

SENIORERNA

Aktiv
Arboga



Foto: Inger Kåberg Johansson

PROGRAM

HÖSTEN 2024

INNEHÅLL

Programöversikt	Sidan	2
Kommande program	Sidan	3
Studiecirklar	Sidan	5
Digitalsektion	Sidan	8
Friskvård	Sidan	9
Resor	Sidan	15
Allmän information	Sidan	19
Lokala medlemsförmåner	Sidan	20
Distriktsinformation	Sidan	32

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 2025, som är 280 kronor, 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 2025 är 70 kronor och betalas till föreningens Bankgiro 5740-3123.

PROGRAMÖVERSIKT

2024

Onsd	14 aug	Upptaktsmöte på Ågården	Sid 3
Onsd	11 sep	Resa till Oljeön Ängelsberg	Sid 15
Onsd	18 sep	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onsd	9 okt	Vinprovning på Arbetarföreningen	Sid 3
Onsd	16 okt	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Lörd	16 nov	Resa till Lerbäck Teater	Sid 16
Onsd	20 nov	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 3
Onds	11 dec	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4

2025

Onsd	15 jan	Månadsmöte i Medborgarhuset	Sid 4
Lörd	11 jan	Resa till Nyårskonsert Berwaldhallen	Sid 17
Onsd	19 feb	Årsmöte i Medborgarhuset	Sid 4

**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**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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 cirkelarna 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

- Onsd 14 aug
kl 13.00
- Upptaktsmöte på Ågården
Trubaduren och underhållaren Johan Ljungkvist gästar oss med lite allmänna visor.
Lunch inklusive måltidsdryck och kaffe Pris: 240 kr
OBS! Begränsat antal deltagare
Bindande anmälan senast 8/8: **SE NEDAN**
- Onsd 18 sep
kl 14.00
- Månadsmöte i Medborgarhuset
Magikern Ramondo ger oss en enastående upplevelse av trolleri, skratt och magiska illusioner.



- Onsd 9 okt
Kl 18.00
- Vinprovning på Arbetarföreningen
Provning av fyra olika italienska viner. Efteråt enklare förtäring i form av pajer. Pris 360 kr
OBS! Begränsat antal deltagare
Bindande anmälan senast 2/10: **SE NEDAN**
- Onsd 16 okt
kl 14.00
- Månadsmöte i Medborgarhuset
Årets sedvanliga modevisning med egna mannekänger
- Onsd 20 nov
kl 14.00
- Månadsmöte i Medborgarhuset
Rock-Lellez Gubbrockband ”rockbandet som har framtiden bakom sig” ger oss rockabilly som passar vår åldersgrupp.



- Onsd 11 dec kl 14.00 Månadsmöte i Medborgarhuset
Lucia, tomtegröt och skinkmacka
Normalt pris 70 kr för medlemmar i SPF Aktiv, då mötet är subventionerat av föreningen.
Bindande anmälan senast 4/12: **SE NEDAN**
- Onsd 15 jan kl 14.00 Månadsmöte i Medborgarhuset
Country Style underhåller oss med klassisk countrymusik.



- Onsd 19 feb kl 14.00 Årsmöte med parentation i Medborgarhuset
Årsmötet är naturligtvis gratis för medlemmar i SPF Aktiv, då mötet är subventionerat av föreningen.
Restaurang Ågården presenterar sin verksamhet.

Till de aktiviteterna som kräver anmälan kan den göras:

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

Ange *Upptaktsmöte*, *Vinprovning* 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*, *Vinprovning* eller *Lucia* som ämne samt namn och antal.

STUDIECIRKLAR

Hösten 2024

Under hösten kan vi erbjuda studiecirkel 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: 11 september

Ledare: Bertil Söderberg 070 – 378 99 05

E-post: bertilsoder@gmail.com



Bridge

Plats: Strandgården

Tid: tisdagar kl 13.00

Start: meddelas senare

Ledare: Inge Johansson 070 – 603 39 85

E-post: ingej1900@gmail.com



Bridge för nybörjare

Plats: SPF lokal Norra Vikingagatan 3

Tid: kl 18.00

Start: upptaktsmöte den 9 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!

