

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 13.30

Start: Upptaktsmöte torsdagen den 4 september

Ledare: Lars Lundgren 070 – 608 24 50

E-post: lasseanderslundgren@telia.com



Cittra

Även du som spelar ett annat instrument är välkommen i gruppen!

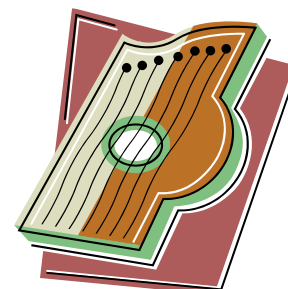
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00. Varje onsdag när det är månadsmöte träffas vi kl 12.00 på torsdagen istället!

Start: 14 augusti

Ledare: Siv Sjöblom 076 – 320 33 33

E-post: sgs@live.se



Engelska

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: torsdagar kl 15.30 – 17.00

Start: 4 september

Ledare: Monica Eriksson 073 – 416 61 97

E-post: e.monica@telia.com

Kostnad för läromedel tillkommer

Max 10 st deltagare



Café français

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: Varannan måndag kl 13.30-15.45

Start: 1 september

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Bokcirkel

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: Måndagar kl 10.00

Start: meddelas senare

Ledare: Maud Westin 070 – 738 47 42

E-post: maud.0589.40360@telia.com



Skrivarcirkel

För dig som vill komma igång med att skriva. Vi inspirerar varandra.

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: måndagar kl 10.00 – 12.00

Start: Upptaktsmöte 18 augusti

Ledare: Marie-Louise Söderström 070 – 676 22 31

E-post: marie-louise.soderstrom@telia.com



Hjärngympa

Träna ditt minne och ha roligt samtidigt

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 10.00 – 12.15

Start: 17 augusti

Ledare: Astrid Thebo 076 – 812 96 69

E-post: astrid.thebo@gmail.com

Max 7 deltagare



Stickcafé

Ta med din stickning eller virkning så träffas vi och utbyter lite olika erfarenheter, som vi har om handarbeten.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: onsdagar kl 13.00 – 15.00

Start: 27 augusti

Sammanställande/Anmälan: Birgitta Björklund 073 – 836 80 45

E-post: bittan.bjorklund@telia.com



Släktforskning

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: torsdagar 09.00 – 12.00

Start: Upptaktsmöte 21 augusti

Kostnad: ca 600 kr för studiematerial

Ledare: Bengt Svensson 076 – 780 33 23

E-post: helen.bengt@telia.com



Bli vän med din smartphone/surfplatta/dator

Önskar du få en större förståelse för användningen av din smartphone, surfplatta eller dator så kan vi i Digitalsektionen hjälpa till.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: tisdagar kl 14.00 – 17.00

Start: meddelas senare

Är du intresserad så gör en anmälan till:

Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

E-post: bengtpalsson47@gmail.com



DIGITALSEKTIONEN

Digitalsektionen ska erbjuda föreningens medlemmar utbildning och råd i frågor som berör digitaliseringen i vårt samhälle.

Det primära målet är att hjälpa så många som möjligt att använda samhällets digitala tjänster och informationskanaler med hjälp av sin smartphone (mobil), surfplatta eller dator.

Mer information om sektionens utbildningar och föreläsningar kommer att lämnas på föreningens månadsmöten och hemsida.

Du kan nå oss på mailadress **digital@aktivarboga.se** eller genom att kontakta någon av sektionens funktionärer:

Bengt-Åke Pålsson	072 – 975 50 63
Kurt Andersson	070 – 769 29 02
Bengt Svensson	076 – 780 33 23
Sven-Åke Farås	072 – 019 93 80
Kristhina Sedvall Öberg	070 – 313 23 93

FRISKVÅRD HÖSTEN 2025

Friskvårdssektionen inom SPF Seniorerna Aktiv Arboga ska erbjuda medlemmar fysiska aktiviteter under parollen social gemenskap och glädjefull samvaro.

