



HÖSTPROGRAM

2024

Välkommen!

Styrelsen



**Per-Åke
Moe**

Ordförande
070-578 20 27



**Thomas
Manbo**

Vice ordförande
073-052 04 66



**Åsa
Loord**

Kassör
073-141 50 05



**Pia Åkerman
Axelqvist**

Sekreterare
070-551 49 26



**Ulla
Danielsson**

Vice sekr
070-602 95 23



**LiseLotte
Dovholt**

070-282 22 90



**Hans
Andersson**

070-660 54 37



**Marianne
Ek**

070-575 57 93



**Hans
Arbin**

073-395 86 06

Styrelsens mailadresser finns på hemsidan.

SPF Seniorerna Köpingshus

c/o Studieförbundet Vuxenskolan

Stora Gatan 21

731 31 KÖPING

E-post: spfkopning@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/kopingshus-koping

Facebook: [spf seniorerna köpingshus](https://www.facebook.com/spf-seniorerna-kopingshus)

Bankgiro 230-1828

Swish 123-240 24 51

Organisationsnummer: 802420-6123



Innehåll

Möten	Sid 5-6
Vår vision och medlemsförmåner	Sid 8
Aktiviteter	Sid 10-14
Resor för medlemmar	sid 16-21
Försäkringar	Sid 22
Studiecirklar	Sid 24
Övriga funktionärer	Sid 27-29
Viktiga telefonnummer	Sista sidan

SPF:s organisation

SPF Seniorerna

Förbundsordförande: Eva Eriksson

Tfn: 070-815 35 50 eva.eriksson@spfseniorerna.se

Generalsekreterare: Peter Sikström

Tfn: 070-765 22 59 peter.sikstrom@spfseniorerna.se

Postadress: Box 38063, 100 64 Stockholm

Tfn: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se



SPF Seniorerna består av 26 distrikt, nästan 800 föreningar med ca 250 000 medlemmar.

SPF Seniorerna Västmanland

Ordförande: Per-Åke Moe

Postadress: Industrigatan 1 C

734 30 Hallstahammar

Telefon: 076-034 30 32 (ordf)

E-post: vastmanlandsdistriktet@spfmail.se

FÖR DEN SOM ÄLSKAR - LIVETS GODA -

Hatz Deli är en välsorterad delikatessbutik i centrala Köping.
I butikens ostdiskar hittar du över hundra olika ostar, från svenska
vällagrade hårdostar till dessertostar från hela Europa. Allt från
kända märkesostar till rena hantverk från små gårdsmejerier.

I charkdisken finns charkuterier från olika delar av Europa, och vi
saluför många små lokala tillverkare i Spanien, Italien och Sverige.

Du hittar också delikatesser som oliver, marmelader, äppelmust,
färdiga sallader med pasta, ciabatta med fyllning och "veckans kasse".



HATZ DELI

Stora Gatan 14

Tel. 0221 - 77 20 77

Möten

Medlemsmöten äger rum onsdagar kl. 14.00 * på Mötesplats Tunadal (samlingsalen)*.

Avgiften vid medlemsmöten är 70 kr. Kaffe serveras.

Våra möten finns även presenterade på Facebook under rubriken SPF Seniorerna Köpingshus samt på vår hemsida, www.spfseniorerna.se/kopingshus-koping

* om inte annat anges

**Onsdag
21 aug**
Folkets Hus

Höstlunch i Folkets Hus kl 14

Förrätt, varmrätt och kaffe. Kostnad 230:-. Dansant underhåller.

Max 120 personer.

Betalning, som också räknas som anmälan, senast 15 aug till bg 230-1828.

Eventuella önskemål om specialkost lämnas på inbetalningskupongen.



**Onsdag
18 sept**
Bilmuséet

Guidning Bilmuséet

Ingång från Karlbergsgatan. Vi får en guidad information om muséets senaste utställning "En blick i backspegeln". Kaffe o smörgås serveras. Kostnad 100:-.



**Onsdag
16 okt**
Tunadal

Nya trafikregler och vägmärken

Vi får information av Mikael Carlström om nya trafikregler och vägmärken. Det har hänt en hel del inom detta område sedan vi tog körkort eller..?



Möten

**Onsdag
13 nov**
Tunadal

Fotografiska äventyr

Naturfotograf Anders Geidemark tar oss med på fotografiska äventyr runt om i världens skogar, men tar avstamp i Bergslagsskogarna.