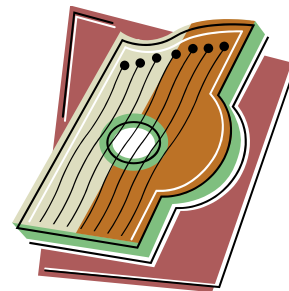
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

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

Start: 21 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: 12 september

Ledare: Monica Eriksson 073 – 416 61 97

E-post: e.monica@telia.com

Kostnad för läromedel tillkommer

Max 10 st deltagare



Engelska konversation

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

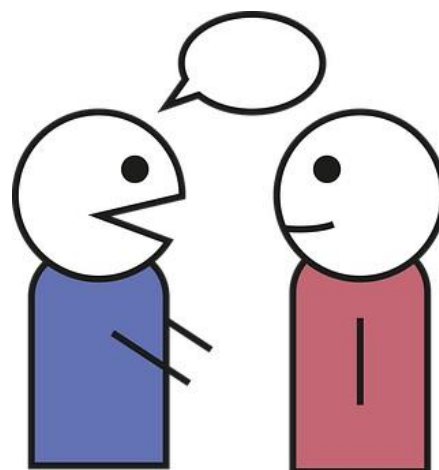
Tid: Varannan måndag kl 13.30 – 15.45

Start: 16 september

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Café français

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

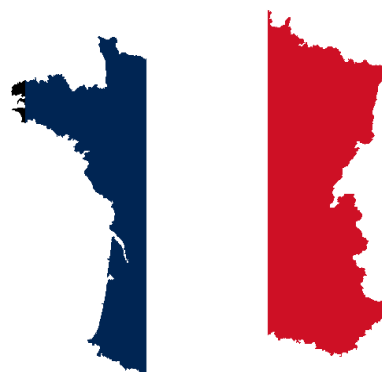
Tid: Varannan måndag kl 13.30-15.45

Start: 9 september

Ledare: Caroline Fouchet 0760 – 15 24 34

E-post: carolinerosafouchet@gmail.com

Kostnad för läromedel tillkommer



Bokcirkel

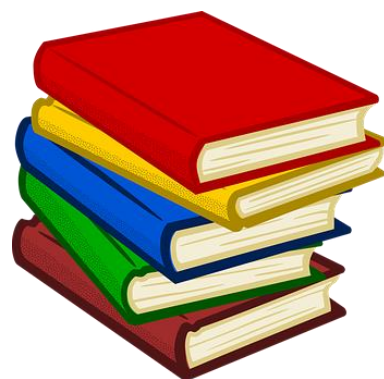
Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Tid: Måndagar kl 10.00

Start: meddelas senare

Ledare: Maud Westin 070 – 738 47 42

E-post: maud.0589.40360@telia.com



Hjärngympa

Träna ditt minne och ha roligt samtidigt

Plats: Vuxenskolan, Jädersvägen 1

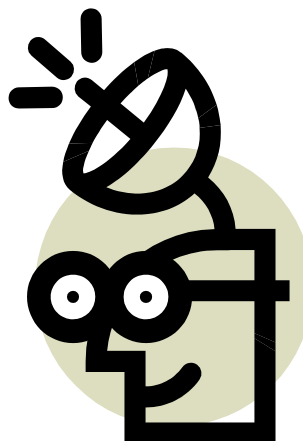
Tid: onsdagar 10.00 – 12.15

Start: 18 september

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: 11 september

Samman kallande/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 22 augusti

Kostnad: ca 600 kr för studiematerial

Ledare: Bengt Svensson 076 – 780 33 23

E-post: helena.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: palle47@telia.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

