

SENIORERNA

Tomas
Västerås



PROGRAM HÖSTEN 2024

Bäste medlem

Under våren har vi haft många tillfällen att träffas. Utöver de tio trivselträffar med underhållning vi haft, har vi lyssnat till Edith Piaf i Karin Grönbergs tolkning, varit till Sahlins strutsfarm, till Arboga Bryggerimuseum, haft både påsk- och sommarfest, sett filmer och varit på studiebesök.

Inom projektet Ofrivillig Ensamhet har det ordnats flera olika aktiviteter under våren och sommaren.

Från och med nästa år kommer medlemsavgiften att vara 260 kr.

Ha en fortsatt bra sommar, så ses vi den 3 september då trivselträffarna startar igen.

Styrelsen

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

Hemsida: www.spfseniorena.se/tomas
E-post: info@spftomas.se
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
Lennart Thern, lennart@thern.se	070 – 729 78 88

Johnny Karlsson, medl.reg. johnnykarlsson51@gmail.com	070 – 532 53 78
Marlene Jansson, marlene.jansson@telia.com	070 – 810 13 78
Gertrude Bjerne, gertrude.bjerne@gmail.com	073 – 180 74 66
Jocke Carlsson, jocke.carlsson@gmail.com	070 – 532 10 22

Revisorer

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

Valberedning

Göran Brofeldt, kgbslinjekonsult@gmail.com	070 – 326 31 70
Rolf Helleday, roffe46.rh@gmail.com	070 – 670 90 82
Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11

Omslagsbilden: Teatergruppen

AKTIVITETER – Malmabergs mötesplats Släggarg.3,

Måndagar	Gillesdanser kl. 9.30 -11.30	Start 16 sept
	Gullewi Ågren Kerstin Damberg	073 – 993 86 57 070 – 741 02 86
	Boule kl. 10.30 – 12.30	Castellum Sportcenter Start sept/okt
	Karin och Björn Turesson	070 – 210 18 45
Tisdagar	Linedance fortsättning kl. 9.30-11.00	Start 27 aug
	Elly Sjökvist Birgitta Larsson	070 – 623 42 65 070 – 325 38 97
	Trivselkören kl 11.00-13.00	Start 3 sept
	Marie-Louise Hjelmborn	073 - 039 53 85
Onsdagar	Hobbygruppen kl. 12.00	Start 18 sept
	Margareta Östman 2 ggr/mån Maud Jagare	070 - 662 56 19 070 – 885 25 10
	Samtalsgrupp om ensamhet kl 14.30-16.00	Start 4 sept
	Maj Mohrin	070 – 592 54 72
Torsdagar	Gymnastik kl. 9.30-10.30	Start 19 sept
	Karin Öman Birgit Petterson	073 – 631 44 43 070 – 200 89 86
	Samtalscirkel ”Apropå” kl. 13.00-15.15	Start 19 sept
	Bibbi Öreberg 2 ggr/mån	070 – 143 91 11
	Lär dig smartphone (Android) kl 10 .00	Start 10 okt
	Maj Mohrin 5 ggr Lokal: Vuxenskolan Lysgränd 1 Västerås	070 -592 54 72
Fredagar	Qigong kl. 10.00	Start 23 aug
	Leif Petersson	072 – 966 57 41
	Teatergrupp kl. 11.00-13.00	Start 30 aug
	Marianne Jansson Ingegerd Carlsson	070 – 456 16 25 070 – 770 71 30

ÖVRIGA AKTIVITETER.

20 sept Surströmmingsfest på Malmabergs mötesplats kl 16.00.
Anmälan senast den 10 sept till Kerstin Frykberg
070-8844230 eller frykberg.kerstin@gmail.com
Kostnad 120 kr.
Swisha till SPF Tomas 1232597094 ange Strömming.
Medtag bestick, glas och kaffekopp + ev stark dryck.

RESOR

10 sept 80/90/100 års-resa till Sättra Brunn med lunch
De som fyller 80/90/100 år under år 2024 bjuder föreningen på resa och lunch. Separat inbjudan sänds till jubilarerna.

26 sept Från Kolarkoja till Bruksmiljö
Vi besöker Kolarbyn i Skinnskatteberg, där en guide berättar om kolmilor och kolarkojor. Kaffe och kolbulle serveras i utemiljö. Därefter besöker vi smedjan i Karmansbo med anor från 1500-talet. Vi får en guidad visning av järnframställningen och besöker en intakt smedbostad. Sen lunch intar vi på Café Ritz i Kolsva.
Avresa kl 9.00 från Malmabergs mötesplats. Åter ca kl 16.30.
Fritidskläder och rejäla skor behövs.
Anmälan senast den 15 sept till Jocke Carlsson
tel 070-532 10 22 eller jocke.carlsson@gmail.com
Pris 290 kr. Swisha till SPF Tomas 1232597094 ange Kolarbyn

STUDIEBESÖK

Västmanlands teater

Vi gör ett besök bakom kulisserna med guide. Det blir både spännande och intressant. Möjlighet att köpa kaffe finns.
Samling i teaterns foaje. Vi återkommer om dag och tid.
Anmälan till Lisbet Gemzell lisbet@rostochrytm.se eller
SMS 070 – 770 11 22, ange namn och telnr.