**Onsdag
11 dec**
Tunadal

Luciatablå

Lucia från Karlbergsskolan kommer och "lussar" för oss.



**Onsdag
15 jan**
Tunadal

Pynta din balkong

Trädgårdsmästare Per Bürger visar oss hur vi kan göra fint på våra balkonger och altaner inför sommaren.



**Onsdag
12 febr**
Tunadal

Årsmöte

Efter sedvanliga årsmöteshandlingar får vi underhållning av "Min kompis och jag".



Programansvariga:

Cristina Hahre 070-789 03 38, Hans Andersson 070-660 54 37,
P-G Markström 070-539 40 60, Agneta Sellholm 073-639 94 55,
Henry Fellhammar 076-221 52 57.



Vår kunskap. Din bästa lösning.

Vi engagerar oss i varje unik bostadsdröm och situation för att du ska få en bra affär. Vi kan bostadsmarknaden och ger dig råden för att du ska få ut det pris din bostad förtjänar.

Boka möte redan idag:

**Arboga 0589-160 70, Köping 0221-210 75
Kungsör 0227-147 00**

Vår vision

Nio existentiella frågor att verka för inom den kommunala verksamheten i Köping kommun utan inbördes rangordning.

Äldreboendet

Tillgång till alternativa boendeformer i Köping måste öka.

Kost och motion på äldreboende

Kosten ska vara aptitlig och näringsrik. Daglig motion en rättighet.

Framkomligheten

ska garanteras i trafikmiljön.

Kommunala avgifter

får inte urholka pensionen.

Hemlöshet

Ingen pensionär i Köping ska bli hemlös på grund av för dålig ekonomi.

Transport

Flexibuss och färdtjänst en garanti.

Trygghet

Frihet från rädsla är en mänsklig rättighet.

Vård och omsorg

Ett växande vårdbehov får inte bli föremål för besparingar.

Inflytande – medinflytande

De äldres medinflytande i Köpings kommun måste spegla deras andel i valmanskåren.

Medlemsförmåner

SPF Seniorerna har förhandlat fram en rad olika avtal för sina medlemmar. Läs mera om dina förmåner som medlem i **tidningen Senioren** och på **www.spfseniorerna.se**

SPF Seniorerna Köpingshus

Äldsta föreningen i länet med cirka 820 medlemmar.

- **möjligheter till olika former av gemenskap**
- **erbjuder många kurser, aktiviteter och alltid öppen för nya förslag**
- **trevliga och olika former av resor**
- **olika förmånsalternativ (se förbundets hemsida)**
- **forum för samhällsfrågor av skilda slag**
- **partipolitiskt obunden och inte religiöst anknuten**

Årsavgiften för 2025 är 340 kronor och betalas till SPF Seniorerna centralt. Inbetalningskort skickas ut av SPF. Avgiften skall vara betald senast 31 januari. Vill du betala avgiften med E-faktura - kontakta din bank.



Vad behöver du hjälp med idag?



Rådgivning

Juridik

Lån/Bolån

Sparande

Försäkringar

Ring oss på 0771- 55 00 55!

Sparbanken
Västra Mälardalen



Aktiviteter

Måndagar

Bordtennis i BTK:s lokal på Barnhemsgatan kl 09.00-11.00

Höststart 2 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan. Möjlighet att låna racket första tillfällena.



Bowling i Bowlinghallen

kl 11.00-13.00

Höststart 2 september.

Eric Kustmark. 070-399 78 66.

Fyra serier inklusive lån av skor och klot.

Avgift 85 kr.

Övningar för en hållbar kropp

kl 10.30-11.30

Sjukgymnast Britta Lindberg, 070-247 68 28, tar hand om anmälningar. Övningar med inslag av Qi qong och info kring vad som händer i kroppen och vad övningarna är bra för.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Trädgårdsgatan 14.

Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 17.30-18.15

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Berit Pettersson, 070-256 95 21, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Tisdagar

Boule-spel kl 14.00-16.00

Okt - maj i inomhuslokalen Nibble

Avgift 10 kr/gång

Juni - sept i Bivurparken

Ingen avgift.

Leif Hoffstedt 070-614 86 08.

Sven Eric Käberg 070-514 48 34.

Sambacanasta på Tunadal kl 13.00-17.00

Höststart 20 augusti.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.

Ingen avgift.