- Är du intresserad av att delta i någon aktivitet så gör en anmälan till respektive aktivitetsledare. Anmälan ses som bindande och principen ”först till kvarn” gäller för alla aktiviteter.
- Kom ihåg att du inte har någon stående anmälan utan du måste förnya din anmälan inför varje ny termin.
- Om du inte tänker delta i en anmäld aktivitet så är det viktigt att du avanmäler denna eftersom detta skapar plats för andra som står i kö.

OBS!! Under ”terminerna” tillkommer ofta spontana aktiviteter. Sådana aktiviteter meddelas på månadsmöten och på vår hemsida.

Vattengympa

Start: V36

Tid:	måndagar	kl. 10.30	Nils Sjöblom	076 – 056 43 30
Tid:	måndagar	kl. 11.10	Kurt Andersson	070 – 769 29 02
Tid:	tisdagar	kl. 12.20	Ann-Kristin Holm J	070 – 282 43 21
			Cecilia Röhfors	073 – 544 15 00
Tid:	fredagar	kl. 11.40	Gunnar Franzén	070 – 536 65 99

Plats: Ekbacksbadet

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: 546 kr. Betalas direkt till Badhusets kassa.



Senior Yoga

Start: V39 (24/9)

Slut: V48 (26/11)

Tid: onsdagar kl. 11.00 – 12.00

Plats: Brottarlokalen i Sturehallen.

Ledare: Nils-Erik Johansson 073 – 075 15 14

Avgift: Enligt överenskommelse, beroende på antal deltagare. Betalas i efterskott.



Badminton

Start: V 36 prel.

Slut: V 51 prel.

Motionsspel en timme per vecka. Racket och bollar finns att låna.

Det finns 5 banor så många får plats om vi spelar dubbel.

Tid: måndagar kl. 10.30 – 11.30 prel.

Plats: Sturehallen

Kontaktperson: Kerstin Hahne 070 – 398 65 70

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Padel

Start: V36 (3/9)

Slut: V49 (3/12)

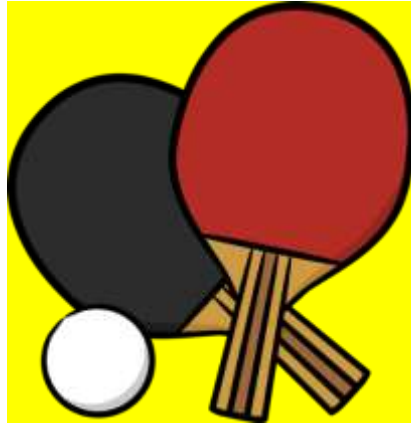
Motionsspel. Racket och bollar finns att låna.

Tid: onsdagar kl. 10 – 11.30

Plats: Arboga Padel vid Strängen

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: cirka 50 kr per tillfälle



Bordtennis

Start: V36 (4/9)

Slut: V49 (4/12)

Motionsspel. Racket och bollar finns att låna.

Tid: torsdagar kl. 15 - 16

Plats: Sturehallen, Arboga BK's källarlokal

Kontaktperson: Lena Janson 073 – 953 20 25

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Boule

Start: V18 (1/5)

Slut: När vädret ute inte längre tillåter. (Temperaturen är under plus 5 grader)

Tid: torsdagar kl. 10 – 12 (Bouleklott finns att låna)

Plats: Boulebanan vid Stureskolan

Kontakterson: Kristhina Sedvall Öberg 070 - 313 23 93 och
Roger Hedquist 076 – 761 48 51

Avgift: Ingen avgift



Bowling grupp 1

Start: V37 (11/9)

Slut: V50 (11/12)

Tid: torsdagar kl 14.00 – 15.00

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Ulla Emilsson 070 – 874 65 15

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Ulla Emilsson senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**



Bowling grupp 2

Start: V36 (2/9)

Slut: V50 (9/12)

Tid: tisdagar kl 14.00 – 15.30

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Christina Lökvist 076 – 297 01 66

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Christina Lökvist senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**



SPF Golf

SPF Sällskapsspel 9 hål, fika efteråt på klubben.

Start: När sommargreenerna har öppnats

Slut: När sommargreenerna har stängts

Tider: torsdagar, samling kl. 10.00 vid klubben, anmälan görs till klubben.

