

**HÖST-
PROGRAM
2025**
Välkommen!

Ett programutbud som vi hoppas du gillar

Nu står åter hösten framför oss och vi kan åter presentera ett späckat program med intressanta medlemsmöten, damluncher, matlagning för herrar, resor och givetvis alla våra andra aktiviteter.

Det finns plats för fler på nästan alla av våra aktiviteter, så om Du inte varit med, kom och prova! Tipsa gärna en vän om vad SPF Seniorerna i Köping kan erbjuda!

Så det är med stor glädje och med förhoppning om att vi erbjuder något som passar alla, vi presenterar **Höstprogrammet för 2025**.

Alla som flitigt arbetat med utformningen av alla aktiviteter hoppas på god uppslutning och att Du gillar utbudet. Som alltid tar vi gärna emot idéer och förslag på nya aktiviteter.

Och, se gärna till att vi har en aktuell epostadress till dig, eftersom Du då kan få den senaste informationen om våra aktiviteter och resor. Din epostadress kan du själv uppdatera via "Mina sidor" på SPF Seniorernas hemsida. Eller så kontaktar Du någon i styrelsen som kan hjälpa dig.



Per-Åke Moe
Ordförande
SPF Seniorerna Köpingshus

Styrelsen



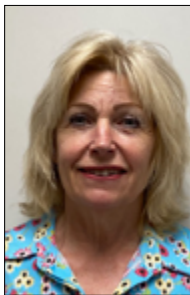
**Per-Åke
Moe**

Ordförande
070-578 20 27



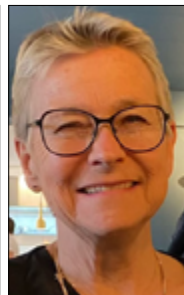
**Thomas
Manbo**

Vice ordförande
073-052 04 66



**Åsa
Loord**

Kassör
073-141 50 05



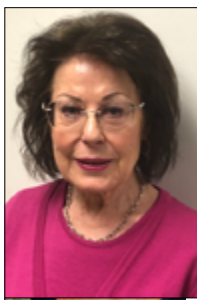
**Pia Åkerman
Axelqvist**

Sekreterare
070-551 49 26



**Ulla
Danielsson**

Vice sekr
070-602 95 23



**LiseLotte
Dovholt**

070-282 22 90



**Hans
Andersson**

070-660 54 37



**Marianne
Ek**

070-575 57 93



**Göran
Westerholm**

070-669 66 28

Styrelsens mailadresser finns på hemsidan.

SPF Seniorerna Köpingshus

c/o Studieförbundet Vuxenskolan

Stora Gatan 21

731 31 KÖPING

E-post: spfkoping@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/kopingshus-koping

Facebook: [spf seniorerna köpingshus](https://www.facebook.com/spf-seniorerna-kopingshus)

Bankgiro 230-1828

Swish 123 240 2451

Organisationsnummer: 802420-6123



Innehåll

Möten	Sid 7-8
Vår vision och medlemsförmåner	Sid 10
Aktiviteter	Sid 12-19
Resor för medlemmar	sid 21-24
Försäkringar	Sid 26
Studiecirklar	Sid 28
Funktionärer	Sid 31-33
Viktiga telefonnummer	Sista sidan

SPF:s organisation

SPF Seniorerna

Förbundsordförande: Maria Larsson

maria.larsson@spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström

Tfn: 070-765 22 59 peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Postadress: Box 38063, 100 64 Stockholm

Tfn: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se



SPF Seniorerna består av 26 distrikt, nästan 800 föreningar med ca 250 000 medlemmar.

SPF Seniorerna Västmanland

Ordförande: Per-Åke Moe

Postadress: Industrigatan 1 C

734 30 Hallstahammar

Telefon: 076-034 30 32 (ordf)

E-post: vastmanlandsdistriktet@spfmail.se



”Vi måste göra upp
med ålderism och
förlegade uppfattningar
och i stället tillvarata
äldres kompetens”

VÄLKOMMEN MARIA!

Maria Larsson är SPF Senioreernas nya förbundsordförande.
Läs hela intervjun med Maria i tidningen [Senioren.se](https://senioren.se)



FÖR DEN SOM ÄLSKAR - LIVETS GODA -

Hatz Deli är en välsorterad delikatessbutik i centrala Köping.
I butikens ostdiskar hittar du över hundra olika ostar, från svenska
vällagrade hårdostar till dessertostar från hela Europa. Allt från
kända märkesostar till rena hantverk från små gårdsmejerier.

I charkdisken finns charkuterier från olika delar av Europa, och vi
saluför många små lokala tillverkare i Spanien, Italien och Sverige.

Du hittar också delikatesser som oliver, marmelader, äppelmust,
färdiga sallader med pasta, ciabatta med fyllning och "veckans kasse".