Vattengympa i varmvatten- bassäng kl 18.15-19.00

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 070-216 08 91, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

**BEHÖVER DU HJÄLP MED DIN TELEFON?
HAR DU FÅTT DIN SENIORRABATT?**

**VÄLKOMMEN IN TILL OSS
SÅ HJÄLPER VI DIG GÄRNA!**



ELGIGANTEN 
Phone House

STORA GATAN 13, KÖPING CENTRUM

Aktiviteter

Onsdagar

Bordtennis i BTK:s lokal på Barnhemsgatan kl 09.00-10.30

Höststart 4 september.
Håkan Lövling, 070-397 21 17.
Lokalen ligger intill Scheeleskolan.
Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Boule-spel okt-april

Inomhuslokalen Nibble kl 10.00-12.00

Barbro Broman 070-678 52 59.
Kerstin Markström 073-639 88 04.
Avgift 10 kr/gång.

Inomhuslokalen Nibble kl 13.30-15.30

Kjell Holgersson 070-771 69 44.
Bengt Myrelid 070-333 66 92.
Avgift 10 kr/gång.

Boule-spel maj-sept

Himmeta IP kl 13.30-15.30

Kjell Holgersson 070-771 69 44.
Bengt Myrelid 070-333 66 92.
Ingen avgift.

Seniorgolf på Korslöt, Köpings GK

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Tennis på studs i Tennishallen kl 11.00-12.00

Höststart 14 augusti.
Mjuktennis spelas med racket och mjuka skumgummibollar.
Material finns på plats; racket, nät och bollar.
Efter träningspasset fikar vi tillsammans!
Avgift 30 kr/gång.

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16.
Marianne Eek 070-575 57 93.
Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26.



Vattengympa i varmvattenbassäng kl 17.15-18.00

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Margoth Cederberg, 072-216 08 91, tar hand om anmälningar.

Avgift 850 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Torsdagar

Vattengympa i varmvattenbassäng kl 16.45-17.30

Genomförs på Köpings sjukhus med utbildad personal.

Monica Palmqvist, 072-320 47 48, tar hand om anmälningar och kallar in reserver.

Avgift 850 kr/15 ggr. Bankgiro: 230-1828.

Aktiviteter

Fredagar

Bordtennis i BTK:s lokal på Barnhemsgatan kl 09.00-10.30

Höststart 6 september.

Håkan Lövling, 070-397 21 17.

Lokalen ligger intill Scheeleskolan.

Möjlighet att låna racket första tillfällena.

Mattcurling i Folkets Hus kl 10.00-11.30

Höststart 13 september.

Karl-Åke Gustafsson 070-854 19 16.

Fumiko Gustafsson 073-053 16 84.

Åse Skogmo Gustavsson 070-251 42 44.

Anders Pålsson 070-952 63 22.

Avgift 30 kr/gång.



Skulle gått till



Storagatan 16, KÖPING,
0221-121 05

Aktiviteter

Damluncher

Under hösten 2024 fortsätter damluncherna på Folkets Hus Restaurang Terrassen.

Vi ses följande fredagar; 27/9, 25/10 och 29/11, kl. 12.30.

Lunchen kostar 150 kr som betalas på plats med kort eller Swish.

Anmäl ditt deltagande senast kl. 15 en vecka innan lunchen till

Monica Loftin 072-152 15 02

eller Margareta Kejroth 070-276 49 43.

Vid övriga frågor kontakta Gunilla Svansbo, gunilla.svansbo@gmail.com

eller 073-071 51 10

Matlagning för män

I höst kommer vi ha två grupper med matlagingsglada män.

En fortsättningskurs för de män som gått under våren 24. Gruppen är fullbokad.

Vi startar även upp en ny grupp. Här finns plats för två deltagare till!

Anmäl dig snarast till gunilla.svansbo@gmail.com eller 073-071 51 10.

Höstens datum är tisdagar 8/10, 29/10, 19/11 och 10/12 kl. 16 – 19

Plats: Tallåsgården Munktorp. Avgift för höstens träffar är 500 kr/deltagare. Utöver det tillkommer kostnad för livsmedel. Kursen fortsätter under våren.





Café Voyage

Öppettider
vardag 10-17.30
lördag 10-15.30

Välkommen till nyöppnade Cafe Voyage
vid Bürgers Växtgård!

Luncher, glass, smörgåsar och egengjorda bakverk.
Boka caféet för fest, dop eller födelsedag i tropisk och härlig miljö.

