



Rudbeckius Västerås



Program för hösten 2024



Styrelsen har ordet!

SPF Seniorerna är en partipolitisk och religiöst obunden organisation med närmare en kvarts miljon medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som landsting och kommuner.

Vi i SPF Rudbeckius arbetar på lokal nivå med bl a olika aktiviteter, evenemang och har ett gott samarbete med kommun/region genom KPR (Kommunala Pensionärsrådet) i viktiga frågor som rör oss äldre.

Våra aktiviteter och evenemang hittar du på vår hemsida www.seniorerna.se/spfrudbeckius och i vårt programblad. Välkommen in på vår hemsida där du också hittar aktuell information, förmåner och mycket mer.

Nyhetsbrev skickas ut via e-post när något nytt händer under terminen. Det skickas på din mailadress och **därför är det viktigt att vi har din aktuella mailadress och glöm inte att meddela ev ändringar.**

Vi i styrelsen välkomnar synpunkter och idéer. Kansliet tar emot via mail eller telefon.

För styrelsen
Elvy Westlund
Ordförande



Innehållsförteckning

Rudbeckius styrelse	4
Trivselträffar	6
Föreläsningar	8
Kultur	8
Resor	10-11
Studiecirklar	12
Vandringar	14-15
Friskvårdsaktiviteter	16
Västmanlandsdistriktets styrelse	19
Adresser	20

SPF SENIORERNA RUDBECKIUS STYRELSE

Ordförande	Elvy Westlund 073-4307930	elvy.westlund@me.com
Vice ordförande/ sekreterare	Jan-Olof Waara 073-5406968	jowaara@outlook.com
Kassör	Yvonne Arlestrand-Lundgren 073-5803216	yvonne.arlestrand@gmail.com
Ledamot	Bo Elmin 073-0793477 Åke Hjern 073-2009969 Lena Jäder 076-8144063 Marianne Kjellberg 070-4245860 Arne Kjellberg 070-5424828 Claes Lyttkens 072-8789230 Wicken von Post 070-3774509	bo.elmin@telia.com ake.hjern@outlook.com lena.jader@telia.com marianne.kjellberg01@gmail.com arne.kjellberg1@gmail.com electa72@outlook.com wvonpost@gmail.com
Programkommitté	Lena Jäder 076-8144063 Arne Kjellberg 070-5424828 Berit Möller 073-0814145	lena.jader@telia.com arne.kjellberg1@gmail.com berit.am.moller@hotmail.se
Resekommitté	Marianne Kjellberg 070-4245860 Wicken von Post 070-3774509	marianne.kjellberg01@gmail.com wvonpost@gmail.com
Friskvårdskommitté	Åke Hjern 073-2009969	ake.hjern@outlook.com
Trafikombud	Sven-Gunnar Wallin 070-5363384	svengunnar.wallin@gmail.com
Marknadsansvarig	Bo Elmin 073-0793477	bo.elmin@telia.com
Hörselombud	Ove Löfgren	ove.47.lofgren@gmail.com
Ersättare Kommunens Pensionärsråd (KPR)	Yvonne Waara 076-3938299	ywara@hotmail.se
Valberedningens ordf	Arne Kjellberg 070-5424828	arne.kjellberg1@gmail.com

Vardagar 6.30-22 • Lör-sön 8-22



Över 65 år?

5% seniorrabatt
på två valfria köp
i veckan!



www.icaettan.se | 021-403020

ARSADATA.SE



Senior och datorkrångel?

Va lugn, för nu inför vi 10% i seniorrabatt på dessa tjänster (ej produkter).
RUT-avdrag finnes med högst 50% av arbetskostnaden, avdrag görs på fakturan.
Varmt välkomna!

www.arsadata.se
info@arsadata.se
021-13 13 53

Kranbyggargatan 5
721 34 Västerås
(Hälla)

Öppettider:
Mån-fre 10:00-18:00
Lunchstängt 13:00-14:00

TRIVSELTRÄFFAR

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi ses **torsdagar, kl 14.00**. Entré 60 kr. Kontant eller Swish 1234303756
Kaffe, the och kaka ingår.

Lokal, Lovisagården, Slottsgatan 6

26 SEPTEMBER

Danby Blues Kapell

Stig Arne Hultman och Per Åke Moe är två "bluesgubbar" som erbjuder en salig blandning av klassisk Chicagoblues, svenska ballader och visor.

24 OKTOBER

Irene Sangemark – "Det glada 50-talet"

PrimaDonnan Irene bjuder på ett roligt, fyndigt och nostalgiskt program om det glada 50-talet ... och schlagers från den tiden.

28 NOVEMBER

Superduon Lindskog @ Sandevärn

spelar och sjunger evergreens, visor, någon schlager, svängig jazz, låtar i folkton och kanske någon allsång.

12 DECEMBER

Julavslutning

med Luciaframträdande och Rudbeckii sångare.

Om ändringar sker, kommer det att meddelas via hemsidan och genom vårt nyhetsbrev.