HATZ DELI

Stora Gatan 14

Tel. 0221 - 77 20 77

Möten

Medlemsmöten äger rum onsdagar kl. 14.00 * på Mötesplats Tunadal (samlingssalen)*.

Avgiften vid medlemsmöten är 70 kr. Kaffe serveras.

Våra möten finns även presenterade på Facebook under rubriken SPF Seniorerna Köpingshus samt på vår hemsida, www.spfseniorerna.se/kopingshus-koping

* om inte annat anges

**Onsdag
17 sept
Bilmuséet**

Höstlunch kl 13.00

Vi summerar sommaren tillsammans och får lyssna till Inger Stähring som spelar och sjunger 30-70-tals schlager, pop och jazz. Anmälan senast 10/9 genom inbetalning av 200:- till Swishnr 123 240 2451 eller bg 230-1828.



Eventuella önskemål om specialkost lämnas vid betalningen.

Max 90 personer.

**Onsdag
15 okt
Tunadal**

På spåret

Anders Nordebring tar oss med på en resa längs KURJ-banan i tid och rymd.



**Onsdag
19 nov
Tunadal**

Hantverkare vid livets slut

Begravningsentreprenör Bengt Gustavsson berättar på ett trevligt sätt om hur det är att vara hantverkare vid livets slut.



Möten

**Onsdag
10 dec**
Tunadal

Luciatablå

Vi får sedvanligt besök av Lucia.



**Onsdag
14 jan**
Tunadal

Ostindiefararen Götheborg

Under 1700-talet hade Sverige handel med Kina genom Ostindiska Companiet. Inga Blomstrand och Leif Bäckman berättar om bygget, seglingen och arbetet med att försöka bevara världens största seglande träskepp för framtiden.



**Onsdag
12 febr**
Tunadal

Årsmöte

Kallelse kommer i Vårprogrammet.



Samlingssalen på Tunadal var fylld till sista plats vid senaste årsmötet.

Svensk Fastighetsförmedling
Köping - Arboga - Kungsör

Alltid rätt känsla när du säljer din bostad med oss.

Skanna QR-koden för att boka möte
när det passar dig.



Joakim Soininen



Sanna Soininen



Pontus Tångring



Tindra Gyllström



Ann-Sofie Landström
Zetterdahl



Diana Hedman



Therese Malm



Olof Widaeus



Madelene Gunnarsson

 Svensk
Fastighetsförmedling



Vår vision

Nio existentiella frågor att verka för inom den kommunala verksamheten i Köping kommun utan inbördes rangordning.

Äldreboendet

Tillgång till alternativa boendeformer i Köping måste öka.

Kost och motion på äldreboende

Kosten ska vara aptitlig och näringsrik. Daglig motion en rättighet.

Framkomligheten

ska garanteras i trafikmiljön.

Kommunala avgifter

får inte urholka pensionen.

Hemlöshet

Ingen pensionär i Köping ska bli hemlös på grund av för dålig ekonomi.

Transport

Flexbuss och färdtjänst en garanti.

Trygghet

Frihet från rädsla är en mänsklig rättighet.

Vård och omsorg

Ett växande vårdbehov får inte bli föremål för besparingar.

Inflytande – medinflytande

De äldres medinflytande i Köpings kommun måste spegla deras andel i valmanskåren.

Medlemsförmåner

SPF Seniorerna har förhandlat fram en rad olika avtal för sina medlemmar. Läs mera om dina förmåner som medlem i **tidningen Senioren** och på **www.spfsejorerna.se**

SPF Seniorerna Köpingshus

Äldsta föreningen i länet med cirka 750 medlemmar.

- **möjligheter till olika former av gemenskap**
- **erbjuder många kurser, aktiviteter och alltid öppen för nya förslag**
- **trevliga och olika former av resor**
- **olika förmånsalternativ (se förbundets hemsida)**
- **forum för samhällsfrågor av skilda slag**
- **partipolitiskt obunden och inte religiöst anknuten**

Årsavgiften för 2026 är oförändrad, 340 kronor, och betalas till SPF Seniorerna centralt. Inbetalningskort skickas ut av SPF. Avgiften skall vara betald senast 31 januari. Vill du betala avgiften med E-faktura - kontakta din bank.



Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på 0771- 55 00 55!

Sparbanken
Västra Mälardalen



Aktiviteter

Måndagar

Bordtennis Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 1 september

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.



Vattengympa i varmvatten-bassäng kl 17.30-18.15

Höststart 1 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Berit Pettersson, 070-256 95 21, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Tisdagar

Bordtennis Energihallen

kl 10.00-12.00

Höststart 2 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Boule-spel maj - sept

kl 14.00-16.00 i Bivurparken

Leif Hoffstedt 070-614 86 08.