Plats: Arboga Golfbana

Ledare: Lars Myrén 076 – 191 03 66, larsmyren52@gmail.com

Avgift: Ingen avgift, men du måste vara fullvärdig medlem eller guld, silver eller bronsmedlem.



Stavgång/Vandring

Start: V36 (2/9)

Slut: V48 (25/11)

Tid: tisdagar kl. 10.00

Plats: start utanför Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Ledare: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift



Qi Gong

Start: V37 (10/9)

Slut: V48 (26/11)

Tid: onsdagar kl. 16.00

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Gullan Bergdal 073 – 699 57 25

Avgift: ingen avgift



Lättgympa för alla

Start: V36 (15/9)

Det goda livet

Tid: måndagar kl. 10.00.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Solveig Pettersson 070 – 619 17 49

Hjördis Kanlèn 076 – 220 36 01

Studiebesök

Tid/plats: Meddelas på hemsidan, månadsmöten samt via grupputskick med e-post.

Kontaktperson: Göran Karlsson 070 – 399 28 03

Anmäl intresse antingen till kontaktpersonen ovan eller så skriver du på intresseanmälan som finns tillgänglig på månadsmötet.



Bildpasset

Start: V33

Genomförs när du själv vill under perioden augusti - december 2025.

Bildpasset finns från **13/8** att tillgå på hemsidan och på månadsmöten.

Kan även hämtas vid Vuxenskolan, Jädersvägen 1.

Kontaktperson: Bengt-Åke Pålsson 072 – 975 50 63

Avgift: ingen avgift

Övrigt

Vid ev. samåkning gäller rekommendationen att passagerare betalar 10 kr/mil till chauffören.

Skriv ut ditt **Friskvårdskort** respektive **Bildpass** från hemsidan eller hämta det på månadsmöten.

Kom ihåg att lämna in ifyllda friskvårdskort och bildpass på ordinarie månadsmötet i december alternativt i Vuxenskolas postlåda, Jädersvägen 1, senast dagen före månadsmötet, så deltar du i utlottning av Trisslotter.

Frågor besvaras av Friskvårdssektionen:

Kurt Andersson 070 – 769 29 02 k.a.v.andersson@telia.com

Lena Janson 073 – 953 20 25 lenajanson@telia.com

Ing-Marie Wernersson 070 – 589 52 96 ingwer58@hotmail.com

Göran Karlsson 070 – 399 28 03 carlsson.goran.karl@telia.com

Ett stort tack till alla aktivitetsledare som ställer upp ideellt utan ersättning, vilket gör att kan vi hålla de flesta aktiviteterna AVGIFTSFRIA.

RESOR

Obs! Som ni kommer att se nedan är inte alla uppgifter kompletta. Det kan bero på att vi i vår tur inte fått definitiva besked från arrangören. Om en resa är aktuell för dig titta på föreningens hemsida där uppdaterar vi kontinuerligt med information som gäller.

Du behöver naturligtvis inte ha någon att resa med för att följa med på våra resor. På dagsresorna delar du bussäte, fika- och lunchbord med dina medresenärer. På långresorna kan du själv välja om du vill dela rum eller ha ett enkelrum. Vi äter oftast alla måltider tillsammans.

Även om anmälningstiden passerat kan du alltid höra av dig, det kan finnas platser kvar. Det är ENDAST de reseansvariga som kan svara på om en resa är fullbokad eller inte!

Läs ”Viktigt att läsa” i slutet innan du anmäler dig!

Resa i Norra Östergötland

Onsdagen den 3 september 2025



Avfärd mot fågelsjön Tåkern och Naturum där vi möter upp vår guide Gunnar Gebbe Björkman som är konstnär med fåglar som specialitet. Besök på Naturum med omgivning, Rökstenen, Alvastra kloster, vidare uppför Omberg via Västra Väggar med plattform samt Borghamn strand och avslutning i Vadstena.



