

Ordförande Lisbeth Wernerson	070-6057447
Vice ordförande Marina Böhm Turesson	070-5861649
Sekreterare Ann-Marie Eriksson	073-5685511
Kassör Per-Åke Östlund	073-9807198
Ledamot Margareta Svensson	073-6305903
Ledamot Ulf Fredberg	076-6225113
Ledamot Tommy Norén	0706-743927
Ledamot Örjan Hedberg	070-3558076
Ledamot Kent Löfgren	072-4491308

Klubbmästare:

Lars Löfgren	070-2242037
Lena Löfgren	072-3233747

Resekommitté:

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Marina Böhm Turesson	070-5861649
Dan Kjellgren	070-9411977

Programkommitté:

Lisbeth Wernerson	070-6057447
Mona Thelenius	073-0780945
Marina Böhm Turesson	070-5861649

Ambassadör-kontaktperson för Ramnäs och Virsbo:

Gudrun Smeds	070-2975917
--------------	-------------

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Webbmaster: Kent Löfgren kenta@lov-gren.se

www.spfseniorerna.se/surabygden

SPF Seniorerna Västmanlands Distrikt Hemsida:

www.spfseniorerna.se/vastmanland

Ordförande: Per-Åke Moe, 0705782027, perake.moe@icloud.com eller

vastmalandsdistriktet@spfmail.se

Adress: Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar

Olycksfallsförsäkring

Du är försäkrad när du deltar i någon av våra aktiviteter, från det du går hemifrån tills du är hemma igen. Försäkringen ingår i medlemsavgiften.

SPF Seniorerna Surabygden

Adress: c/o Lisbeth Wernerson, lisweson@gmail.com

Järnvägsgatan 16, 735 31 Surahammar

Surabygden



"Ångra aldrig en dag i ditt liv. Goda dagar ger dig lycka och dåliga dagar ger dig erfarenhet." – Okänd

Vårvärmen kom tidigt i år. Men säg den glädje som varar i oändlighet. I skrivande stund har marken täckts med ett tunt lager av snö och termometern har plötsligt krupit under nollan igen.

Vi närmar oss påsken och då ges tillfälle att delta i en påsk-lunch på Folkan. Vi träffas onsdag 16 april kl 13.00. Var och en betalar sin lunch i kassan. Endast kortbetalning gäller.

DigiPen (Digitala pensionärer i Västmanland) fortsätter med studiecirkel i flera av länets kommuner. En del kanske tycker att det dröjer för länge innan ni kommer med i en cirkel. Det kan bero på att det saknas cirkelledare på vissa orter. Låt inte detta hindra er från att anmäla ert intresse för att delta i en studiecirkel så att ni så småningom blir mera digitala. Anmälan gör du till projektledare Lena Gambierazzi, lena.gambierazzi@abf.se eller på telefon 070-3764419 eller Jenny Tjällden, jenny.tjallden@abf.se eller på telefon 070-3764477. Telefontid: Tisdagar

Ytterligare ett år har passerat och jag har fått fortsatt förtroende att vara med och leda föreningen. Det tackar jag för och jag ska göra mitt bästa.

En glad nyhet som nått oss efter årsmötet är att vi har fått två nya klubbmästare, nämligen Lena och Lars Löfgren. Deras start blir till hösten. Vi hälsar dem välkomna till sin uppgift. Nu önskar vi oss ett bra år 2025 och hoppas att alla stridssugna människor världen över håller sig lugna.

Ha en skön vår, en varm och solig sommar!

Lisbeth

Sön 15 juni. De vilda blommornas dag. Vi åker med Naturskyddsföreningen från **Stenhuset** kl. 13.00 till Ursjön. Där får vi se spännande växter runt en skogstjärn. Det är lättgånget. Ta med fika!

Ons 20 aug. Vi startar hösten med en utflykt till Ramnäs. Vi går en lätt promenad till den nya bron, De som vill kan fortsätta att gå runt hela bruksområdet och ev. ännu längre. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

Ons 24 sept. Vi åker till Björnön. Där finns det många olika promenadstigar att välja mellan. Där finns också en fin grillplats som vi kan utnyttja. Den ligger ca 400 m från parkeringen. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

VÄLKOMNA

Ia och Olle Granath
073-253 6908 (Ia)

070-399 8091 (Olle)



Alla vill gärna tillbaka till naturen – bara inte till fots.