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34.

Ingen avgift.



Sambacanasta på Tunadal

kl 13.00-17.00

Höststart 19 augusti.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Ingen avgift.

Vattengympa i varmvatten-bassäng kl 18.15-19.00

Höststart 2 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-224 06 24, tar

hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Onsdagar

Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 3 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan.

Möjlighet att låna racket första tillfällena.

**BEHÖVER DU HJÄLP MED DIN TELEFON?
HAR DU FÅTT DIN SENIORRABATT?**

**VÄLKOMMEN IN TILL OSS
SÅ HJÄLPER VI DIG GÄRNA!**



ELGIGANTEN 
Phone House

STORA GATAN 13, KÖPING CENTRUM

Aktiviteter

Onsdagar

Boule-spel okt-april

Inomhuslokalen Nibble kl 10.00-12.00

Barbro Broman 070-678 52 59.

Kerstin Markström 073-639 88 04.

Avgift 10 kr/gång.

Inomhuslokalen Nibble kl 13.30-15.30

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Avgift 10 kr/gång.

Boule-spel maj-sept

Himmeta IP kl 13.30-15.30

Bengt Myrelid 070-333 66 92.

Ingen avgift.

Bowling i Bowlinghallen

kl 14.00-16.00

Höststart 3 september.

Eric Kustmark, 070-399 78 66.

Fyra serier inklusive lån av skor och klot.

Avgift 90 kr.



Tennis på studs i Tennishallen kl 11.00-13.00

Höststart 20 augusti.

Mjuktennis spelas med racket och mjuka skumgummibollar.

Material finns på plats; racket, nät och bollar. I pausen fikar vi tillsammans!

Avgift 50 kr/gång.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Marianne Eek 070-575 57 93.

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.15-18.00

Höststart 3 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-224 06 24, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Torsdagar

Bordtennis för damer i Energihallen

kl 10.00-12.00

Höststart 4 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 16.45-17.30

Höststart 4 september.

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Monica Palmqvist, 072-320 47 48, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Swish 123 240 2451

Bankgiro: 230-1828.

Aktiviteter

Fredagar

Bordtennis i Energihallen

kl 09.00-11.00

Höststart 5 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan.

Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Mattcurling i Folkets Hus

kl 10.00-11.30

Höststart 12 september.

Karl-Åke Gustafsson 070-854 19 16.

Fumiko Gustafsson 073-053 16 84.

Anders Pålsson 070-952 63 22.

Avgift 30 kr/gång.



Krånglande dator?

Vi hjälper dig!

50%
RUT-avdrag!

Betala bara halva
arbetskostnaden



- Installationer
- Felsökning
- Reparation
- Dataräddning

*Webb & Hemsidor
Försäljning datorer & kringutrustning
Skrivare & tillbehör m.m.*



www.balderproduktion.se

Västra Långgatan 3, Köping | 0221-211 45 | info@balderproduktion.se

B@lder

Aktiviteter



Damluncher

Vi fortsätter med Damluncherna under hösten. Nu kommer vi prova en ny restaurang. Välkommen till Gillet!

Vi ses följande fredagar: 26 september, 24 oktober och 21 november kl. 12.30.

Lunchen betalas av var och en på plats med kort. Du kan välja att betala innan eller efter lunchen.

Det är begränsat med parkeringar för bilar vid Gillet. Inne på gården finns 10 platser som kan användas om de är lediga.

Vi har också fått löfte från Köpings kommun, att få stå på parkeringen vid Volvogården.

Parkering finns också vid uppfarten mot Gammelgården efter Glasgatan.

Anmäl ditt deltagande senast fredag kl 15 en vecka innan lunchen till

Monica Loftin 072-152 15 02

monica.loftin@gmail.com

eller

Margareta Kejroth 070-276 49 43

kej.kejroth@gmail.com

Vid övriga frågor kontakta:

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

gunilla.svansbo@gmail.com,

Matlagning för män

I höst har vi en grupp med matlagande män. Det är termin två för vårens nybörjar-grupp.

Träffarna är fyra tisdagar på Tallåsgården i Munktorp; **23 september, 14 oktober, 4 november och 25 november, kl. 16-19**

Avgiften är 500 kr. Utöver det tillkommer kostnad för livsmedel.

Vi har plats för två nya deltagare. Anmäl dig snarast till

gunilla.svansbo@gmail.com

eller mobil 073-071 51 10.



Aktiviteter

Linedance

Vill du dansa linedance i höst under ledning av Kerstin och Lars-Göran Enström?

Vi ses följande måndagar: 1/9, 8/9, 15/9, 22/9, 6/10, 13/10, 27/10, 3/11, 17/11 och 24/11 (10 ggr) kl. 14.30-16.00.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan. Ingång från Trädgårdsgatan.

