



**Aros**  
Västerås



## Höstprogram 2024

Under våren har vi haft ett antal månadsmöten och årsmöte i Syrianska Kulturcentret. OBS! Viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bl.a. informerar om nyheter som inte står i detta program och lägger ut anmälningslistor för kommande aktiviteter!

I början på året bjöds det på Nyårskonsert i Cassels Konserthus, Grängesberg. Teaterresor till musicalen ”Änglagård” på Oscarsteatern har arrangerats. Teaterbesök har gjorts på Västmanlands Teater, pjäsen ”Kejsaren av Portugallien”.

Vi har haft pubkvällar 1 gång/månad på Pitchers och fortsätter kommande höst. I februari gavs möjlighet att besöka Radio Västmanland. I mars gjordes en utflykt till konstnärinnan Lena Linderholm i Strängnäs och i början på maj anordnades besök på Naturskolan, Askö. Därutöver firade vi SPF Aros 40-årsjubileum, också i maj månad, med middag och underhållning i Syrianska Kulturcentret med nästan 120 deltagare. Den 22 maj avnjöts den traditionsenliga sommarlunchen i Dingtuna bygdegård med underhållning av skolbarn som sjöng in sommaren för oss. Under våren har vi bjudit in till Café-träffar s k Trivselträffar, under hösten fortsätter vi med dessa, och dessutom kommer det att anordnas utflykter, studiebesök mm. Våra aktiviteter Boule/Bowling/Promenader/Samba/Vattengymnastik har genomförts under våren och kommer också att fortsätta under hösten. Månadsmöten med varierad underhållning är inplanerade som vanligt. Ni hälsas alla välkomna till uppstartsmötet den 13/8 kl. 11.00 i Tingta, Dingtuna med tipspromenad och korvgrillning.

Vi ber också härmed att få önska våra medlemmar en Riktigt Glad och Skön 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 och
- bevaka pensionärernas intressen och då i första hand på det lokala planet

Läs mera om föreningen på vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/aros](http://www.spfseniorerna.se/aros)

Medlemsavgiften är 200 kr/person år 2024 och 230 kr/person år 2025 enligt beslut av SPF Förbundet 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. Anmälan kan antingen ske via telefon 070-681 61 20, eller e-post, [spisen3@telia.com](mailto:spisen3@telia.com). Uppgifterna kan även ändras via Förbundets hemsida under "Min sida". De gjorda ändringarna överförs då automatiskt till medlemsregistret

### SPF Seniorerna Aros Styrelse

Ordförande	Björn Ulvemark	Tel. 070 308 9947 <a href="mailto:bjorn_ulvemark@hotmail.com">bjorn_ulvemark@hotmail.com</a>
Vice ordf.	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>
Kassör	Elisabeth Fredberg	Tel: 070 810 02 66 <a href="mailto:e.fredberg@gmail.com">e.fredberg@gmail.com</a>
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 <a href="mailto:svenbjarne38@gmail.com">svenbjarne38@gmail.com</a>
Webbansvarig	Kerstin Paulsén	Tel: 073 360 70 46 <a href="mailto:kerstin.e.paulsen@gmail.com">kerstin.e.paulsen@gmail.com</a>
Medlemsregistrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 <a href="mailto:spisen3@telia.com">spisen3@telia.com</a>
Ledamot	Vieno Nilsson	Tel: 073 682 47 76 <a href="mailto:vieno.nilsson@telia.com">vieno.nilsson@telia.com</a>
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel 070 594 36 70 <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a> .

## Medlemsmöten

Höstens medlemsmöten anordnas på datum enligt nedan. Vi håller till i Syrianska Kulturcentrets lokaler, Narvavägen 90. Om inget annat är angivet nedan så börjar medlemsmötena kl. 14.00 och slutar ca kl. 16.00. Kostnad 50 kr inklusive kaffe/te och bröd. Normalt krävs ingen föranmälan.

**OBS. Alla evenemang som har kostnader ska betalas till BANKGIRO, BG 5228-7869**

**29 Augusti. Medlemsmöte.**

Underhållning: VIS-lust med Per Hägg

**26 September.**

Underhållning: Aros Marshalls

**31 Oktober. Medlemsmöte**

Underhållning: Jazz på Vinden

**28 November. Medlemsmöte**

Underhållning: Västerås Manskör

**PUB-kvällar**

Vi träffas 16.30. Rabatterat pris mellan 16.30–18.00

Datum: Torsdagar den 22/8, 19/9, 24/10, 21/11

**Café träffar**

Vi ses på fikaställen för småprat över en kopp kaffe. Vi ses på tisdagar kl 14.00 och första träffen den 23 juli ses vi på Café Malin. Övriga datum 3/9, 1/10 och 12/11 sker på Café Mosaic.