FRISKVÅRD HÖSTEN 2024

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

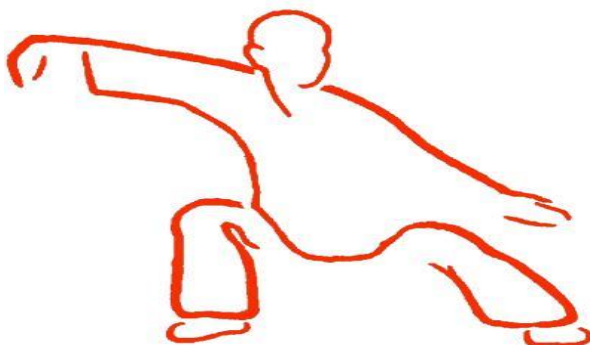
Start: V36

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	Marita Gustavsson	070 – 542 61 45
	Britt Marie Ödlund	070 – 520 75 55
Tid: fredagar kl. 11.40	Gunnar Franzén	070 – 536 65 99

Plats: Ekbacksbadet

Kontaktperson: Lena Janson 073-953 20 25

Avgift: 530 kr. Betalas direkt till Badhusets kassa.



Senior Yoga

Start: V39 (25/9)

Slut: V48 (27/11)

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: V36 prel

Slut: V49 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: fredagar kl.10-11 preliminärt

Plats: Sturehallen

Kontaktperson: Kerstin Hahne 070 – 398 65 70

Avgift: ca 10 kr per gång, betalas i efterskott



Boule

Start: V31 (1/8)

Slut: När vädret ute inte längre tillåter

Tid: torsdagar kl. 10.00 – 12.00 (Bouleklott finns att låna)

Plats: Vid Ahllöfsparken/Bouleplanen

Kontaktperson: Roger Hedqvist 076 – 761 48 51

Avgift: Ingen avgift



Bowling grupp 1

Start: V36 (5/9)

Slut: V49 (5/12)

Tid: torsdagar kl 14.00 – 15.00

Plats: O'Learys Köping

Ledare: Margareta Gustafsson 073 – 828 95 65

Avgift: enligt överenskommelse.

Kontakta Margareta Gustafsson senast kl. 18.00 dagen innan, om **Du inte ska delta.**

Bowling grupp 2

Start: V36 (3/9)

Slut: V49 (3/12)

Tid: tisdagar kl 13.00 – 14.30

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.**



Qi Gong

Start: V37 (11/9)

Slut: V48 (27/11)

Tid: onsdagar kl. 16.30

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Gullan Bergdal 073 – 699 57 25

Avgift: ingen avgift



Lättgymna för alla

Start: V38 (16/9)

Det goda livet

Tid: måndagar kl. 10.00.

Plats: Vuxenskolan Jädersvägen 1

Ledare: Solveig Pettersson 070 – 619 17 49



SPF Golf

Start: V31 (1/8)

Slut: När sommargreenerna har stängt

SPF sällskapsgolf 9 hål, fika efteråt på klubben.

Tid: Torsdagar med samling före kl. 13.00 vid 1:a tee.

Ingen föranmälan behövs.

Plats: Arboga Golfbana

Ledare: Åke Larsson 070 – 726 33 96

E-post: akelar43@gmail.com

Meddela din mailadress vid anmälan så får du aktuell info.

Avgift: Ingen avgift, men du måste vara guld-, silver- eller bronsmedlem i golfklubben.

Stavgång

Start: V38 (17/9)

Tid: tisdagar kl. 10:00

Plats: start utanför Vuxenskolan, Jädersvägen 1

Ledare: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift

På den här sidan finns en karta med 25 kontroller inritade. På andra sidan finns det 25 numrerade bilder (A-Z) och din uppgift är att besöka kontrollerna och avgöra vilken bild som stämmer överens med vad du ser vid kontrollen och skriva in det bildnumret i rutan intill kontrollnumret. Du får hela hösten på dig och vill du vara med när vi lottar ut ett antal trisslotter bland de som har flest rätt så skriver du ditt namn nedan och lämnar in detta bildpass vid månadsmötet i december 2015.