Naturen är bättre än genomsnittsläkaren.

Älderdomen är av naturen pratsam.

ÖVRIGA AKTIVITER

Naturutflykter för SPF Seniorerna Surabygden 2025

Vi fortsätter med våra utflykter till platser i Surahammars närhet. Det blir en kortare promenad till något vackert ställe där vi äter medhavd matsäck, ev. grillar och umgås.

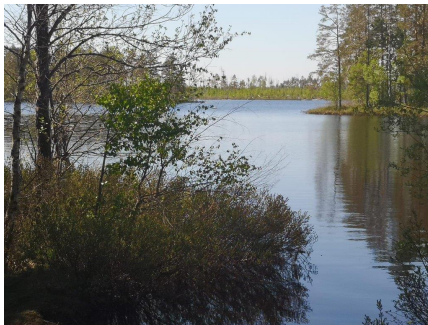
Ons 9 april. Vi börjar våren med att åka till Johannisbergs våtmarkspark i Västerås. Här får vi se en naturlig vattenrening innan vattnet går vidare ut i Mälaren. Lätta stigar att gå på! Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.

Ons 7 maj. Vi far till Kolbäcks Folkets Park. Där går vi en slinga på 2,5 km som är lite upp och lite ner. De som vill, kan stanna vid parken och bara njuta. Avresa: 09.30 från parkeringen vid Apoteket. Ta med matsäck och sittunderlag. Här finns ingen grillplats.

12-16 maj: Folkhälsovecka (se separat schema).

Ons 21 maj. Gökafton vid Lomflyn, där vi tar en liten promenad i lättgången terräng innan grillbrasan tänds. Vid den lilla mystiska tjärnen finns ett trevligt vindskydd med grillplats.

OBS! Samling vid parkeringen vid Apoteket kl. **19.00**. Ta med matsäck (+ något att grilla om så önskas) och sittunderlag.



Matlagningskurs

För matglada gubbar
Cirkelledare
Tommy Norén
070-6743927



Samtliga studiecirklar
arrangeras tillsammans med
vår samarbetspartner

Kom gärna med eget förslag till Studiecirkel

FIXARHJÄLP från Surahammars kommun

Du som fyllt 75 år kan få gratis hjälp med flytt av mindre möbler, smörja lås och dörrar, byta glödlampor, lysrör, proppar och batterier. Hämta eller bära upp/ner saker från vind och källare. Hänga upp lampor, gardiner och sätta upp stegen när 'sotarn' kommer. Du står för kostnaden för det material som behövs och måste se till att det finns hemma när hjälpen kommer.

Boka tid med Anette Stillman
på telefon 0220-391 15

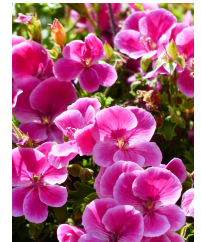


VÄNTJÄNST

SPF Seniorerna Surabygden är en del av organisationen Väntjänst i Surahammar. Vi behöver fler volontärer som kan ge ensamma medmänniskor sällskap.

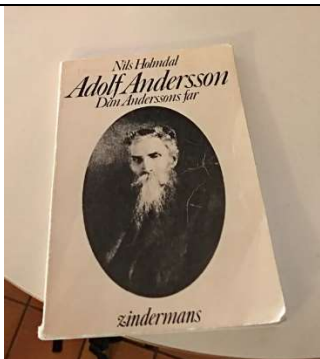
Kontaktperson: Britt-Lis Wåhleng
072-3290313

Väntjänsten träffas på Källmoragården
1 gång i månaden (tisdag).



“Om personen du talar med inte tycks lyssna, var tålmodig. Det kan helt enkelt vara så att han har lite ludd i ena örat.”