Se även i VLT under rubriken idag.

## Utflykter, resor, studiebesök

Normalt krävs föransmälan 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. Vi tillämpar generellt principen "Först till kvarn" för våra arrangemang. Samlingsplats enligt programmet. Den som behöver transporthjälp kan höra av sig till vår kontaktperson.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Torsdag 13 juni   | Bangolf vid Råbyleden kl 10.00 kostar 30 kr/person. Kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Frågor till Gunilla Andersson, <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a>   |
| Torsdag 11 juli   | Bangolf vid Råbyleden kl 10.00 kostar 30 kr/person. Kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Frågor till Gunilla Andersson, <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a>   |
| Torsdag 1 augusti | Bangolf vid Råbyleden kl 10.00 kostar 30 kr/person. Kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp. Frågor till Gunilla Andersson, <a href="mailto:gunilla-conny@outlook.com">gunilla-conny@outlook.com</a>   |
| Tisdag 13 augusti | Traditionsenlig uppstart på Tingta kl 11.00. Tipspromenad och det bjuds på korvgrillning. Medtag eget fika om så önskas. Anmälan till Monica Johansson, <a href="mailto:johanssonboda62@gmail.com">johanssonboda62@gmail.com</a> senast den 6 augusti. |
| Söndag 8 sept     | Kryssning med Birka Gotland till Riga. Anmälan till Jack Hallberg, <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>  |
| Torsdag 12 sept   | 80-årsresa (födda 43-44). Mer information och inbjudan kommer till berörda.  |
| September         | Eventuellt studiebesök.  |
| Lördag 12 oktober | Resa till Mallorca den 12-19 oktober. Anmälan till Jack Hallberg, <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a>   |

- Söndag 20 Oktober Musikalen Änglagård på Oscarsteatern. Nypremiär. Pris 1040 kr/person och en macka på hemvägen 60 kr/person. Buss från "Syrianska" kl 12.45. Anmälan till Jack Hallberg, [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)
- Lördag 26 Oktober Föreställningen Kameliadamen på Västerås Teater kl 15.00. Biljettpris 232 kronor/person. Föreningen bjuder på fika och godbit. Anmälan till Monica Johansson, [johanssonboda62@gmail.com](mailto:johanssonboda62@gmail.com)
- Oktober Polismuseet. Datum meddelas senare. Frågor till Vieno Nilsson, [vieno.nilsson@telia.com](mailto:vieno.nilsson@telia.com)
- 5 November Studiebesök på Stadsarkivet kl 13.00-14.30. Samling utanför kl 12.45. Frågor till Vieno Nilsson, [vieno.nilsson@telia.com](mailto:vieno.nilsson@telia.com)
- 19 November Blommor i advent och juletid. Lucie Ukvitne, blomsterhandlare och florist, visar, berättar och inspirerar om julens och vinterns alla fina blommor på Restaurang Varda kl 13.00-14.30. Frågor till Marianne Swärdh, [mariannesvardh@hotmail.com](mailto:mariannesvardh@hotmail.com)
- 1 December Musikalen "Dé é det här vi kallar kärlek" på Göta Lejon. Anmälan till [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)
- December Julbord på Tranellska, mer info kommer.
- Januari 2025 Trettondagsafton. Nyårskonsert i Cassels konserthus med bland andra Dalasinfoniettan. Mer info från [jack.hallberg99@gmail.com](mailto:jack.hallberg99@gmail.com)



Utflykt till Vallby



Aros 40-årsjubileum



Utflykt till Asköviken

Om du vill se flera bilder från våra aktiviteter under det gångna året så gå gärna in på vår hemsida [www.spfseniorena.se/aros](http://www.spfseniorena.se/aros) och klicka er fram till Hänt under året.

Samtliga våra kulturarrangemang och studiecirkel genomförs i samarbete med



**Tel: 021-128085**

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 etc.**

Engelsk konversation

anmälan till Gunni Hallberg, [gunni.hallberg@gmail.com](mailto:gunni.hallberg@gmail.com).

