



Vårprogram 2025

Så har vi då äntligen kunnat genomföra ett normalt verksamhetsår.

Under hösten har vi haft upptaktsmöte med korvgrillning i Dingtuna och fyra månadsmöten i Syrianska Kulturcentret. Månadsmötena har besökts av 90 -120 personer. Det är viktigt att ni kommer på dessa möten då vi bland annat informerar om nyheter som inte står i detta program!

Kryssning med M/S Birka Gotland till Riga gjordes i september.

Medlemmar som fyllt 80 år bjöds på bussresa och lunch på Färna herrgård.

Under oktober anordnades resa till Mallorca och även en resa till musicalen "Änglagård" på Oscarsteatern i Stockholm.

Samma månad fick medlemmar möjlighet att se "Kameliadamen" på Västerås Teater. Studiebesök gjordes på Polismuseet och Stadsarkivet, båda Västerås.

Vi har haft pubkvällar 1 gång/månad på Pitchers och fortsätter kommande vår.

Under hösten har vi bjudit in till Café-träffar, så kallade Trivselträffar där man bestämmer från gång till gång var man skall träffas. Under våren fortsätter vi med dessa och dessutom kommer det att anordnas utflykter, studiebesök och vårlunch.

Våra aktiviteter Boule/Bowling/Promenader/Samba/Vattengymnastik har genomförts under hösten och fortsätter under våren.

2 julbordssittningar på Tranellska skolan är bokade.

Det blir traditionsenlig nyårskonsert i Cassels konserthus, Grängesberg, på trettondagsafton.

Månadsmöten med varierad underhållning är inplanerade.

Under våren kommer en resa till Madeira och en kryssning till "Höga Kusten" att erbjudas.

Styrelsen hälsar er välkomna till uppstartsmötet den 23 januari 2025 kl. 14.00 i Syrianska Kulturcentret.

Välkomna till vårens aktiviteter!

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

Medlemsavgiften för SPF Aros är 230 kr per år och person 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. 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 bjorn_ulvemark@hotmail.com
Vice ordf.	Jack Hallberg	Tel: 070 513 69 75 jack.hallberg99@gmail.com
Kassör	Elisabeth Fredberg	Tel: 070 810 02 66 e.fredberg@gmail.com
Sekreterare	Bjarne Runnström	Tel: 070 415 41 67 svenbjarne38@gmail.com
Webbansvarig	Kerstin Paulsen	Tel: 073 360 70 46 kerstin.e.paulsen@gmail.com
Medlemsregistrerare	Stig Sjögren	Tel: 070 681 61 20 spisen3@telia.com
Ledamot	Vieno Nilsson	Tel: 073 682 47 76 vieno.nilsson@telia.com
Ledamot	Gunilla Andersson	Tel 070 594 36 70 gunilla-conny@outlook.com

Medlemsmöten

Vårens 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.

23 Januari Medlemsmöte.

Underhållning: Musik av Rytterströms

27 Februari

Årsmöte

27 Mars Medlemsmöte

Underhållning: Sång av Freddy Amigo

24 April Medlemsmöte

Underhållning: Black River Band

5 Juni Medlemsmöte

Underhållning: Sång o musik med Olle Eilestam

PUB-kvällar på Pitchers

Vi träffas 16.30. Rabatterat pris mellan 16.30–18.00

Datum: (Torsdagar) 30/1, 20/2, 20/3, 17/4, 29/5

Café träffar

Vi träffas på olika fikaställen för småprat över en kopp kaffe på tisdagar kl 14.00 och första träffen den 4 februari ses vi på Café Mosaic. Övriga datum 4 mars, 1 april, 6 maj, 1 juli och 5 augusti.



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.