Pris: 695 kr

I pris ingår fm fika med smörgås, lunch och guide samt kaffe och kaka på em

Avresa: Kungsör busstorget 08.00, Arboga Resecentrum 08.15

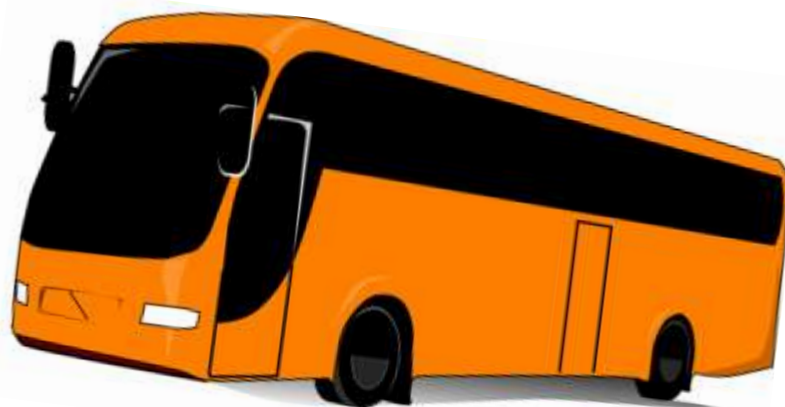
Beräknad hemkomst: ca 17.30

Sista anmälningdag: 1 augusti 2025

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

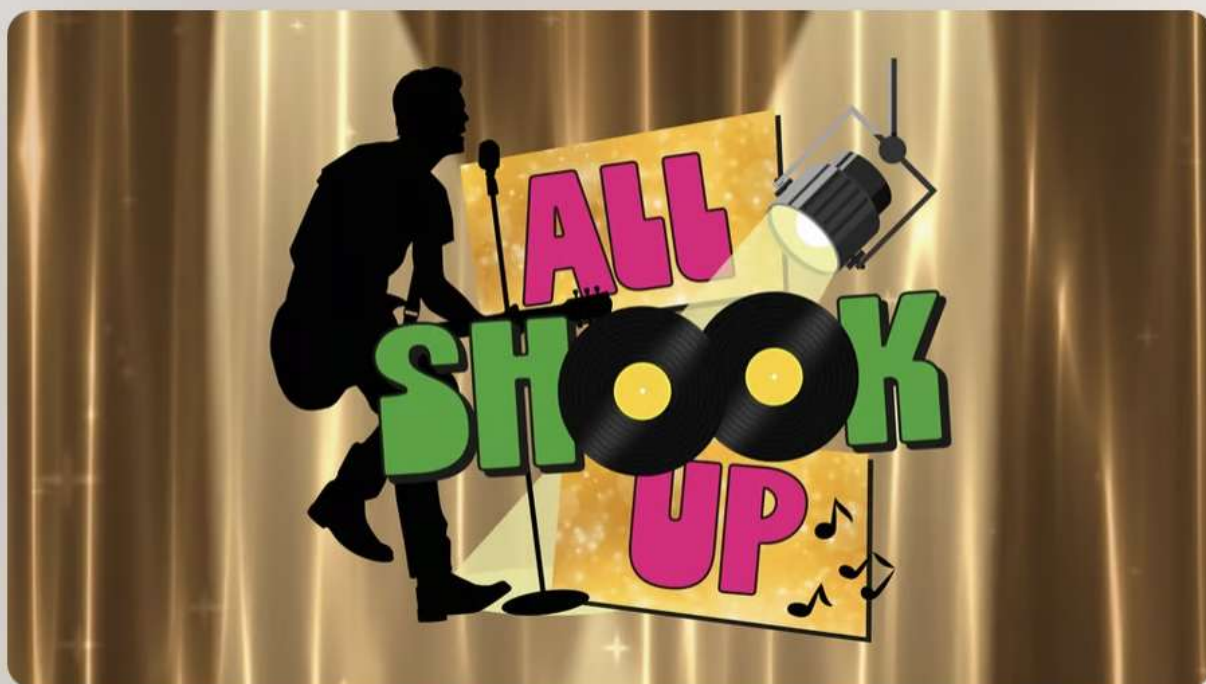
Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Micke Pettersson 070 – 294 61 36



All shook up

Lördag den 18 oktober 2025



All shook up

Vi startar med besök på Kungsörs Torp där vi bjuds på varmrätt, smör, bröd, lättöl/vatten, kaffe och liten kaka. Härfter åker vi till Forum i Köping och ser en sprudlande musikal inspirerad av Elvis Presleys musik. Kaffe med dopp i pausen.