Bildpasset

Start: V33

Genomförs när du själv vill under perioden augusti-december 2024.

Bildpasset finns from **14/8** 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



Padel

Start: V36 (4/9)

Slut: V49 (4/12)

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: 50 kr per tillfälle

Studiebesök

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

Kontaktperson: Lars-Göran Myrelid 070 – 301 39 47

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



Vandringar

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

Kontaktperson: Sigrid Flodman 070 – 777 34 57

Avgift: ingen avgift

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

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 Vuxenskolans 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
Lars-Göran Myrelid	070 – 301 39 47	lars-goran.myrelid@telia.com

Ett stort tack till alla aktivitetsledare som ställer upp ideellt utan ersättning, vilket gör att vi kan 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!

Oljeön Ängelsberg

Onsdagen den 11 september

Ankomst Ängelsberg, och vi åker med färjan Petrolia över till Oljeön (10min) där vi från sjön kan beskåda det vackra järnvägssamhället. På ön får vi en guidning och får ta del av ön & oljans historia

Vi intar en lunch på Nya Serveringen i Ängelsberg (varmrätt, bröd, smör, sallad, kaffe och kaka) Efter lunch så har ni även möjlighet att ta en promenad i Skulpturparken, den vackra Åparken som fylls med fantastiska konstverk

Vi ankommer anrika Elsa Anderssons konditori, som brann ner till grunden 2015, men öppnade igen 2017 i samma anda med lika goda bakverk som tidigare. Här avnjuter vi en god kopp kaffe med Elsas berömda "Tangobakelse"

Hemma ca. 16.45 i Kungsör o Arboga



Pris: 675: -

I priset ingår: bussresa, guidning med besök på Oljeön, lunch samt eftermiddagskaffe

Avresa: Arboga Resecentrum 08.10

Sista anmälningsdag: lördag 10 augusti

Arrangör: Västanhede Travel & Event

Lerbäck teater

Lördagen den 16 november

Då är det åter dags att vässa geniknölarna och bege sig till Lerbäcksteatern! Ny deckare av Johan Gille med trerätters middag signerad Olle Sörblom och Fia Andersson. Som vanligt blir det en spännande eftermiddag där vi aktivt får ta del av en nyskriven deckargåta och avnjuta en god 3-rätters middag



Hålltider:

11.40 Avresa Arboga Resecentrum
13.00 – 17.00 Deckargåta med 3-rätters middag
17.00 Hemresa
18.30 Åter i Västra Mälardalen

Pris: 980: -

I priset ingår: bussresa och deckargåta med en 3-rätters måltid

Sista anmälningsdag: måndag 30 september

Arrangör: Viby Buss



Nyårskonsert i Berwaldhallen

Lördagen den 11 januari 2025



Bussresa till Stockholm.

Middag på Enskede Vårdshus

Konsert med Radiosymfonikerna, Radiokören samt gästartister

Hemresa efter konserten

Fika med pinne under hemresan

Pris: 1.285,-

I priset ingår: bussresa, middag, konsert och fika.

Avresa: Arboga Resecentrum 14.30

Kungsör 14.45

Återkomst: c:a 23.30 – 24.00

Sista anmälningsdag: lördag 30 november

Arrangör: Viby Buss



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 anmälningdagen. Du kan dock ALLTID höra av dig även efter sista anmälningdag 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 anmälningdagen 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 anmälningdag. 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! Avansmälningen 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

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

OBS! Glöm inte att meddela ändringar av adress, mailadress eller telefonnummer till sekreteraren.

Hyra av klubblokal

SPF medlemmar kan hyra vår klubblokal för 100:- kr per tillfälle.
Vid bokning skicka epost till boka@aktivarboga.se.