Anmäl ditt deltagande till Kerstin Enström 070-271 02 08. Max 15 deltagare.

Det blir en kort paus, så ta gärna med lite fika!

Välkomna!



Qigong

Har du aldrig testat qigong? Då har du nu chansen att prova gratis vid tre tillfällen i september!

Vi ses följande fredagar: 12, 19 och 26 september kl. 11.15-12.15.

Per-Åke Landerdahl som är utbildad qigong-

ginstruktör, ger oss en inblick i qigongens värld.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan. Ingång från Trädgårdsgatan.

Ingen föranmälan! Det är bara att komma. Välkomna!

JOHANS

En salong för all hårvård

Jämmertunagatan 3, 731 31 Köping

0221-15051

info@johans.cc www.johans.cc

Aktiviteter

Pubaftnar med frågesport

Eftersom vårens pubaftnar var uppskattade fortsätter vi med dem hösten 2025.

Vi träffas **onsdag 24 september, onsdag 22 oktober och torsdag 27 november, kl. 18.00.**

Lokal: Köpings Fabriks- och Hantverksförening, Barnhemsgatan 7.

Anmälan sker inför varje träff! Du kan alltså inte anmäla alla datum samtidigt!

Information kommer finnas på Facebook och SPF:s hemsida då det är dags att anmäla, en vecka innan träffen.

Anmäler dig gör du via mail till gunilla.svansbo@gmail.com eller som sms till 073-071 51 10. Ange alla namn du anmäler om du anmäler flera!

Anmälningsavgift per tillfälle är 125 kr (för lokal och enklare mat) och ska betalas in först när anmälan är accepterad till Swish 123 240 2451.

Pub kommer finnas där du köper din dryck, vin, öl, alkoholfri öl och bubbelvatten.



Spelträffar

Välkommen till höstens Spelträffar! Vi ses på Studieförbundet Vuxenskolan där vi spelar brädspele och kortspel. Ett tillfälle till gemenskap och hjärngympa!

Fika kommer finnas för 20 kr.

Syftet är att vi spelar tillsammans så inga spel som begränsas till två deltagare kommer finnas.

Vi ses följande måndagar; 29 september, 20 oktober, 10 november och 1 december kl. 14-16.

Ingen föränmälan! Ta gärna med en vän, kom och umgås.

Kommande aktiviteter

Provning av mousserande viner

Så fort planeringen är klar kommer information att gå ut via mail, hemsida och Facebook.

Aktiviteter

Utflykt till Stupan i Fellingsbro 4 september

Anmälan senast 1/9.

Stupan är ett tibetanskt fredsdokument som är beläget på Solbo buddhistiska kurs- och retreatgård i Fellingsbro. Där får vi en visning av Stupan och det tibetanska tempelrummet. Kostnad: 50 kr/person som betalas på plats. Därefter åker vi till Gårdsbutiken i Smedby. Butiken säljer gårdens egna ägg och mycket

annat. På övervåningen finns ett fik där vi kan dricka kaffe. De erbjuder både smörgåsar och hembakat bröd.

Anmäl ditt deltagande till Pia Åkerman Axelqvist, pia.axelqvist@gmail.com eller mobil 070-55 149 26 senast den 1/9.

Vi träffas på Tunadalsparkeringen kl. 10.00 för samåkning i egna bilar.



Har du tips eller önskemål om en aktivitet eller något du själv kan leda – kontakta någon i styrelsen så hjälper vi till!

För dig som gillar ordning och reda.

Med Länsdeklarerat Plus är du försäkrad i tio år.



Länsdeklarerat Plus är vår trygghetsförsäkring för dig som säljer ditt hus. Med tjänsten kan både du som säljare och köparen av ditt hus vara lugna. Genom en besiktning och försäkring mot dolda fel kommer ni få hjälp under hela ansvarsperioden som är tio år. Hör av dig till oss i Köping och boka en kostnadsfri värdering utav din bostad så berättar vi mer.

lansfast.se/koping

Köping

Stora gatan 5, 731 32 Köping
0221-310 00, koping@lansfast.se

**Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling**



Resor för medlemmar

SPF-resor hösten 2025

Ni kan anmäla er till resorna så snart ni har bestämt er. Först till kvarn...

Anmälan sker till Kent Hahre, 070-825 62 87, eller mail: hahre@koping.net.

Inbetalning ska göras till vårt bankgiro nr 230-2016.

Ange namn, telefon, resa och antal personer.

Anmälan är bindande när anmälningstiden gått ut. Detta datum är även sista betalningsdag.

Priserna är beräknade på minst 35 betalande/ buss.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in resan om inte tillräckligt antal anmält sig och att justera priserna om det tillkommer kostnader som vi ej råder över.