Pris: 725 kr

Avresa: Arboga Resecentrum kl 14.00, Kungsör busstorget 14.15

Beräknad hemkomst: ca 21.00

Sista anmälningdag: 1 september 2025

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Micke Pettersson 070 – 294 61 36

Sthlm Food & Wine

Fredag den 7 november 2025



Mässa för alla smaker. Här erbjuds vin- och matprovningar, champagne, smarriga bakverk, praliner, streetfood, öl, destillat och shopping!

Pris: Obs! Endast busspris! 350 kronor

Inträde och dryckesbiljetter m m tillkommer

Avresa: Arboga Resecentrum kl 08.00, Kungsör busstorget 08.15

Beräknad hemkomst: ca 18.00

Sista anmälningdag: 1 oktober 2025

Anmälan till: resor@aktivarboga.se

Kontakt: Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Micke Pettersson 070 – 294 61 36



ANMÄLAN till resa

Anmäl dig till resorna på våra månadsmöten eller till nedan angivna reseansvariga.

Det underlättar vårt arbete om du anmäler dig före sista anmälningsdagen. Du kan dock ALLTID höra av dig även efter sista anmälningsdag till alla resor, det kan finnas platser kvar! Även om den resa du är intresserad av är fulltecknad, skriv upp dig på reservplats. Vi lyckas ofta få med alla reserver också. **Det är endast reseansvariga som kan ge besked om en resa är fulltecknad eller inte.**

Alla resor utgår från Arboga Resecentrum i Arboga (om inte annat anges).

Våra resor finns också på vår hemsida www.spfseniorerna.se/aktivarboga. Där kan du också läsa reserapporterna efter våra resor.

Resorna är i första hand till för våra medlemmar men om det finns plats är också andra välkomna. Observera att endast medlemmar omfattas av vår försäkring.

VIKTIGT, LÄS DETTA MYCKET NOGA!

Efter sista anmälningsdagen är din anmälan bindande vilket innebär att du får betala resan om du måste avboka och om inga reserver finns. Det gäller ALLA våra resor. Om vi inte har någon reserv så hoppas vi att du själv kan ordna en ersättare.

Om du står som första reserv och vi får ett återbud så får du automatiskt en bekräftelse/faktura. Därför är det viktigt att även du som står som reserv avbokar om du inte kan åka med, före sista anmälningsdag. Du som är reserv, hör gärna av dig då och då för att få veta var på reservlistan du finns.

Kontakta ditt försäkringsbolag, där vet de om du har en försäkring med avbeställningsskydd som gäller vid sjukdom eller liknande.

Läs också respektive researrangörs avbeställningsvillkor.

OBS! Avanmälan görs endast till SPF:s reseansvariga.

Researrangörerna/bussbolagen vet inte om vi har, eller vilka som är, reserver.

Avgångstider kan ändras, den rätta finns på fakturan!

Var snäll och säg till redan vid anmälan om du har någon specialkost.

Kontrollera att du för utlandsresor har giltigt pass och giltigt EU Försäkring

Anmälan och förfrågan görs till:

Sten Johansson 070 – 589 96 30

Lars Kaneryd 070 – 788 24 11

Gunilla Pettersson 070 – 223 60 52

Mikael Pettersson 070 – 294 61 36

Gemensam e-postadress/e-mail: resor@aktivarboga.se

I fältet 'Ämne' anger du vilken resa det gäller.

Obs! Ange resmål, namn, adress, postnummer och telefonnummer när du anmäler via mail eller sms. Personnummer behövs om du anmäler dig till någon av våra båt- och/eller utlandsresor.

ALLMÄN INFORMATION

Hyra av klubblokal

SPF medlemmar kan hyra vår klubblokal för 200 kr per tillfälle.

Vid bokning skicka epost till boka@aktivarboga.se.

Hörselinformation

Hörselservicen i Arboga har öppet hus för pensionärer sista tisdagen i månaden kl. 13.00 – 15.00 på Hällbacksvägen 150, stora entrén. De som har svårt att komma dit, kontakta hörselombud på tel. 0589 – 871 91.