MÅNADSMÖTEN



Torsdag 24 april kl 13.30
Folkan, Surahammar
Lars Rundqvist berättar om
Adolf Andersson,
Finnmarkens apostel.
Rauno Asplund underhåller

Torsdag 22 maj kl 13.30
Folkan, Surahammar
Kent och Kristina pratar trädgård
och tipsar om odling.
Underhållning av
Trubaduren Johan



Torsdag 18 September
kl 13.30
Folkan Surahammar
Lennart Waara berättar om
Strömsholms Barockslott
Aros Laides underhåller



Våra månadsmöten sker i samarbete med

ÖVRIGA AKTIVITETER

Golf

Kontakt: Stefan
 Lindgren
 073-0389471
 Se "Idagspalten" i VLT
 för aktivitetsträffar



Bridge

SPF spelar med PRO i
 deras lokal på,
 Murargatan. Kontakt:
 Sven-Olov Stockselius
 072-2013799



Hjärter dam

Kortspelsgruppen träffas
 varje tisdag kl 13.00 i
 biblioteket.
 Kontakt: Marianne
 Fredriksson 073-7211724

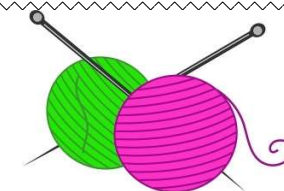


Boule

Vi spelar på bouleplanen vid kanalen
 tisdagar, torsdagar och lördagar.
 Kontakt: Lars-Ivar Eklund, 070-5244648,
 Alf Busch, 070-3065345,
 Benny Fredriksson, 070-2466571, och
 Alfred Hirtner, 070-8478660.

Handarbetsträffar

Biblioteket. Måndagar 13.00 – 16.00
 Kontakt: Annika Östlund 076-8989745



Ladies talk: Träffas och diskuterar
 dagsaktuella händelser över en lunch
 Kontakt: Ann-Marie Eriksson
 0735685511, ame.hasse@gmail.com
 Margareta Svensson 0736305903
masve46@icloud.com



RESOR

Resa till Dalarna 27 maj 2025

16.45 18.45 ca 7.20 Avresa Kolbäck busstation 7.35 Avresa Hallstahammar bussterminal 7.50 Avresa Surahammar Busstation 10.15 Ankomst Falun och **Café Gjuthuset** som ligger vid gruvan- här väntas kaffe och smörgås. Därefter kör bussen till gruvområdet och er guide kliver ombord och ni får ren guidad tur runt det stora dagbrottet "Stöten". Ni får höra om **Falu Gruvas historia** ovan jord. Därefter egen tid att besöka Falu **museum** (detta kan plockas bort om det inte önskas) 12.45 Avresa till **Stabergs krog** där vi blir serverade en lunch (varmrätt, salladsbord, sill, bröd samt kaffe och smaskig kaka till efterrätt) 14.30 Avresa till **Carl-Larsson Gården** i Sundborn, här delas vi in i mindre grupper, och får en guidad visning av detta unika hem. Tid även att besöka konsthallen **Kvarnen**. Vi går en kort promenad till **Hyttstugan** som ligger intill där vi avslutar dagen med eftermiddagskaffe med något sött till. 16.45 hemresa. Hemma ca 18.45.

Pris per person 1350:- (vid minst 40 personer i bussen) I priset ingår : buss t/r , förmiddagskaffe med smörgås, guidning samt entré Falu gruva, lunch, guidning samt entré Carl Larsson gården, eftermiddagskaffe

Anmälan till: Tony Persson bandyton10@gmail.com tel 070-9127415

Vi samarbetar om resor med SPF Seniorerna, SKPF och PRO, i Hallstahammar, Surahammar och Kolbäck

Välkomna till Distriktets Medlemsresa 7 8 maj 2025 Förutom Birka Gotlands program så erbjuder distriktet för de som vill att spela **Bridge/Canasta** (tag med kortlekar), pröva på **Linedance** eller gå en **Tipspromenad** med fina priser. Birka Gotland - en riktig pärla med bekväma chillout-däck, spa med utomhusjacuzzi och flera restauranger. **Maffig buffé** och kompisgäng under stjärnorna på Terrassen – en bättre utekväll kan du inte få! Njut av god mat, shopping, spa, underhållning och dans. **Anmälan till Christina Jonsson 070-3552965 senast 4/4. OBS Medtag alltid giltig legitimation** Bussanslutning: Köping, Hallstahammar, Västerås Avresetid skickas ut tillsammans med resebevis & faktura.

