



Vårprogram 2026

Under våren kommer vi att ha månadsmöten med skiftande innehåll såsom musik, föredrag mm i Syrianska Kulturcentret.

OBS! Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bland annat informerar om nyheter som inte står i detta program och lägger ut anmälningslistor för kommande aktiviteter!

- I början på nästa år är det dags igen för Trettondagskonsert i Cassels Konserthus, Grängesberg.
- Vintern/våren sker resor till Marocko och Gardasjön.
- I januari anordnas resa till Göta Lejon och föreställningen "Pjäsen som går åt helvete".
- Vi ordnar pubkvällar en gång i månaden på The Bishop Arms tills vidare.
- Under våren bjuds man in till Café-träffar, s.k. Trivselträffar, på Café Mosaic.
- Utöver dessa aktiviteter kommer det anordnas utflykter, intressanta studiebesök mm..
- Vi fortsätter våra aktiviteter Boule/Bowling/Promenader/Samba/Vattengymnastik och Bangolf.
- I maj är det dags för "Vårlunch" i Dingtuna Bygdegård.

Ni hälsas alla varmt välkomna till första månadsmötet 29 januari kl.14.00 i Syrianska Kulturföreningen.

Vi ber samtidigt att få önska våra medlemmar en härlig vår och en riktigt trevlig sommar!

Styrelsen

Om vår förening

Vår förening, SPF Aros, har som övergripande mål att verka för att:

- medlemmarna kan träffas under trevliga former
- medlemmarna kan berika sin fritid med olika former av aktiviteter
- medlemmarna bereds möjligheter att bedriva en aktiv friskvård
- bevaka pensionärernas intressen och då i första hand på det lokala planet

Läs mera om föreningen på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/aros

Medlemsavgiften för SPF Aros är 250 kr per år och person och betalas till SPF centralt bankgiro. Utebliven betalning medför avregistrering som medlem i föreningen.

Korrekta uppgifter i vårt medlemsregister är en förutsättning för snabba informationsutbyten. Meddela därför alltid ändring av namn, adress, telefon eller e-postadress till medlemsregistrerare. Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret.

SPF Seniorerna Aros Styrelse (fram till årsmötet i februari 2026)

Ordförande	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 99 47 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Vice ordförande	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Kassör	Anna-Carin Dahl	Tel: 070 158 55 77 anna-karin.dahl@outlook.com
Sekreterare	Birgitta Åkerberg	Tel: 070 422 30 42 birgitta.akerberg@liberalakvinnor.se
Webbansvarig	Kerstin Paulsén	Tel: 073 360 70 46 kerstin.e.paulsen@gmail.com
Medlemsregistrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
Ledamot	Vieno Nilsson	vieno.nilsson@telia.com SMS 0736824776
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel: 070 594 36 70 gunilla-conny@outlook.com

Aktivitetsgruppen/programansvariga

Gunilla Andersson	gunilla-conny@outlook.com
Lena Holmkvist	lena.eleonora.holmkvist@gmail.com
Monica Johansson	johanssonboda62@gmail.com
Vieno Nilsson	vieno.nilsson@telia.com
Gunilla Nyberg	gunilla.nyberg@yahoo.se
Kerstin Paulsén	kerstin.e.paulsen@gmail.com
Elisabeth Samuelsson	elisabeth57@yahoo.se
Marianne Swärd	mariannesvardh@hotmail.com

Medlemsmöten

Vårens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90, och vid medlemsmöten är det fri parkering.

Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl 14.00 och slutar ca kl 16.00. Kostnad 60 kr inklusive kaffe/te och bröd. Normalt krävs ingen föranmälan. Vid inträde, betalning och köp av lotter accepteras inte längre mynt med valörerna 1 krona, 2 kronor och 5 kronor, men det går bra att swisha på nr 123 572 37 70. Lägg gärna in numret under favoriter i swish-appen i din telefon.

29 Januari

Underhållning: Lennart Johansson sjunger och spelar.

26 Februari

Årsmöte

26 Mars

Underhållning: Andreas Isvoosig, som är en trubadur som framför egna visor blandat med visor och sånger av Cornelis Vreeswijk, Fred Åkerström, Evert Taube m fl

23 April

Underhållning: Olle Eilestam underhåller med allt från dansmusik till schlagers, swing, cocktailmusik, ballader och jazz.

28 Maj

Jazzprofilen Claes Tillander berättar om Monica Zetterlunds liv och musik.