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

- | | |
|--------------------|--|
| Söndag 5 januari | Nyårskonsert i Cassels konserthus med bland andra Dalasinfoniettan. Avresa från Syrianska kl. 14.15.
Mer info: jack.hallberg99@gmail.com |
| 4-11 februari | Resa till Madeira
Mer info: jack.hallberg99@gmail.com |
| Torsdag 6 februari | Studiebesök på Radio Västmanland kl.14.00-15.00
Anmälan till vieno.nilsson@telia.com senast 3 februari. |
| Torsdag 6 mars | Studiebesök på Systemair i Skinnskatteberg kl 10.
Samling kl. 08.30 vid Syrianska för ev. samåkning.
Körsträcka ca 6 mil. Besöket avser 2 fabriker med gångavstånd emellan. Företaget bjuder på fika.
Möjlighet att äta lunch kommer att finnas. Systemair tillverkar utrustning för värme och ventilation och omsätter ca 1. 2 miljarder. |
| Lördag 22 mars | Resa till Lerbäckers Teater och föreställningen " De 39 stegen"- en rafflande Broadway-komedi med mycket skratt.
Buss från Syrianska kl 10.30, åter 17.30.
Tre rätters meny. Förrätt serveras kl 12.30 innan föreställningen börjar. Varmrätt och dessert under föreställningen vid sittande bord.
Kostnad: Buss o teaterbiljett inklusive 3 rätters meny 1000 kr/ person.
Anmälan till: spisen3@telia.com senast 1 februari.
Betaling till Bg 5228-7869 senast 14 februari. |
| Måndag 7 april | Studiebesök på Västmanlands Teater kl.14.00-15.00.
Föreningen bjuder på fika o gobit.
Anmälan till vieno.nilsson@telia.com senast 1 april. |
| 8-15 april | Resa till Irland.
Mer info: jack.hallberg99@gmail.com |

- Lördag 26 april Västerås Teater "Kung Lear" kl.18.00-20.45.
Kostnad 232 kronor betalas till BG 5228-7869.
Föreningen bjuder på fika o gobit. Anmälan till johanssonboda62@gmail.com
- Måndag 5 maj Åholmen
Vi åker egna bilar och träffas kl.11.00
Medtag egen fika.
- Onsdag 21 maj Försommarlunch i Dingtuna Bygdegård Kl 11.00.
Skolbarn från Dingtuna kyrkskola sjunger sommarvisor.
Pris 250 kr per person inklusive vatten och lättöl. Max 50 personer. Anmälan till Monica och betalas senast 5 maj till BG 5228-7869.
Mer info av johanssonboda62@gmail.com
- Tisdag 3 juni Promenad och caféträff på Vallby/Biskopsängen.
Samling Vallby Friluftsmuseums parkering kl 11.00.
Medtag eget fika eller handla fika på Gaggeska gården.
Ingen anmälan.
- 8-10 juni Resa med Birka Gotland till Höga kusten.
Mer info: jack.hallberg99@gmail.com
- Tisdag 17 juni Följ med på guidad tur med parktåget i Enköpings berömda vackra trädgårdar. Avresa från Syrianska med buss kl 09.30. Vi färdas runt i parken med det lilla tåget i 1,5 timme. Parktåget tar 30 personer och blir vi fler så är platserna i första hand till dem som har någon typ av funktionshinder. Vi åker vidare till Landsberga gård där vi äter lunch och kan se oss omkring och även handla i den välsorterade gårdsbutiken. Vi avslutar med att gårdens ägare berättar lite om gårdens historia vid eftermiddagskaffet.
Pris 870 kronor. Anmälan och betalning senast 1 juni till Bg 5228-7869. Frågor till Marianne 0767-146699 eller mariannesvardh@hotmail.com
- Torsdag 26 juni, 31 juli och 21 augusti Bangolf vid Råbyleden kl 10.00 som kostar 30 kr/person. Kiosken är tillgänglig för godis/fika inköp.
Anmälan till Gunilla Andersson, sms/tfn 070-5943670 eller mail gunilla-conny@outlook.com senast den 23 juni.