Syn och hörselinformation

Arboga kommun erbjuder hjälp med att serva din hörapparat med rengöring, slangbyte och funktionskontroll, samt att byta batterier. Tidsbokning med hörselombud sker via Hemtjänsten på 0589 – 870 78, måndag – fredag mellan klockan 8.00-16.00. Du får själv stå för materialkostnaden för t.ex batterier.
Hörcentralen i Köping har hörapparatservice (drop in) torsdagar kl 13 - 14. Övriga tider bokar man på 021 – 17 32 02.

På HRF:s (Hörselskadades Riksförbund) hemsida; www.hrf.se kan man bli logga in på "Hörsellinjen" som är HRF:s rådgivningstjänst. Dit kan man ringa eller maila om man har frågor om hörsel och hörselvård.

Man kan också gå in på "Hörselestaren" och kontrollera sin hörsel gratis.

Om man är i behov av tolk kan man vända sig till Tolkenheten Västmanland, helgfri vardag mellan 9-12 och 13-15 på tel nr 021 – 17 48 05, 070 – 645 57 81, E-post tolk@regionvastmanland.se

Behov av tolk i **akut nödsituation** efter kontorstid 020 – 71 10 55.

Man kan få hjälp med skrivtolkning och dövblindstolkning.

Region Västmanland bekostar tolkservice tex vid läkarbesök, fritidsaktiviteter eller när du vill kontakta en myndighet.

Nu kan man även chatta med 1177 om man har nedsatt hörsel (se 1177 Vårdguiden Västmanland, "chatta med 1177.")



Mot uppvisande av medlemskort och legitimation
gäller nedanstående rabatter under 2024.
Dessa gäller endast på ordinarie priser och kan
inte kombineras med andra erbjudanden.

10 % rabatt

Smörgåstårta, kaffe, Etiopiskt
kaffe

ENGELBREKTS
café

Strandvägen 12 Arboga Tel 072-044 93 64

SAMUELSSONS
— Färg & Designhus —

SOMMARRABATTER PÅ UTMHUSFÄRG UPP TILL
20 % GÄLLER UNDER MAJ - AUGUSTI
ALCRO FÄRG 15% MÅSTER VERKTYG 15%
JOTUN FÄRG 15% TAPETLIM 10%
TAPETER BOROSAN EASY UP (LAGERVARA) 20%
BESTÄLLNINGSTAPETER 10%
Tel. 0589-857 60
Öppet: vard. 7-18 Lörd. 9-14 Sönd. 10-13

Salong J
0589 - 68 68 40

www.salongjarboga.se | Smedjegatan 3, Arboga

10 % på hårvårdsprodukter
och seniorrabatt på klippning



10% rabatt
på matbröd
på tisdagar



Nygatan 26 Tel: 0589 – 103 35

*Sy &
garnboden*
• tyger • garner • sybehör

10 % rabatt på garn

Kyrkogatan 12 B
732 30 ARBOGA

Lena Karlsson
Tel: 0589-104 58

HÅRMAN
The Next Generation

**10 % på produkter från
PAUL MITCHELL**





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.

*Medlemmar i SPF Seniorerna Aktiv erhåller
10% rabatt vid uppvisande av medlemskort*