PUB-kvällar

Pubkvällar en gång i månaden på The Bishops Arms den 22/1, 19/2, 19/3, 16/4 och 21/5 kl 16:30-19.00.

Café-träffar

Vi träffas en gång i månaden för småprat över en kopp kaffe på tisdagar kl 14.00, och första träffen, den 3 februari, ses vi på Café Mosaic. Övriga datum är den 3 mars, 7 april, 5 maj, 2 juni och 7 juli.

Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag"

Vid frågor kontakta Gunilla Andersson, SMS 0705943670 eller Monica Johansson, SMS 0733456893.

Utflykter, resor, studiebesök

Normalt krävs föranmälan för deltagande i våra utflykter, resor eller studiebesök. Anmälan om deltagande ska göras antingen direkt till våra kontaktpersoner för arrangemanget eller vid medlemsmöten.

OBS! Anmälan är bindande och vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enligt programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till respektive kontaktperson.

OBS! Alla evenemang som innefattar kostnader ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869. Var vänlig skriv på inbetalningen vilket evenemang som avses.

Måndag 5 januari

Trettondagskonsert i Cassels Konserthus.

Mer information och anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

Söndag 18 januari

Föreställningen "Trassel" på Oscarsteatern.

Mer information och anmälan till jack.hallberg99@gmail.com

Söndag 25 januari

Föreställningen "Pjäsen som går åt helvete" på Göta Lejon

Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com

31 januari - 7 februari

Rundresa i Marocko

Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com

Torsdag 12 februari

Information kl 14.00-16.00 om
benskörhet, osteoporos, i
Vuxenskolans lokaler, Lysgränd
1, Vita rummet. Föreningen OP
besöker oss och informerar om
osteoporos. Det blir fikapaus och
möjlighet till frågor. Max antal 30
personer.

Anmälan till:

johanssonboda62@gmail.com

Lördag 21 februari

Föreställningen "Fröken Julie" på
Västerås Teater kl 15.00.

Kostnad: 230 kronor

Anmälan senast den 16 februari till:
johanssonboda62@gmail.com

Torsdag 12 mars

Information kl 14.00-16.00 om vår
hörsel i Vuxenskolans lokaler,
Lysgränd 1, Vita rummet. Nevenka
Rojas, leg audionom, Hear to unite
AB, besöker oss och berättar om
vårt hörande. Det blir fikapaus och
möjlighet till frågor. Max antal 30
personer.

Anmälan till:

johanssonboda62@gmail.com

Tisdag 24 mars

Studiebesök på Hjälp-
medelscentrum,
Signalistgatan 2, kl 12.30-
14.00. Du kan ta buss 22 mot
Irsta eller buss 3 till Västerås
flygplats. Det finns en stor
gratis parkering med flera
platser för rörelsehindrade.
Anmälan till:
johanssonboda62@gmail.com

11 – 18 april

Vårresa till Gardasjön, Italien.
Mer information och anmälan till
jack.hallberg99@gmail.com

Onsdag 6 maj

Promenad i Åholmen, kl 14.00.
Anmälan till:
mariannesvardh@hotmail.com

Onsdag 20 maj

Sommarlunch i Dingtuna bygdegård.
Barn från Dingtuna skola sjunger
sommarvisor.
Anmälan till:
johanssonboda62@gmail.com

Under planering

80-årsresa för medlemmar födda
1945 – 1946. Mer information och
inbjudan utsändes senare till
berörda.

Friskvård

Björn Ulvemark har det övergripande ansvaret för föreningens friskvård och
veckoaktiviteter.

Telefon och e-postadress till Björn finns på sidan 2.

Föreningen strävar efter att kunna erbjuda medlemmarna goda
förutsättningar för friskvård. Ett led i detta är att föreningen under vår-

och höstterminerna arrangerar veckoaktiviteter. Tider för våra veckoaktiviteter finns redovisade under rubriken nedan.

Veckoaktiviteter, ansvariga

Under våren och hösten 2026 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter.

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
Bangolf	Gunilla Andersson	070 594 36 70
Boule	Inger Fredriksson Stig Sjögren	070 481 60 28 070 681 61 20
Bowling	Torsten Nilsson	073 033 83 21
Promenader	Monica Johansson	073 345 68 93
Samba (kortspel)	Anna-Carin Dahl Majken Lundell	070 158 55 77 070 676 04 52
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Golf	Ulf Fredriksson	070 794 16 62

Veckoaktiviteter, datum och tider

Boule	Lövuddens IP kl 13.00 den 4/5 - 28/9. Castellums Sportcenter kl 13.15 den 6/10 – 27/4. Ansvarig: Stig Sjögren
Bangolf	Torsdagar 25 juni, 30 juli och 20 augusti med start kl 10.30 på banan vid Råbyleden. Avgift 50 kr per tillfälle. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till Gunilla Andersson gunilla-conny@outlook.com. Se även information aktuella dagar i VLT under "Idag"

Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue.