SPF:s mötesförsäkring gäller för medlemmar.

Tisdag 9 september

Bilutflykt ca 20 mil

Bilutflykten går som vanligt på mindre vägar i vackra landskap. Under resans gång blir det några kontroller med kluriga frågor och kanske något manöverprov. Resan avslutas med gemensam lunch och prisutdelning (Ahlgrens bilar). Vid starten får alla vägbeskrivning samt karta.

Start från Tunadalsparkeringen kl. 09.30

Pris: 200 kr/person för lunch



Sista anmälnings- och betaldag är den 19 augusti

Bankgiro: 230-2016

"Maggans"
Fotvårds Klinik
Margaretha Eriksson
Med. Fotvårdsterapeut
Nibblesbackev.25
731 51 KÖPING
Tel. 0221-105 10
Mobil, 070-284 60 90



Tjocka naglar Fot & Underbensmassage
Nageltrång Förhårdnader & Liktorn

Ring och beställ tid **0221-105 10**

Rabatt för pensionärer P-plats utanför

Resor för medlemmar

Torsdag 9 oktober

Järnvägs- och fängelsemuséet i Gävle

Vi startar resan från Tunadalsparkeringen kl. 08.00. På vägen upp till Gävle gör vi stopp för fika.

Första besöksmålet blir Järnvägs- och fängelsemuséet. Vi kommer till ett helt nyrustat museum. Museet öppnades under 2024 efter flera års renovering. Här får vi ett guidad besök i en järnvägssamling som håller internationell toppklass och består av mer än 300 fordon från mitten av 1800-talet fram till idag. Det här blir en riktig nostalgiupplevelse.

Lunchen intar vi på restaurang Ångpannan.

Vi åker sedan vidare till Fängelsemuséet. En guide väntar oss för att berätta om Gävles gamla länsfängelse som var i bruk från 1847 till 1986. Hur var det att sitta i fängelse under slutet av 1800-talet? Vad var tanken med isoleringsstraffet? Hur stor är en cell? Vad är en stjärnfånge? Svaret på dessa frågor och mycket mer fakta får vi av guiden.



Efter besöket går färden tillbaka till Köping med ett stopp för fika.

Avresa 9 oktober kl. 08.00. Hemkomst ca kl. 18.00.

Resan pris: 850 kr/person. I priset ingår buss, fika, lunch och 2 guidningar.

Sista anmälnings- och betaldag är den 4 september.

Bankgiro 230-2016



Resor för medlemmar

Söndag 16 november

Trassel på Oscarsteatern

På väg till Stockholm stannar vi vid Glashyttans Vårdshus i Södertälje. Där äter vi en 2-rätters lunch med kaffe och kaka. På hemvägen serveras en drinka och smörgås.

Några av landets skickligaste komedi-skådespelare kommer att vara med i en av tidernas roligaste komedifarser. En förbjuden kärleksaffär mellan Justitieministern Ragnar Rundqvist (Peter Dalle) och den förvirrade partisekreteraren Lena Stjernström (Sussi Eriksson) avbryts abrupt när de i förskräckelse hittar ett lik (Ola Forssmed) på hotellrummet! I rädsla för att avslöja sitt skandalösa snedsprång ber de Ragnars välvillige assistent Göran (Robert Gustafsson) om hjälp. Det blir startskottet för en farskarusell som snurrar snabbare och snabbare.

Medverkande: Robert Gustafsson, Peter Dalle, Ola Forssmed, Sussi Eriksson, Anders Jansson, Per Svensson, Anki Albertsson, Hanna Dorsin, Henrik Johansson

Avresa 16 november från Tunadalsparkeringen kl.10.00, hemkomst ca kl. 20.30.



Resans pris: 1 510 kr/person, inkl buss, lunch, entré och smörgås.
Sista anmälnings- och betaldag är 12 oktober.

Bankgiro: 230-2016

Har du förslag på resor?

Hör av er till oss i resekommittén med förslag och idéer kring resmål och besöksobjekt. Vi är öppna för alla förslag.

Kent Hahre 070-825 62 87, hahre@koping.net

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larsson 072-577 02 27

Resor för medlemmar

Lördag 13 december i Västerås Konserthus

Glenn Miller Orchestra Christmas Show



Det här är en show det "svänger" om och man behöver inte använda hörselproppar.

Innan konserten intar vi kaffe/te och smörgås på plats. Det finns även annan dryck för dem som så önskar.