Vi fixar mat till festen. Allt efter era önskemål.

För bokning och catering:
Kontakta oss via Facebook eller på 073-319 47 00

Barnhemsgatan 54, 731 33 Köping

Trygga, kunniga och personliga

Lång erfarenhet, lokal kännedom och trygghet gör att vi idag är Sveriges snabbast växande mäklare. Vi hjälper dig att teckna en dolda fel försäkring om du vill sälja din nuvarande bostad.



Länsförsäkringar Fastighetsförmedling Köping

Stora Gatan 5, 731 32 Köping
0221-310 00
koping@lansfast.se

Resor för medlemmar

SPF-resor hösten 2024

Ni kan anmäla er till resorna så snart ni har bestämt er. Först till kvarn...

Anmälan sker till Kent Hahre, 070-825 62 87, eller mail: hahre@koping.net.

Inför betalning ska göras till vårt bankgiro nr 230-2016.

Ange namn, telefon, resa och antal personer.

Anmälan är bindande när anmälningstiden gått ut. Detta datum är även sista betalningsdag.

Priserna är beräknade på minst 35 betalande/ buss.

Vi förbehåller oss rätten att ställa in resan om inte tillräckligt antal anmält sig och att justera priserna om det tillkommer kostnader som vi ej råder över.

SPF:s mötesförsäkring gäller för medlemmar.

Tisdag 10 september

Bilutflykt ca 20 mil

Så är det dags igen för en bilutflykt på lite mindre vägar i vackra landskap. Under resans gång stöter vi på ett antal stationer med lite kluriga frågor och kanske något manöverprov.

Vid slutmålet äter vi en god lunch med bröd, sallad, varmrätt och kaffe/te samt kaka. Alla får vägbeskrivning och svarsblanketter vid starten. Start Tunadalsparkeringen kl. 09.30.



Pris: 185 kr/person för lunch.

Sista anmälnings- och betalningsdag är den 19 augusti.

Bankgiro 230-2016

"Maggans"
Fotvårds Klinik



Mobil. 070-284 60 90

Margaretha Eriksson
Med. Fotvårdsterapeut
Nibblesbackev.25
731 51 KÖPING
Tel. 0221-105 10



Tjocka naglar Fot & Underbensmassage

Nageltråna Förhårdnader & Liktern

Ring och beställ tid 0221-105 10

P-plats utanför

Resor för medlemmar

Söndag 15 september - måndag 16 september

Siljan runt med omnejd

Vi gör en 2 dagars rundtur i Dalarna och upplever det genuina Sverige, allt från konst till industrihistoria. Vi åker genom ett vackert landskap med mycket gamla byar med välbevarade kulturhus och upplever Siljan från alla håll.

Dag 1: Avresa från Tunadalsparkeringen Kl. 07.45

Vi reser till Leksand. Här väntar Fartyget Gustaf Wasa på oss. Vi gör en två timmar lång lunchkryssning på Siljan. Resan går sedan vidare till Mora via Rättvik. I Mora besöker vi Zornmuseet och får en guidad visning av Zorngården. Det blir också en fika på Café Zorn. Färden fortsätter nu på Siljans västra sida till Tällberg. Vi övernattar på Hotell Dalecarlia, där det serveras en trerätters middag.

Dag 2: Efter frukost åker vi till Nittsjö Keramikfabrik. Här finns möjlighet att se hantverkarna i aktion samt göra ett besök i butiken. Resan går sedan vidare till Falu Koppargru-



va. Vi tar bussen med oss in på gruvområdet. En guide kliver på bussen och ger oss Falu koppargruvas historia medan vi åker i området. Lunch serveras på Geschwornergården intill gruvan.

Efter avslutad lunch, åker vi vidare till Avesta där vi besöker Verket/Avesta Art på egen hand och fikar innan vi åker tillbaka till Köping.

Avresa från Tunadalsparkeringen 15 september kl. 07.45. Hemkomst 16 september ca kl. 18.30.

Resans pris: 2 700 kr/person, enkelrumstillägg + 250 kr

I resans pris ingår: buss, guidningar, entréer, frukost, 2 luncher, 3-rättersmiddag, 1 hotellnatt, 2 fika.

Sista anmälnings- och betaldag är den 20 augusti.

Bankgiro 230-2016

Zorngården i Mora.