BIOBESÖK

Under hösten planerar vi att tillsammans se film på Elektra.

TRIVSELTRÄFFAR

Malmabergs Mötesplats Släggargatan 3, kl. 14.00, buss 4
Kaffe med bröd 40 kr. Vi använder swish och kontanter.

3 sept

Västeråsrevyn 40 år

Höststart med Irene Sangemark som sjunger och berättar – ett (mitt) sätt att leva.

Ingen föranmälan.

17 sept

”Släpp fångarna loss”

Grundaren och eldsjälén av Ankarstiftelsen Börje Erdtman berättar om sin verksamhet i Sverige och Colombia. Exempel på hans gärningar är fängelsearbete, fredsarbete och olika byggprojekt m.m. Ingen föranmälan.

1 okt

Fiolen möter Dragspelet me´ Ös.

En bred repertoar med ”Musik man minns” från hela 1900-talet. Ingen föranmälan.

15 okt

Seniorhälsovårdsprogrammet i Region Västmanland.

Vårdutvecklare Anne Sjöblom informerar om ett seniorhälsoprogram som skall införas. Det skall stärka vården för oss äldre och ge kunskap om vad vi själva kan göra för att ta eget ansvar. Ingen föranmälan.

29 okt

Trivselkören underhåller.

Blandat örongodis. Ingen föränmälan.

12 nov

40 år som statens advokat

Nils Hallonsten berättar om lustigt och olustigt i en åklagares liv. Ingen föränmälan.

26 nov

Polisen informerar om bedrägerier

Bedrägerierna mot oss äldre ökar. Därför har vi bjudit in polisen som kommer att ge oss aktuell information om hur vi kan undvika att bli lurade. Ingen föränmälan.

10 dec

Höstavslutning

Trivselkören bjuder på stämningsfull sång och musik med Luciatema och allt det som hör till. Utlottnings av Hobbygruppens alster. SPF Tomas bjuder på kaffe och kaka. Ingen föränmälan.

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 Petterson, birgitmpetterson@gmail.com	070 – 200 89 86
Hobbygrupp	Margareta Östman, austin@blmc.se	070 – 662 56 19
Kaffevärdar	Yvonne Jönsson, yvonne39.joensson@gmail.com	073 – 803 47 19
	Birgit Pettersson, birgitmpetterson@gmail.com	070 – 200 89 86
	Gunnel Morberg	070 – 289 20 46
	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
	Birgitta Larsson, birgitta4410larsson@gmail.com	070 – 325 38 97
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
	Lisbet Gemzell, lisbet@rostochrytm.se	070 – 770 11 22
Samtalscirkel	Apropå Bibbi Öreberg, bibbi@spfmail.se	070 – 143 91 11
Samtalsgrupp	Maj Mohrin, majmohrin332.gmail.com	070 – 592 54 72
om ensamhet		
Ofriv. Ensamhet	Hans Hedström, hanshedstrom56@gmail.com	070 – 544 08 15
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 22574, 104 22 Stockholm
Besöksadress Hantverkargatan 25 A 8 tr. Stockholm
Telefon 08 – 692 32 50
E-post info@spfseniorerna.se
Hemsida www.spfseniorerna.se
Förbundsordf. Eva Eriksson

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Postadress Lysgränd 1 721 30 Västerås
Kontaktperson Lena Bergquist tel 010 - 410 12 08 eller
021 – 12 80 85, lana.bergquist@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@spfseniorerna.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

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 70 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.spfseniorerna.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 Seniorskort 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



15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring
5 % rabatt på bil- och lätt lastbilsförsäkring
10% på båtförsäkring
50% på släpvagnsförsäkring



Som medlem i SPF Seniorerna får du ID-Skydd Bas utan kostnad första året. Därefter kan du teckna Bedrägeriskydd för 79 kr/mån. Ring 08-50553049 för mer information.



Välkomstrabatt 250 eller 500 kr för ny kund. 2 eller 3 öre rabatt/kWh och halva årsavgiften 300 eller 330 kr i rabatt beroende på vilket avtal du tecknar. Har du ett rörligt avtal idag kontakta E.ON Tel 0771 – 86 87 88. Du kan då teckna nytt avtal och få dessa erbjudanden. Köp solceller och få 5000 kr i rabatt.



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



Familjens Jurist

25% rabatt på alla digitala tjänster. Fler rabatter på andra tjänster.



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 2024. 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.

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



Vi är ett lokalt familjeföretag som arbetar med

- Hemstädning
- Fönsterputs
- Butiksstädning
- Trappstädning
- Storstädning
- Kontorsstädning
- Flyttstädning
- Byggstädning

Vid Hemstädning är priset som du betalar 200 kr per timme och person efter RUT – avdrag.

Då ingår resekostnad inom Västerås och allt material.

Varmt välkommen att kontakta oss.

Vi gör rent hus.

Fantasia Hemtjänster Handelsbolag

Tel. 076 – 062 36 85

Innehar F-skatt