Säcken är packad med låtar ur Glenn Millers fantastiska repertoar samt ett antal senare skrivna musikarrangemang på julmelodier. Om du älskar Glenn Millers musik, att svänga till julklassiker och en väldigt bra show, ja då är detta definitivt showen för dig! Glenn Miller Orchestra Scandinavia bildades 2010 med licens från Glenn Miller Produc-

tions, Inc., New York, U.S.A. Orkestern som utgår från Stockholm leds av trombonisten Jan Slottenäs och turnerar regelbundet i Sverige, Norge, Danmark och Finland.

I orkestern, som av många är internationellt ansedd som den främsta Glenn Miller-orkestern, ingår flera yngre jazzmusiker.

Avresa 13 december från Tunadalsparkeringen kl.15.30, hemkomst ca kl. 20.30

Resans pris: 900 kr/person, inkl buss, kaffe/te smörgås och entré.

Sista anmälnings- och betaldag är den 29 oktober.

Bankgiro: 230-2016

Tisdag 3 februari

Hemlig resa

Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 08.00, hemkomst ca kl.18.30.

Resans pris: 770 kr/person. I priset ingår buss, två fika, lunch, entréer och guidning.

Sista anmälnings- och betaldag är den 19 januari.

Bankgiro: 230-2016



gamla stans KREATIVA

Välkommen till vår stora charmiga butik i centrala Köping. Hos oss hittar du inredning, keramik, linnekläder, leksaker, smycken, lokala produkter mm. Missa inte vår väl sorterade second hand-avdelning med väl utvalda kläder för dam, herr och barn.



Öppettider:
Vardagar kl 10-18
Lördag kl 10-14

Östra Långgatan 10
731 30 Köping
Tel 0793013496

www.gamlastanskreativa.se

Försäkringar

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften. Den gäller vid:

- Möte/arrangemang anordnat av SPF .
- Oavlönat uppdrag som genomförs på uppdrag av SPF Seniorerna.
- Transport till och från dessa aktiviteter/uppdrag.

Mer information finns på www.skandia.se/spfseniorerna. Vid frågor kontakta Skandia på 0771-166060.

Olycksfallsförsäkring

Erbjuds alla nya medlemmar och kan även tecknas av befintliga medlemmar oavsett ålder eller hur länge de varit medlemmar.

Livförsäkring

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år erbjuds även en livförsäkring och ansluts automatiskt till denna. Ingen egen anmälan krävs. De första 3 månaderna är försäkringen kostnadsfri. Den som vill behålla försäkringen betalar sedan den premieavi som Skandia skickar. Den som inte vill behålla försäkringen behöver inte göra något, försäkringen avslutas automatiskt efter 3 månader.

Vid frågor om försäkringarna kontakta Skandia på telefon 0771-166060. Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida: www.spfseniorerna.se

Du kan också kontakta Ewa Wiik, 070-942 46 53.



städ tec.

Behöver ni hjälp med städning av
lägenhet, fönsterputs och
hushållsnära tjänster
Kontakta oss!

Allt till humana priser!

städ tec ab

Mobil 070-266 00 71

070-340 83 56



Viktoriagatan 7 Köping 0221-71143
Vard 8 – 18 Lörd 8 – 16 **Sönd 9 - 16**



Hantverk Service Kvalité



Torggatan 14 Köping 0221-15178
Vard 5.30 – 18 Lörd 8 – 15 **Sönd 10.30 - 15**

Studiecirklar

Samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan

SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV), som också lämnar 10 % rabatt på studieförbundets cirklar. Alltså de cirklar som inte är samarbeten med SPF.

Kom ihåg att ange medlemskapet direkt vid anmälan till cirkeln. För att se aktuellt utbud gå till sv.se/vastmanland.

SPF Seniorerna är en av Studieförbundet Vuxenskolas medlemsorganisationer och vi har ett mångårigt samarbete. SV är medarrangör och hjälper till med kulturarrangemang, studiecirklar, studiematerial och lokaler. De erbjuder även cirkelledarutbildningar och samarbetar vid utbildningar och kurser på distriktsnivå.

Studiecirkeln är vår främsta arbetsform och den finns i två former, kamratcirkeln och betalcirkeln. För båda dessa gäller minst 3 deltagare, minst 3 träffar och minst 9 studietimmar å 45 minuter.

I en **kamratcirkel** samlas vi kring ett visst ämne och lär oss tillsammans. Den är avgiftsfri och har en administrativ cirkelledare som för en närvarolista för träffarna. SV kan hjälpa till med studiematerial, kopiering och lokaler och ser till att cirkelledaren får den utbildning som behövs.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

I en **betalcirkel** är det cirkelledaren som delar med sig av sin specialkunskap. Ledaren har lön och deltagarna betalar en avgift. Även här kan SV hjälpa er med studiematerial, kopiering, lokal, utbildning till cirkelledaren samt ta emot anmälningar och skicka ut fakturor.