Resor för medlemmar

Tisdag 22 oktober

Stockholms Stadshus och Sveriges Riksdagshus

Vi startar dagen med ett besök på Stockholms Stadshus tillsammans med guide.

Du får endast ta med en väska som är max 30 x 21 cm (A4-storlek). Större väskor måste lämnas i den bemannade garderoben.

Efter en lunchbuffé på Stadshuset tar vi en promenad, ca 15 min, till Riksdagshuset för guidad tur. Legitimation erfordras! Vid dåligt väder får vi busstransport.

På hemresan stannar vi för en fikapaus
Avresa från Tunadalsparkeringen 22 oktober kl. 07.30. Hemkomst ca kl. 17.30

Resan pris: 610 kr/person. I priset



ingår buss, lunch, fika samt entréer och guidningar.

Sista anmälnings- och betaldag är den 25 september. Bankgiro: 230-2016



Springflickans Fotvård

Ylva Exinge, medicinsk foterapeut

Västra Långgatan 5, 731 32 Köping

ylva@springflickansfotvard.se

070-668 07 85



Resor för medlemmar



Lördag 26 oktober

Musikalen De' e' det här vi kallar kärlek

Vi åker först till Glashyttans Vårdshus i Södertälje och äter en tvårätters lunch med kaffe och kaka. Därefter åker vi vidare till GÖTA LEJON.

Föreställningen börjar kl. 15.00. På hemvägen serveras en smörgås o dricka.

Kärleken är evig, Främling, Bra vibrationer, Eloise och Diggiloo Diggiley är bara några av de 26 schlagerhits som tillsammans bygger denna feel good musikal. Efter en publik- och kritikerrosad världspremiär i Malmö kommer nu succémusikalen äntligen till Stockholm hösten 2024 med premiär 26 september på Göta Lejon!

Lasse Holm, Ingela "Pling" Forsman, Monica Forsberg och Torgny Söderberg är personerna som är obesegrade i antal odödliga schlagerhits. Deras stora låtskatt växte fram under 80-talet och har för evigt satt sina spår

Göta Lejon

i vår musikaliska folksjäl. Just den låtskatten är grunden i den nyskrivna Musikalen De' e' det här vi kallar kärlek!

Avresa från Tunadalsparkeringen 26 oktober kl. 10.00, hemkomst ca kl. 20.

Resans pris: 1 800 kr per person. I priset ingår buss, lunch, entré samt smörgås med dricka.

Sista anmälnings- och betaldag är den 20 september.

Bankgiro 230-2016

Resor för medlemmar

Lördag 23 november

Mordgåta i Lerbäck

Vi åker till Lerbäck i Närke och till Teatermagasinet för att äta god mat och vara med att lösa en nyskriven deckargåta, utförd av som vanligt skickliga skådespelare.

Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 10.00, hemkomst ca kl. 19.30

Resans pris: 1 060 kr/person, i priset ingår buss, 3-rätters middag och föreställning.

Sista anmälnings- och betaldag är den 21 oktober.

Bankgiro 230-2016



Har du förslag på resor?

Hör av er till oss i resekommittén med förslag och idéer kring resmål och besöksobjekt. Vi är öppna för alla förslag.

Kent Hahre 070-825 62 87, hahre@koping.net

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larsson 072-577 02 27



Resor för medlemmar

Söndag 8 december

Traditionell Julmarknad i Nora



Under den årliga julmarknaden sjuder Nora av liv. Staden är julpyntad och vi bjuds på hantverk, gårdsprodukter och marknadsknallar på gator och torg.

När vi är klara med marknaden åker vi vidare till Åkerby herrgård där vi avnjuter en traditionell jullunch med både kallskuret och varmrätter.

Mätta och belättna styr vi åter kosan hemåt. Avresa från Tunadalsparkeringen 8 december kl 10.00. Hemkomst ca kl. 17.00

Resans pris: 575 kr/person. I priset ingår buss och jullunch.

Sista anmälnings- och betaldag är den 3 november. Bankgiro 230-2016

Tisdag 4 februari

Hemlig resa

Avresa från Tunadalsparkeringen kl. 08.15, hemkomst ca kl.18.

Resans pris: 950 kr/person. I priset ingår buss, två fika, lunch, entréer och guidning.

Sista anmälnings- och betaldag är den 17 januari.

Bankgiro: 230-2016



Vart tar bussen vägen? Ingen som vet, ingen GPS.