7/1 - 29/4.

Ansvarig: Torsten Nilsson

Promenader

Onsdagar **udda veckor** i Tingta, Dingtuna.

Start vecka 9, den 25 februari kl 11-13.

Ta med eget fika.

Ansvarig: Monica Johansson

OBS! Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv).

Samba (kortspel)

Onsdagar kl.13-16 på Malmabergs mötesplats. Start 7 januari.

Ansvariga: Anna-Carin Dahl och Maiken Lundell

Vattengymnastik

Tisdag Grupp 1, kl 11.00-12.00.

Start den 21 januari

Onsdag Grupp 2, kl 13.45-14.45.

Start den 22 januari

Rehabbassängen, Lasarettet.

Ledare är personal från Rehab.



Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs i samarbete med



Tel: 021-12 80 85

Medlemmar i SPF Seniorerna har 10 % rabatt på studiecirkel hos Vuxenskolan. OBS att medlemskap i SPF måste anges vid anmälan om deltagande i en/ flera cirkel.

Studiecirkel

Se vår hemsida för aktuella cirkel. Vi startar cirkelna när det finns tillräckligt med deltagare.

SPF Aros är intresserade av att starta cirkel som har nya inriktningar och med nya cirkelledare. Kontakta någon i styrelsen.

Vår verksamhet stöds bland annat av



Som medlem i SPF Aros får du 10 % rabatt när du handlar i vår butik. Det gäller krukväxter, snittblommor, inredning mm och vid uppvisande av medlemskort. Rabatten gäller ej på kampanjpriser, Blommogram till annan ort, begravnings- och bröllopsbeställningar samt Interfloras presentkort.

Om SPF Seniorerna

Sveriges Pensionärsförbund (SPF) är en politisk och religiöst obunden medlemsorganisation för personer som är berättigade till pension, oavsett ålder. SPF har idag över 270 000 medlemmar i 820 lokalföreningar fördelade på 27 distrikt och ett centralt förbundskansli i Stockholm.

Inflytande, valfrihet och livskvalitet sammanfattar vad SPF arbetar med.

Föreningarna är nerven i SPF-rörelsen – det är i din förening som du framför allt finner gemenskap och kan påverka din livskvalitet genom social samvaro, friskvård och spännande upplevelser.

SPFs lokalförening har till uppgift att inom sitt upptagningsområde främja Sveriges Pensionärsförbunds ändamål genom att

- bedriva en aktiv medlemsrekrytering och tillvarata medlemmarnas/pensionärernas intresse på det lokala planet
- informera medlemmarna i frågor som berör pensionärskollektivet
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna

E-post från SPF Aros har som avsändare ”SPF Seniorerna”, och det kan hamna i mappen för skräppost. Var vänlig och kolla där.



SPF Seniorerna Västmanland

Postadress	Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar
Telefon	076-034 30 32
E-post	vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se
Hemsida	www.spfseniorerna.se/vastmanland

Distriktsordförande	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Marina Böhm Turesson marina.boehm45@gmail.com	070 586 16 49
Distriktssekreterare	Christina Jonsson ch.jo4@icloud.com	070 355 29 65
Vice distriktssekreterare	Birgitta Sundström sundstrombirgitta49@gmail.com	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	076 878 14 82
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianneavelin278@gmail.com	070 233 17 09
Styrelseledamot	Rune Pelvén rune.p@koping.net	073 368 99 94
Styrelseledamot	Jack Hallberg jack.hallberg99@gmail.com	070 513 69 75

SPF Seniorerna

Postadress:	Box 38063, 100 64 Stockholm
Besöksadress:	Hornsgatan 172, plan 8, Stockholm
Telefon	08-692 32 50
E-post	info@spfseniorerna.se
Hemsida	www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström, 070-765 22 59,
peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Några bilder från våra aktiviteter under året



Enköpings parker



Sommarlunch, Dingtuna



Bangolf, Råby



Gyllene Hjulet, Surahammar



Västerås Destilleri



Uppstart, Dingtuna IP