I priset **1.050:-/person** ingår: • Bussresa • Tidig ombordstigning & Välkomst-dryck • Aktiviteter i konferensen dag 1 & 2 • Dygnskryssning med Birka Gotland, Stockholm - Mariehamn t/r. • Buffé inkl öl, vin, läsk, kaffe • Frukost • Del i insideshytt, golvstående sängar. • Bränsle –och klimatavgift Tillägg/person: Del i fönsterhytt 95:-, enkelhytt insides 175:- enkelhytt utsides 365:-

ÖVRIGA AKTIVITETER

PÅSKLUNCH

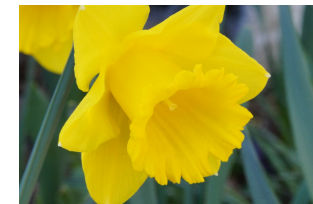
Onsdag 16 april 2025 kl 13,00

Betalning med kort direkt i kassan

Bistro Folkan Surahammar

Anmälan till Tommy Norén tel 070-6743927

senast 8 april



KNYTIS på Kanalplan

Fredag 13 juni kl 16.00

Du tar med dig mat och dryck. Grillen kommer att hållas varm.

Föreningen bjuder på kaffe o kaka.



Anmälan, till Alf Busch, 070-3065345 senast 8 juni.

Surströmming eller kräftor?

på Kanalplan

Fredag 22/8 Kl 16.00

Du väljer själv vad du vill äta och dricka och tar med dig det.

Föreningen kommer att bjuda på kaffe.



Anmälan senast 15 augsti till Alf Busch 070-3065345

Klubbaftnar

Lokal: Folkets hus Kl 17,00.Varje klubbafton bjuds på underhållning.

Datum framöver är: **3/4, 8/5, 4/9 och 2/10**

Kontaktperson; Tommy Norén 070-6743927

Kontaktpersoner fr o m sept: Lena Löfgren 072-3233747 och

Lars Löfgren 070-2242037





FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Personlig begravning

Med lång erfarenhet inom branschen hjälper vi dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.

0220 301 80 | surahammar@fonus.se | fonus.se



 **villaägarna**

I SURAHAMMARS KOMMUN

Känn dig trygg med våra
villaägartjänster.

Du sparar på att vara medlem.

Årsavgift 520 kr

Massor med rabatter hos olika firmor.

Hyr släpkärra för 50:-/dag samt andra
hundredskap.

Ett självklart val för dig som bor i hus.

Anmäl dig till ordf. Anders Asp.

asp.a@allcom.se

07-3211953


Stavem

Stavem Begravning och Juridik

Surahammar

Köpmangatan 31

Tel. 0220 - 334 16

Västerås

Härnevigatan 20

Tel. 021 - 471 79 17

www.stavem.se


Frändesta

Dam & Herr Kläder

Lancashirevägen 4, 735 60, Ramnäs

tel: 070 277 07 08

Måndag – Fredag 11.00 – 17.00

Lördag – Söndag 11.00 – 16.00

mailto:frandesta@pakmsab.com

 **Länsförsäkringar**
Fastighetsförmedling

Din personliga mäklare i Surahammar – 0220 60 00 60

SALONG
Sirpa
din hårdesigner

Vi finns på Köpmangatan 40 D, SURAHAMMAR 0220-30175
www.salongsirpa.se

Välkommen till Svenska kyrkan i Sura-Ramnäs församling
-en helt vanlig församling

www.svenskakyrkan.se/sura-ramnas

facebook.com/suraramnasforsamling

Svenska kyrkan

SURA-RAMNÄS FÖRSAMLING



Wärdshuset 2 Rum & Kök
Enbärsvägen 2 Surahammar
à la carte, lunch, catering
070 4917066



Hallsta
STÄD
0220-200 85

VÄLKOMNA TILL APOTEKET ILLERN I SURAHAMMAR!

Vi erbjuder dig: Seniorrabatt 5% varje dag, Läkemedelsrådgivning (kostnadsfritt)

Doserulle för mediciner "Dospac" (59:-/månad) Ett trevligt bemötande

 **apoteket**
Vi gör det enkla ett mål bra