Kursansvarig på Studieförbundet Vuxenskolan:

Siv Antonsson
siv.antonsson@sv.se
010-410 12 50

Siv är även ansvarig för för lokalbokningar och övrig administration på Studieförbundet Vuxenskolan. Hon finns på plats tisdagar och onsdagar kl 09-12 och 13-16.

Digi 60+

För dig som har en smartphone eller och surfplatta.

Tycker du att den digitala världen är en svår nöt att knäcka?

Vi kommer att gå igenom Bank-id, Swish, Bank och betalningar, 1177, E-post, kommunala E-tjänster och mycket mer.

Kursen kostar ingenting.



Lokalt producerade trycksaker sedan 1920



Kontakta oss på telefon 0221-100 87 eller info@reklamtryckeriet.se
www.reklamtryckeriet.se

Skulle gått till



Storagatan 16, KÖPING,
0221-121 05



JUST NU!

Storstädning ingår

Värde från 1 995 kr

Nu är Scheele en del av Hemfrid.

När du väljer oss väljer du mer än bara vem som ska städa hos dig. Du väljer vem du ska lita på med nycklarna till ditt hem. Därför är vi väldigt glada att Scheele nu är en del av Hemfrid. Du kan känna dig trygg med både vår personal och kvaliteten på vår hemstädning. Vårt team är lika engagerat som skickligt, och strävar efter att alltid överträffa dina förväntningar.

Just nu ingår en kostnadsfri storstädning när du bokar regelbunden hemstädning med oss.
Uppge koden **RMLOK** vid bokning via hemfrid.se eller via nedan QR kod.



hemfrid



hemfrid.se | info@hemfrid.se | 010 555 85 00

Funktionärer

Styrelsen tackar, helhjärtat, alla medarbetare som utför ideellt arbete i vår förening och ger våra verksamheter hög kvalitet.

Annonser programblad

Göran Westerholm 070-669 66 28

Damluncher

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Monica Loftin 072-152 15 02

Margareta Kejrot 070-276 49 43

Inga Hoffstedt 070-600 26 17

Yvonne Carlsson 070-992 84 17

Digitaliseringsombud

Stefan Wester 073-313 26 03

Folkhälsa/Friskvård

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Agneta Söderman 070-335 72 56

Anne Andersson 076-118 75 75

Folkhälsa/Friskvård är frågor som SPF Seniorerna jobbar aktivt med.

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv.

SPF Seniorerna ska jobba för att skapa mötesplatser där du möter gamla och nya bekanta och motverkar ensamhet.

Det ska finnas ett utbud av aktiviteter så alla ska hitta något som intresserar.

Därför är det viktigt att just du talar om vad du önskar få ut av ditt medlemskap!

Tillsammans blir vi bättre!

Försäkringar

Ewa Wiik 070-942 46 53

Medlemmar kan teckna både livförsäkringar och olycksfallsförsäkringar. Om du har några frågor eller om det händer något så kontakta Ewa för att få hjälp.

Hjärnkoll

Cristina Hahre 070-789 03 38

SPF Seniorernas Hjärnkoll är en frågesportstävling där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag.

Varje distrikt genomför uttagningstävlingar om en plats i riksfinalen.

Vad krävs för att man ska kunna delta?

– I Hjärnkoll är det allmänbildning som gäller. Man tävlar i tremannalag och det är en styrka att vara olika i laget. Frågorna rör både aktuella händelser och saker långt bak i tiden. Det är lite som "Vi i femman" för SPF-are.

Kommunikation/information

Information om vad som är på gång i föreningen och även reportage från aktiviteter, resor och medlemsmöten.

Hemsida

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Facebook

Ulla Danielsson 070-602 95 23

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Programblad

Staffan Johansson 070-346 34 61

Funktionärer

Linedance

Lars-Göran Enström 073-026 53 53

Kerstin Enström 073-026 53 53

Lotteriansvariga

Evi Söderquist 070-283 09 55

Cristina Hahre 070-789 03 38

Matpatrull

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Barbro Broman 070-678 52 59

Kerstin Herbertsson 070-336 54 47

Syftet med matpatrullen är att undersöka hur måltidssituationen ser ut för personer som får sina måltider serverade inom äldreomsorgen.

Matlagning för herrar

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Eva Svansbo 073-052 04 18

Medlemsregistrerare

Ulla Danielsson 070-602 95 23

Registrerar nya medlemmar och ser till så att alla betalar sina medlemsavgifter.