Drop In har upphört på Hörselenheten i Köping.

Tidsbeställning kan göras antingen via telefon eller 1177 på dator.

Hörselenheten telefontid helgfri måndag till fredag 07.30 – 10.30.

Telefon: 021 – 17 32 02

Inloggning via 1177 – välj eller sök **Mottagning Hörselenheten Köping**

Tolkinformation

Du vet väl att man som syn- eller hörselskadad har rätt till tolk, som bekostas av Region Västmanland, vid tex; besök i vården, vid fritidsaktiviteter, möten och händelser inom familjen?

Tolkenheten har telefontid klockan 09.00 – 12.00 helgfri måndag till fredag.

Telefon: 021 – 17 48 05,

Efter klockan 12.00 kan du kontakta Tolkenheten via sms och e-post.

Sms: 076 – 686 98 32 **Epost:** tolk@regionvastmanland.se

Telefon vid akut nödsituation utanför Tolkenhetens telefontid: 020 – 71 10 55.

Distanstolkning innebär att du kan få tolkning via dator eller surfplatta.



Mot uppvisande av medlemskort och legitimation
gäller nedanstående rabatter under 2025.
Dessa gäller endast på ordinarie priser och kan
inte kombineras med andra erbjudanden.

10 % rabatt

Smörgåstårter, kaffe, Etiopiskt
kaffe

ENGELBREKTS
café

Strandvägen 12 Arboga Tel 072-044 93 64

*Vi ger dig
15% rabatt!
på varor i butik*
Arboga
GARDINAFFÄR

10% rabatt
på matbröd
alla dagar



Nygatan 26 Tel: 0589 – 103 35

*Sy &
garnboden*

** tyger • garnet • sybehör*

10 % rabatt på garn

Kyrkogatan 12 B
732 30 ARBOGA

Lena Karlsson
Tel: 0589-104 58





Välkommen till Perssons lilla
Bya-butik i Valskog

*Detta är en ren Delikatessbutik,
med samma sortiment som vi säljer
på marknader runt om i Sverige.*

**Ost Chark Sylt Tunnbröd Senap
Honung Konfektyr Snacks**

Öppet onsd. -fred. 12-18 & lörd. 10-16.

För info www.perssonsdelikatesshandel.se

Medlemmar i SP7 Seniorerna Alatiu erhåller

10% rabatt vid uppvisande av medlemskort

SPF medlemserbjudande

**10 % rabatt på dagens lunch och gratis kaffe
Gäller måndag - fredag**



Café två skator

Restaurang,
konditori,
catering.

med fullständigt
serveringstillstånd



Järntorgsgatan 3, Arboga

Tel 073 705 84 56

annsost@gmail.com

www.annsost.se

Ordinarie öppet:

torsdag, fredag kl 10 – 18

lördag kl 10 – 14

För aktuella öppettider se hemsidan

**Här hittar Du osten såväl till vardags som till fest
– med tillbehör**

Presentkorgar Presentkort

Boka en ostprovning

***Torsdagar: Medlem i SPF Seniorerna Arboga har 10% på
hårdost typ Grevé, Präst o dyl.***

Välkommen!



Centrumleden 6

Tel: 0589-91110

www.bivurarboga.se



Arboga Station

Hos oss kan du fika, göra beställningar och ta med något gott hem.

Vi ger er 10% när ni fikar hos oss.



Följ oss gärna på Facebook och Instagram

Varmt välkommen att besöka oss vid Arboga Station

Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på 0771- 55 00 55!

Sparbanken
Västra Mälardalen



Vilsta
HALLEN



Jädersvägen 3, ARBOGA
Tel. 0589-102 80

beställ via www.handla.ica.se
välj Vilstahallen och få maten hemkörd

E-post: jorgen.larsson@nara.ica.se

Bellis Blommor
Arboga

***Vi säljer och löser in presentkort
från Euroflorist och Interflora***



Nygatan 31 – Tel 0589 – 103 54
Följ oss på facebook och instagram
bellisblommar.arboga@telia.com





Moderna och bekväma bussar
Med 16 - 50 sittplatser
Handikappsanpassade för
enkelt, säkert och bekvämt
resande även för
rörelsehindrade
Trevlig och kunnig personal

Din personliga researrangör

Resor till när och fjärran
för stora och små sällskap

www.vibybuss.com

0589-121 85

info@vibybuss.com



**ALBINS
HUSBILAR**

Arbogavägen 314, 731 60 VALSKOG, Tfn +46 (0)221-760 055vxl

www.albinshusbilar.se

Går du i säljtankar?