Försäkringar

Mötesförsäkring

Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften. Den gäller vid:

- Möte/arrangemang anordnat av SPF .
- Oavlönat uppdrag som genomförs på uppdrag av SPF Seniorerna.
- Transport till och från dessa aktiviteter/uppdrag.

Mer information finns på www.skandia.se/spfseniorerna. Vid frågor kontakta Skandia på 0771-166060.

Olycksfallsförsäkring

Erbjuds alla nya medlemmar och kan även tecknas av befintliga medlemmar oavsett ålder eller hur länge de varit medlemmar.

Livförsäkring

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år erbjuds även en livförsäkring och ansluts automatiskt till denna. Ingen egen anmälan krävs. De första 3 månaderna är försäkringen kostnadsfri. Den som vill behålla försäkringen betalar sedan den premieavi som Skandia skickar. Den som inte vill behålla försäkringen behöver inte göra något, försäkringen avslutas automatiskt efter 3 månader.

Vid frågor om försäkringarna kontakta Skandia på telefon 0771-166060. Mer information får du på SPF Seniorernas hemsida: www.spfseniorerna.se

Du kan också kontakta Ewa Wiik, 070-942 46 53.



städ tec.

Behöver ni hjälp med städning av lägenhet, fönsterputs och hushållsnära tjänster
Kontakta oss!

Allt till humana priser!

städ tec ab

Mobil 070-266 00 71

070-340 83 56

Hantverk Service Kvalité



Viktoriagatan 7 Köping 0221-71143
Vard 8 – 18 Lörd 8 – 16 **Sönd 9 - 16**



Konditori Bivur finns även på Arboga station



Torggatan 14 Köping 0221-15178
Vard 5.30 – 18 Lörd 8 – 15 **Sönd 10.30 - 15**

Studiecirklar

Samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan

SPF Seniorerna samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV), som också lämnar 10 % rabatt på studieförbundets cirklar. Alltså de cirklar som inte är samarbeten med SPF.

Kom ihåg att ange medlemskapet direkt vid anmälan till cirkeln För att se aktuellt utbud gå till sv.se/vastmanland.

SPF Seniorerna är en av Studieförbundet Vuxenskolas medlemsorganisationer och vi har ett långårigt samarbete. SV är medarrangör och hjälper till med kulturarrangemang, studiecirklar, studiematerial och lokaler. De erbjuder även cirkelledarutbildningar och samarbetar vid utbildningar och kurser på distriktsnivå.

Studiecirkeln är vår främsta arbetsform och den finns i två former, kamratcirkeln och betalcirkeln. För båda dessa gäller minst 3 deltagare, minst 3 träffar och minst 9 studietimmar á 45 minuter.

I en **kamratcirkel** samlas vi kring ett visst ämne och lär oss tillsammans. Den är avgiftsfri och har en administrativ cirkelledare som för en närvarolista för träffarna. SV kan hjälpa till med studiematerial, kopiering och lokaler och ser till att cirkelledaren får den utbildning som behövs.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

I en **betalcirkel** är det cirkelledaren som delar med sig av sin specialkunskap. Ledaren har lön och deltagarna betalar en avgift. Även här kan SV hjälpa er med studiematerial, kopiering, lokal, utbildning till cirkelledaren samt ta emot anmälningar och skicka ut fakturor.

Kursansvarig på Studieförbundet Vuxenskolan:

Siv Antonsson
siv.antonsson@sv.se
010-410 12 50

Hon är även ansvarig för för lokalbokningar och övrig administration på Studieförbundet Vuxenskolan.

Digi 60+

För dig som har en smartphone eller och surfplatta.

Tycker du att den digitala världen är en svår nöt att knäcka?

Vi kommer att gå igenom Bank-id, Swish, Bank och betalningar, 1177, E-post, kommunala E-tjänster och mycket mer.

Kursen kostar ingenting.



Vad är din bostad värd? Idag och om 6 månader.

Ska du sälja eller bara intresserad av hur värdet på din bostad utvecklas just nu? Vi hjälper dig gärna med en värdering och svarar på dina frågor om bostadsmarknaden. Med vår tjänst Värdebevakaren kan du dessutom få löpande mailuppdateringar om hur värdet på din bostad förändras över tid, smidigt eller hur?

Kontakta oss så hjälper vi dig!