Medlemsrekrytering

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Programansvariga

Cristina Hahre 070-789 03 38

Hans Andersson 070-660 54 37

P-G Markström 070-539 40 60

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Henry Fellhammar 076-221 52 57

Pubträffar

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Göran Westerholm 070-669 66 28

Staffan Johansson 070-346 34 61

Kent Hahre 070-825 62 87

Ulf Höglund 070-339 37 05

Bengt Eriksson 070-538 78 76

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Resekommittén

Kent Hahre 070-825 62 87

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larson 072-577 02 27

Revisorer

Ewa Wiik 070-942 46 53 ordinarie

Tony Ericsson 070-566 77 96 ordinarie

Monica Sanell 076-633 94 41 ersättare

Seniorbostadsgruppen

Thomas Manbo 073-052 04 66

(sammankallande)

Marianne Ek 070-575 57 93

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Gruppen arbetar för att få till bättre och prisvärda nya bostäder i kommunen och är remissinstans för nya byggnadsplaner.

Seniorgolf

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Funktionärer

Seniorråd

Marianne Ek 070-575 57 93 ordinarie

Jane Hjelm 076-106 46 84 ordinarie

Agneta Söderman 070-335 72 56 ersättare

Per-Åke Moe 070-578 20 27 ersättare

De träffar kommunens tjänstemän och politiker och deras uppgift är att ha kontakt med kommunen och framföra våra önskemål samt att förmedla till oss vad kommunen har för förslag och idéer.

Servicegruppen/ betalningsmottagare

Servicegruppen

Majvor Öster 070-232 13 34

Tore Oscarsson 076-131 43 17

Christina Klangsell 070-280 74 03

Bengt Klangsell 070-220 91 78

Louise Borg-Larsson 070-498 33 22

Margareta Kustmark 073-404 13 92

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Barbro Södermark Manbo 070-681 87 66

Göta Kåberg 073-023 24 15

Ann Kristin Nilsson 070-367 30 46

Lillemor Bard 073-550 71 51

Lena Hedberg 070-563 91 74

Betalningsmottagare

Monica Palmqvist 072-320 47 48

Louise Larsson 070-539 10 09

De hälsar oss välkomna till våra möten och bemöter oss med värme och glädje.

Sommaraktiviteter

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Göta Kåberg 073-023 24 15

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Spelträffar

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Ray Mattsson 070-542 21 66

Trafikombud

Thomas Manbo 073-052 04 66

Dag Björnemo 070-670 90 78

Deras uppgift är att förmedla information till oss medlemmar om trafiken. Det gäller inte bara bilburna utan minst lika viktigt är det med cykelfrågor och annan information.

Valberedning

Barbro Broman 070-678 52 59 (ordförande)

Barbro Södermark-Manbo 070-681 87 66

Staffan Johansson 0760 346 34 61

Övriga aktiviteter

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Kerstin Herbertsson 070-336 54 47

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Vad är din bostad värd? Idag och om 6 månader.

Ska du sälja eller bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas just nu? Vi hjälper dig gärna med en värdering och svarar på dina frågor om bostadsmarknaden. Med vår tjänst Värdebevakaren kan du dessutom få löpande mailuppdateringar om hur värdet på din bostad förändras över tid, smidigt eller hur?

Kontakta oss så hjälper vi dig!

**Boka en
värdering
idag!**



Fastighetsbyrån Köping
fastighetsbyran.com/koping
0221-210 05

Boka möte

Fastighetsbyrån





Värva en medlem och bli belönad

Vi vet att de allra bästa rekryterarna är ni som redan är medlemmar i SPF Seniorerna. Därför vill vi belöna dig som har värvat en ny medlem med en Sverigelott (värde 25 kr).

Det är enkelt, när du har värvat en ny medlem går du in på **www.nymedlem.se** och fyller i dina uppgifter så kommer det en Sverigelott till dig med posten.



Viktiga telefonnummer

Vi har samlat ett antal viktiga telefonnummer som kan vara svåra att snabbt hitta i en stressad situation.

Tillkalla	I nödsituation	Ej brådskande fall
Ambulans	112	
Räddningstjänst brand	112	
Läkare	112	0221-260 00*
<i>*Sjukhusets växel eller respektive vårdcentral till kl 16.00</i>		
Sjukvårdsupplysningen		1177
Sjukresor (dygnet runt)		021-473 00 00
Flexlinjeresor (månd-fred 9-17, lörd 9.30-13.30)		021-473 00 00

Vid akut dödsfall i hemmet **Ring 112**

Vid anhörigs akuta dödsfall ska ambulans tillkallas. Ambulanspersonalen ser till att läkare tillkallas och erforderliga intyg utfärdas samt om polis behöver tillkallas.

Vid dödsfall i hemmet på grund av sjukdom

Kontakta den vårdande läkaren eller distriktssköterskan i den avlidnes vårddistrikt.

Läkaren avgör om begravningsbyrå kan kontaktas.

Begravningsbyråerna har dygnet runt-jour.

Köpings Begravningsbyrå 0221-240 55

Fonus 0221-214 20