Lång erfarenhet, lokal kännedom och trygghet gör att vi idag är Sveriges snabbast växande mäklare. Vi hjälper dig att sälja din nuvarande bostad. Boka gärna en tid för en fri värdering utav din bostad!



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Arboga

Kapellgatan 4 A, 732 30 Arboga
0589-162 70
arboga@lansfast.se

Handelsbanken

Vi finns i Arboga

Telefon 0589-86570

www.handelsbanken.se/arboga

&mood

Dam- och barnkläder

Entrétorget Tel. 0589 - 102 90



Följ oss på facebook och instagram

Skofix

din skomakare sedan 1984

Jag hjälper dig med alla slags reparationer

Stora Torget 6 Tel. 070 – 315 28 80 * www.skofix.se



Fothälsan
I hjärtat av lilla Arboga

Pernilla Johansson
Medicinsk Fotterapeut

Kapellgatan 8
732 30 Arboga

072-5199115

Ågården Restaurang

**Restaurang med lunch och
kvällsservering samt Catering
i centrala Arboga**

tel 0589 – 102 46 / 070 – 633 39 49



***Din lokala VVS leverantör.
Utför allt inom området***

[illegible]

Verksamhetsåret 2025

Styrelsen

Ordförande	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
Vice ordförande	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Sekreterare	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 – 580 54 58
Vice sekreterare	Margaretha Arnör margaretha.arnor@gmail.com	070 – 213 35 70
Kassör	Jan Torwang torwangjan@gmail.com	070 – 399 05 89
Vice kassör	Sven-Åke Farås svenake.faras@gmail.com	072 – 019 93 80
Ledamot Ansvarig hemsidan	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Ledamot	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Ledamot	Annette Karlsson annette.k.carlsson@telia.com	070 – 510 58 61

Adress

SPF Seniorerna Aktiv Arboga
Norra Vikingagatan 3
732 30 Arboga

Organisationsnummer

802415 – 0602

Swish

SPF Aktiv 123 470 01 26

Hemsidesadresser

Aktiv Arboga: spfseniorerna.se/aktivarboga
Distriktet: spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/
Förbundet: spfseniorerna.se

Verksamhetsåret 2025

Övriga funktionärer

Program- och marknadssektion	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Studie- och kultursektion	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
Friskvårdssektion	Kurt Andersson k.a.v.andersson@telia.com	070 – 769 29 02
Resesektion	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	070 – 589 96 30
Digitalsektion	Bengt-Åke Pålsson bengtpalsson47@gmail.com	072 – 975 50 63
Medlems-ansvarig	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 - 580 54 58
Hemsida Presskontakt	Inger Kåberg Johansson inger.k.j@telia.com	070 – 527 59 45
Hörsel	Agneta Mellgren mellgrenagneta@gmail.com	073 – 047 68 34
Folkhälsa	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Trafik	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
KPAR	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Valberedning	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51
	Barbro Gunnarsson barbrogunnarsson@gmail.com	070 – 687 61 75
	Anders Wallén anders_wallen@telia.com	072 – 501 66 47

Viktiga telefonnummer

	Akut	Ej brådskande
Ambulans	112	021 – 30 01 65
Brand	112	0221 – 67 00 00
Polis	112	114 14
Information vid olyckor och kriser		113 13
Råd om sjukvård och hälsa		1177
Grindberga vårdcentral		0589 – 865 20
Åbågens vårdcentral		021 – 17 65 00
Sjukresor		021 – 473 00 00
Fixartjänst		0589 – 871 48
Anropsstyrd tätortstrafik		021 – 473 00 00



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studieförbundet Vuxenskolan
Jädersvägen 1
731 34 Arboga
021 – 12 80 85 vx
<http://www.sv.se/vastmanland>