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. A

Anmälan till Gunni Hallberg, 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



Som medlem i SPF Aros får du 10 % rabatt när du handlar i vår butik. Det gäller krukväxter, snittblommor, inredning mm och vid uppvisande av medlemskort. Rabatten gäller ej på kampanjpriser, Blommogram till annan ort, begravnings- och bröllopsbeställningar samt Interfloras presentkort.

Veckoaktiviteter

Under våren 2025 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 nedan.

Veckoaktiviteter

Boule

Måndagar, (13/1 – 28/4) kl.13.15 i Castellums Sportcenter och under sommarhalvåret kl.13.00 på Lövuddens IP.

Vattengymnastik

Tisdag Grupp 1, 11.00-12.00, Onsdag Grupp 2, 14.15-15.15. Rehabassängen, Lasarettet. Ledare från Rehab. Start vecka 4 (grupp 1, 21 jan, grupp 2, 22 jan). Uppehåll vecka 9. Omfattar 12 ggr och kostar 1 650 kr för Aros medlem/vänmedlem.

Bowling

Onsdagar kl.13.30 under terminerna på Bellevue. Start 8/1 – 23/4. Torsten Nilsson.

Samba

Onsdagar kl.13.00 –16.00 på Malmabergs mötesplats. Start den 8/1-14/5. Lennart Ek.

Promenader

Onsdagar udda veckor vid Dingtuna motionsspår, Tingta, start v 9 den 26/2 kl. 11.00 – 13.00. Medtag eget fika. OBS Inställt vid dåligt väder (regn, ishalka osv). Monica Johansson.

Bangolf

Torsdagar 26/6, 31/7, 21/8 med start kl 10.30. Banan vid Råbyleden. Avgift 30:-/ggr. Kiosken är öppen för fika. Anmälan till 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” SPF Seniorerna”, och det 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

Hemsida: www.spfseniorerna.se/distrikt/vastmanland/

Distriktsordförande/	Per-Åke Moe perake.moe@icloud.com .	070 578 20 27
Vice distriktsordförande	Birgitta Sjöberg b.s.sjoberg62@gmail.com	070 291 43 73
Distrikts Sekreterare	Christina Jonsson ch.jo4@icloud.com .	070 355 29 65
Vice Distriktssekreterare	Birgitta Sundström sundstrombirgitta49@gmail.com .	076 803 44 38
Distriktskassör	Jovanka Olofsson jovankaspf@yahoo.com	076 878 14 82
Vice distriktskassör	Elisabeth Fredberg e.fredberg@gmail.com .	070 810 02 66
Styrelseledamot	Marianne Avelin marianneavelin278@gmail.com .	070 233 17 09
Styrelseledamot	Rune Pelvén rune.p@koping.net .	073 368 99 94
Styrelseledamot	Jack Hallberg jack.hallberg99@gmail.com .	070 513 69 75
Valberedningens Ordförande	Lisbeth Wernersson lisweson@gmail.com .	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

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström 070- 765 22 59

peter.sikstrom@spfseniorerna.se

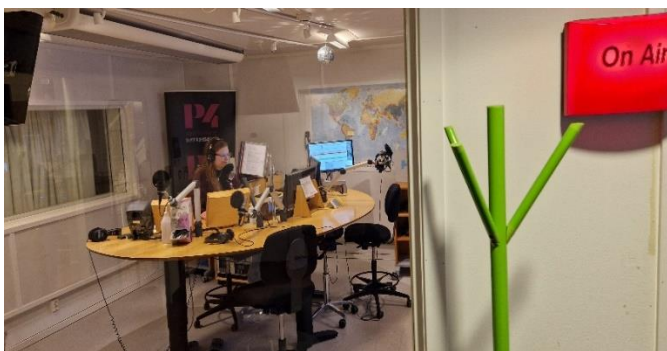
En kavalkad med bilder från några av föreningens aktiviteter under året.



Sågdammen



Askö Naturskola



Radio Västmanland



Åholmen



Aros boulelag i SPF DM



Asköviken



Aros 40-årsjubileum



Resa till Grekland



Promenad i Vallby koloniområde



Upptaktsmöte i Tingta