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

Öppet onsd.-fred. 12-18 & lörd. 10-16.
För info www.perssonsdelikatesshandel.se

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

ICA
nära

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



Viby Buss



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

leif@vibybuss.com



**ALBINS
HUSBILAR**

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

www.albinshusbilar.se

Trygga, kunniga och personliga

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

Perfekt Däckservice

Låga priser – Stort sortiment

Nya och beg. däck

Vulkanisering

Hjulbalansering

Fram – bakvagnsjustering

**ARBOGA  DÄCK
& GUMMISERVICE AB**

Däckspecialisten

0589-14675

Dyens väg 2 * Arboga * 0589 – 146 75

Öppet vardagar 07⁰⁰ – 16⁰⁰

Email: info@arbogadack.se



Fothälsan

I hjärtat av lilla Arboga

Pernilla Johansson

Medicinsk Fotterapeut

Kapellgatan 8
732 30 Arboga

072-5199115

Skofix

din skomakare sedan 1984

**Jag hjälper dig med alla
slags reparationer:**

*** Skor * Jackor * Väskor
* Nycklar * Kemtvätt**



Arboga Skofix

Stora Torget 6, Arboga

Tel. 070 – 315 28 80 * www.skofix.se

Å Restaurang
Ågården

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

tel 0589 – 102 46 / 070 – 633 39 49

för att du  din bil

 **DITEC**®

Köping

15% RABATT PÅ VÅRA
LACKSKYDDSBEHANDLINGAR

GÄLLER VÅRA GRUNDBEH.
TILL OCH MED 31-12-2024



DITEC BILVÅRDCENTER
NYA HAMNVÄGEN 1 KÖPING
TEL. 0221-19171

SPF Seniorerna Västmanland

Postadress: Industrigatan 1C, 734 30 Hallstahammar
Telefon: 076 – 834 30 32
E-post: vastmanlandsdistriktet@spfseniorena.se

Ordförande Per-Åke Moe 070 – 578 20 27
KPR/Webb perake.moe@icloud.com

Vice ordförande Marina Böhm Turesson 070 – 586 16 49
KPR Folkhälsa/friskvård marina.bohm45@gmail.com

Sekreterare Christina Jonsson 070 – 355 29 65
Folkhälsa/friskvård ch.jo4@icloud.com

Vice sekreterare Birgitta Sundström 076 – 803 44 38
Utbildningsansvarig sundstrombirgitta49@gmail.com

Kassör Jovanka Olofsson 076 – 878 14 82
Medlemsregister jovankaspf@yahoo.com

Vice kassör Elisabet Fredberg 070 – 810 02 66
KPR e.fredberg@gmail.com

Resor Jack Hallberg 070 – 513 69 75
Marknad / Rekrytering jack.hallberg99@gmail.com

Ledamot Rune Pelvén 073 – 368 99 94
Digitalisering / Webb rune.p@koping.net

Ledamot Marianne Avelin 070 – 233 17 09
KPR / Utbildning marianneavelin278@gmail.com

Valberedning Gunilla Svansbo 073 – 071 51 10
gunilla@svansbo.se



Västmanland

Verksamhetsåret 2024

Styrelsen

Vald på årsmötet 2024

Ordförande	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
Vice ordförande	Ragnild Victorin ragnild.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 Klubbmästare	Ronnie Wanberg ronnie@wanberg.se	076 – 793 73 34
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

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 2024

Övriga funktionärer

Utsedda 2024

Program- och marknadssektion	Bo Fried fried.bo@gmail.com	070 – 632 51 38
Studie- och kultursektion	Birgitta Prosell Rodenius birgitta.rodenius@telia.com	070 – 443 42 40
Friskvårdssektion	Ing-Marie Wernersson ingwer58@hotmail.com	070 – 589 52 96
Resesektion	Sten Johansson sten.0589.40360@telia.com	070 – 589 96 30
Digitalsektion	Bengt-Åke Pålsson palle47@telia.com	072 – 975 50 63
Medlems-ansvarig	Barbro Gustafsson sjofalletbg@gmail.com	070 - 580 54 58
Press Webbredaktör	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	Sven-Erik Wikström svenerik.wikstrom.42@gmail.com	070 – 263 66 88
KPAR	Marie-Louise Söderström marie-louise.soderstrom@telia.com	070 – 676 22 31
	Ragnhild Victorin ragnhild.victorin@gmail.com	070 – 631 66 13
Valberedning	Barbro Gunnarsson barbrogunnarsson@gmail.com	070 – 687 61 75
Valberedning	Margaretha Jurstrand maggan.jurstrand@gmail.com	070 – 667 05 51

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		020 – 21 21 21
Fixartjänst		0589 – 871 48



Studieförbundet Vuxenskolan

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