**Boka en
värdering
idag!**



Fastighetsbyrån Köping
fastighetsbyran.com/koping
0221-210 05

Boka möte

Fastighetsbyrån





JUST NU!

Storstädning ingår

Värde från 1 995 kr

Nu är Scheele en del av Hemfrid.

När du väljer oss väljer du mer än bara vem som ska städa hos dig. Du väljer vem du ska lita på med nycklarna till ditt hem. Därför är vi väldigt glada att Scheele nu är en del av Hemfrid. Du kan känna dig trygg med både vår personal och kvaliteten på vår hemstädning. Vårt team är lika engagerat som skickligt, och strävar efter att alltid överträffa dina förväntningar.

Just nu ingår en kostnadsfri storstädning när du bokar regelbunden hemstädning med oss. Uppge koden **RMLOK** vid bokning via hemfrid.se eller via nedan QR kod.



hemfrid



hemfrid.se | info@hemfrid.se | 010 555 85 00

Övriga funktionärer

Styrelsen tackar, helhjärtat, alla medarbetare som utför ideellt arbete i vår förening och ger våra verksamheter hög kvalitet.

Annonser programblad

Hans Arbin 073-395 86 06

Damluncher

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Monica Loftin 072-152 15 02

Margareta Kejrot 070-276 49 43

Digitaliseringsombud

Stefan Wester 073-313 26 03

Folkhälsa/Friskvård

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Agneta Söderman 070-335 72 56

Anne Andersson 076-118 75 75

Folkhälsa/Friskvård är frågor som SPF Seniorerna jobbar aktivt med.

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv.

SPF Seniorerna ska jobba för att skapa mötesplatser där du möter gamla och nya bekanta och motverkar ensamhet.



Damluncherna är en av många aktiviteter i föreningen.

Övriga funktionärer

Folkhälsa/Friskvård (fortsättning)

Det ska finnas ett utbud av aktiviteter så alla ska hitta något som intresserar.

Därför är det viktigt att just du talar om vad du önskar få ut av ditt medlemskap!

Tillsammans blir vi bättre!

Försäkringar

Ewa Wiik 070-942 46 53

Medlemmar kan teckna både livförsäkringar och olycksfallsförsäkringar. Om du har några frågor eller om det händer något så kontakta Ewa för att få hjälp.

Hjärnkoll

Cristina Hahre 070-789 03 38

SPF Seniorernas Hjärnkoll är en frågesportstävling där förbundet varje år genomför en riksfinal för distriktens bästa tremannalag.

Varje distrikt genomför uttagningstävlingar om en plats i riksfinalen.

Vad krävs för att man ska kunna delta?

– I Hjärnkoll är det allmänbildning som gäller. Man tävlar i tremannalag och det är en styrka att vara olika i laget. Frågorna rör både aktuella händelser och saker långt bak i tiden. Det är lite som "Vi i femman" för SPF-are.

Kommunikation/information

Information om vad som är på gång i föreningen och även reportage från aktiviteter, resor och medlemsmöten.

Hemsida

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Facebook

Ulla Danielsson 070-602 95 23

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Programblad

Staffan Johansson 070-346 34 61

KPR-ledamöter

Marianne Ek 070-575 57 93 ordinarie

Jane Hjelm 076-106 46 84 ordinarie

Agneta Söderman 070-335 72 56 ersättare

Per-Åke Moe 070-578 20 27 ersättare

De träffar kommunens tjänstemän och politiker och deras uppgift är att ha kontakt med kommunen och framföra våra önskemål samt att förmedla till oss vad kommunen har för förslag och idéer.

Lotteriansvariga

Evi Söderquist 070-283 09 55

Cristina Hahre 070-789 03 38

Matpatrull

LiseLotte Dovholt 070-282 22 90

Barbro Broman 070-678 52 59

Kerstin Herbertsson 070-336 54 47

Syftet med matpatrullen är att undersöka hur måltidssituationen ser ut för personer som får sina måltider serverade inom äldreomsorgen.

Matlagning för herrar

Fortsättningskurs;

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Margareta Sjöström 070-981 44 14

Nybörjarkurs;

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Eva Svansbo 073-052 04 18

Övriga funktionärer

Medlemsregistrerare

Ulla Danielsson 070-602 95 23

De registrerar nya medlemmar och ser till så att alla betalar sina medlemsavgifter.