Se vår hemsida för aktuella cirkel.

Vi startar cirkelna när det finns tillräckligt med deltagare.

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

**Vår verksamhet stöds bland annat av**



## Veckoaktiviteter

Under hösten 2024 är nedanstående personer ansvariga för våra veckoaktiviteter

Aktivitet	Ansvarig	Telefon
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	Lennart Ek	073 656 24 76
Vattengymnastik	Monica Johansson	073 345 68 93
Golf	Ulf Fredriksson	070 794 16 62
Bangolf (sommar)	Gunilla Andersson	070 594 36 70

## 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 och kostnader för våra veckoaktiviteter finns redovisade under rubriken veckoaktiviteter på sidan 8.

## Veckoaktiviteter

**Boule** Lövuddens IP kl 13.00 t o m 30 september .  
Castellum Sportcenter 7 oktober t o m 16 december.

### Vattengymnastik

Fredagar. Grupp 1, 12.30-13.30, Grupp 2, 13.45 -14.45,  
Rehabbassängen Lasarettet. Ledare Anna Lejdström. Start  
6/9, avgift 1600 kr för 12 gånger betalas till BG 5228-7869.

### Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue.  
Start 4 september – 11 december. Torsten Nilsson.

### Samba

Onsdagar kl.13.00-16.00 på Malmabergs mötesplats.  
Start 21 augusti – 18 december. Lennart Ek.

### Promenader

Onsdagar **udda veckor** i Tingta, start vecka 37 den 11/9 kl.  
11.00 - 13.00. Medtag eget fika. Monica Johansson.  
OBS Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv).

Onsdagar **jämna veckor** på Björnön, start vecka 38 den 18/9  
kl 11.00 - 13.00. Här kan man fika på Björnögården. Gunilla  
Andersson.

*Se även information aktuella dagar i VLT under "idag"*

## 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 ca 240 000 medlemmar i 750 lokalföreningar samt 26 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
- 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

”mailutskickSPFsystem”, vilket kan hamna i **mappen för skräppost**. Var vänlig och kolla där.

## SPF SENIORERNA VÄSTMANLAND

Postadress: Industrigatan 1 C, 73430 Hallstahammar

Telefontider: torsdagar kl 9.00–12.00

Telefon: 0220-144 74

e-post: [spfvastmanland@spfmail.se](mailto:spfvastmanland@spfmail.se)

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/)

Distriktsordförande/	Per-Åke Moe <a href="mailto:perake.moe@icloud.com">perake.moe@icloud.com</a> .	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Marina Böhm Turesson <a href="mailto:Marina-boehm45@gmail.com">Marina-boehm45@gmail.com</a>	070 586 16 49
Distrikts Sekreterare	Christina Jonsson <a href="mailto:ch.jo4@icloud.com">ch.jo4@icloud.com</a> .	070 355 29 65
Vice Distriktssekreterare	Birgitta Sundström <a href="mailto:sundstrombirgitta49@gmail.com">sundstrombirgitta49@gmail.com</a> .	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson <a href="mailto:jovankaspf@yahoo.com">jovankaspf@yahoo.com</a>	076 878 14 82
Vice distriktskassör	Elisabeth Fredberg <a href="mailto:e.fredberg@gmail.com">e.fredberg@gmail.com</a> .	070 810 02 66
Styrelseledamot	Marianne Avelin <a href="mailto:marianneavelin278@gmail.com">marianneavelin278@gmail.com</a> .	070 233 17 09
Styrelseledamot	Rune Pelvén <a href="mailto:rune.p@koping.net">rune.p@koping.net</a> .	073 368 99 94
Styrelseledamot	Jack Hallberg <a href="mailto:jack.hallberg99@gmail.com">jack.hallberg99@gmail.com</a> .	070 513 69 75
Valberedningens Ordförande	Lisbeth Wernersson <a href="mailto:lisweson@gmail.com">lisweson@gmail.com</a> .	070 605 74 47

### SPF SENIORERNA

Postadress: Box 22574, 10422 Stockholm

Besöksadress: Hantverkargatan 25 B 6tr, Stockholm

Tel: 08-692 32 50

**E-post:** [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

**Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59**

[peter.sikstrom@spfseniorerna.se](mailto:peter.sikstrom@spfseniorerna.se)