Medlemsrekrytering

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Ann-Marie Uddqvist 070-733 33 16

Resekommittén

Kent Hahre 070-825 62 87

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Stig Larson 072-577 02 27

Revisorer

Ewa Wiik 070-942 46 53 ordinarie

Tony Ericsson 070-566 77 96 ordinarie

Anne-Marie Amerud 073-930 88 61 ersättare

Sommaraktiviteter

Gunilla Svansbo 073-071 51 10

Göta Kåberg 073-023 24 15

Majvor Öster 070-232 13 34

Tore Oscarsson 076-131 43 17

Pia Åkerman Axelqvist 070-551 49 26

Seniorboende i Köpings kommun

Thomas Manbo 073-052 04 66 (sammankallande)

Veine Eliasson 070-358 32 76

Marianne Ek 070-575 57 93

Per-Åke Moe 070-578 20 27

Agneta Sellholm 073-639 94 55

Dag Björnemo 070-670 90 78

Edvard Ruin 070-594 34 60

Staffan Johansson 070-346 34 61

Gruppen arbetar för att få till bättre och prisvärda nya bostäder i kommunen och att vara remissinstans för nya byggnadsplaner.

Servicegruppen/ betalningsmottagare

Servicegruppen

Majvor Öster 070-232 13 34

Tore Oscarsson 076-131 43 17

Christina Klangsell 070-280 74 03

Bengt Klangsell 070-220 91 78

Louise Borg-Larsson 070-498 33 22

Margareta Kustmark 073-404 13 92

Sven Eric Kåberg 070-514 48 34

Barbro Södermark Manbo 070-681 87 66

Monica Arbin 070-423 40 51

Betalningsmottagare

Berith Larsson 070-601 61 24

Monica Palmqvist 072-320 47 48

De hälsar oss välkomna till våra möten och bemöter oss med värme och glädje.

Trafikombud

Thomas Manbo 073-052 04 66

Dag Björnemo 070-670 90 78

Deras uppgift är att förmedla information till oss medlemmar om trafiken. Det gäller inte bara bilburna utan minst lika viktigt är det med cykelfrågor och annan information.

Valberedning

Barbro Broman 070-678 52 59 (ordförande)

Anita Ericsson 072-049 40 30

Barbro Södermark-Manbo 070-681 87 66

Lokalt producerade trycksaker sedan 1920



Kontakta oss på telefon 0221-100 87 eller info@reklamtryckeriet.se
www.reklamtryckeriet.se

Krånglande dator?

Vi hjälper dig!

50%
RUT-avdrag!

Betala bara halva
arbetskostnaden



- Installationer
- Felsökning
- Reparation
- Dataräddning

*Webb & Hemsidor
Försäljning datorer & kringutrustning
Skrivare & tillbehör m.m.*



www.balderproduktion.se

Västra Långgatan 3, Köping | 0221-211 45 | info@balderproduktion.se

B@lder



Värva en medlem och bli belönad

Vi vet att de allra bästa rekryterarna är ni som redan är medlemmar i SPF Seniorerna. Därför vill vi belöna dig som har värvat en ny medlem med en Sverigelott (värde 25 kr).

Det är enkelt, när du har värvat en ny medlem går du in på **www.nymedlem.se** och fyller i dina uppgifter så kommer det en Sverigelott till dig med posten.



Viktiga telefonnummer

Vi har samlat ett antal viktiga telefonnummer som kan vara svåra att snabbt hitta i en stressad situation.

Tillkalla	I nödsituation	Ej brådskande fall
Ambulans	112	
Räddningstjänst brand	112	
Läkare	112	0221-260 00*
<i>*Sjukhusets växel eller respektive vårdcentral till kl 16.00</i>		
Sjukvårdsupplysningen		1177
Sjukresor (kl 8.00-16.00)		020-21 21 21
Flexlinjeresor (kl 8.00-16.00)		020-21 21 21

Vid akut dödsfall i hemmet **Ring 112**

Vid anhörigs akuta dödsfall ska ambulans tillkallas. Ambulanspersonalen ser till att läkare tillkallas och erforderliga intyg utfärdas samt om polis behöver tillkallas.

Vid dödsfall i hemmet på grund av sjukdom

Kontakta den vårdande läkaren eller distriktssköterskan i den avlidnes vårddistrikt.

Läkaren avgör om begravningsbyrå kan kontaktas.

Begravningsbyråerna har dygnet runt-jour.

Köpings Begravningsbyrå 0221-240 55

Fonus 0221-214 20