Nya medlemmar

Innan trivselträffen 24 oktober kl 12.30-13.45 på Lovisagården välkomnar vi nya medlemmar för information om föreningen och aktuella frågor. Vi bjuder på lätt förtäring, Inbjudan skickas ut inför träffen.

I höst träffas vi på Café Mosaic på Smedjegatan

första torsdagen i månaden för trevlig samvaro för att få umgås en stund.

Representant från SPF Rudbeckius kommer att finnas på plats.

5/9, 3/10, 7/11 och 5/12 mellan kl 16.00-18.00

Välkomna!

Dygnskryssning Stockholm-Mariehamn

Smit iväg på dygnskryssningen som har allt! Festligt alla dagar i veckan med dans, god mat, sporelax och fantastiska taxfreefynd. 21 timmars kryssning med Birka Gotland avgår från Stockholm kl 17.30 och är åter dagen efter kl 14.30. Anslutningsbuss från ett flertal orter. Välkommen ombord!

Boka på [Vikingline.se](https://www.vikingline.se)

145:-

Ord. pris 290:-. Pris ex per person med del i Insidehytt. Gäller utvalda datum hösten 2024. Begränsat antal platser. Ange kod: KAMPANJ.

Höstkampanj!



VIKING LINE

Östersjöns mest prisvärda resor

FÖRELÄSNINGAR

Lokal: Lysgränd 1, torsdagar kl 14.00.

Anmälan om deltagande görs till vårt kansli senast 3 dagar före föreläsningen, tfn 021 12 39 75 eller via mail, rudbeckius@spfseniorna.se.

Deltagaravgiften 60 kronor betalas i förväg till bankgiro 5780-0450 eller Swish 1234303756. I undantags fall kan kontant betalning ske med jämna pengar vid entré. Fika ingår i avgiften.

12 SEPTEMBER

Minns du 60-talet? "En resa i tiden" till bilder och musik.

Gun och Gunnar Eriksson med ett 40-årigt yrkesliv som lärare från Eskilstuna berättar. Se <https://foredrag.webnode.se/om-oss/>

14 NOVEMBER

Ögonhälsa

Lisa Arwsbo, Sjukhusoptiker, Ögonkliniken Västmanland Informerar kring hälsan kring våra ögon.

5 DECEMBER

Musikalisk rundresa i sydstaterna i USA

Gun och Gunnar Eriksson, kommer åter till oss och denna gång berättar om resan till Nashville, Memphis, New Orleans.

KULTUR

FILMCIRKEL PÅ ELEKTRA

Startar onsdagen den 18 september kl. 13.00, datum, onsdagar, därefter enligt senare besked.

Passa på, ta dig tid att gå och se filmer som du kanske aldrig valt att se.

Lisbet Gemzell är vår cirkelledare som är med och väljer ut filmerna och berättar om filmen innan vi ser den. När filmen är slut stannar vi kvar ca 15 min och pratar om vår upplevelse och de tankar som filmen väckt.

Kort-kostnad 550 kr för 6 filmer. Vid förhinder kan du byta datum men det är samma film som gäller. (Giltighetstid står på kortets baksida).

Betalning görs i Elektras kassa vid första filmvisningen

Anmälan senast 11 september till kansliet 021-123975

alt rudbeckius@spfseniorna.se



B BELLEVUE

BOWLING

VARDAGAR FÖRE KL 16.00

70:- för tre serier

GYM

Kvartalskort 450:-

TENNIS

160:- per bantimme

Boka din bana på nätet!

www.bellevue.se • 021-15 63 50

Film och opera på



Se bio och opera på Elektra i Västerås.

Stort utbud av filmer varje vecka, se på vår hemsida www.elektrabio.se eller annons i lokaltidningen samt live på bio – Elektrabio i Västerås vad gäller opera.

För mer info

www.elektrabio.se



Anmälan görs till kansliet tfn: 021-123975 eller via mail: rudbeckius@spfseniorerna.se
Betaling sker till SPF Rudbeckius Bankgiro 5780-0450.

Vid frågor kontakta Marianne Kjellberg tfn: 070-4245860 eller Wicken von Post
tfn: 070-3774509.

OBS! ANMÄLAN TILL SAMTLIGA RESOR ÄR BINDANDE

Vid sjukdom krävs läkarintyg.

25 JULI

SOMMARRESA MED MS/HAVSÖRNEN TILL VIKINGASTADEN BIRKA I MÄLAREN

Avresa kl 8.30 från Elbakajen. Det blir en härlig båtresor och under tiden serveras lunch (kallskuren fläskfilé eller dillmarinerad lax). Båten lägger till vid Birka kl 12.30. Birka-visningen med guide tar ca en timma i forskningsområdet. Här får vi en övergripande bild av vikingatiden och den forna staden Birka. Det är en spännande genomgång, som tydligt målar upp en del av historien som utspelat sig här. Kl 14.50 lämnar vi ön för hemfärden och beräknas vara åter i Västerås kl 18.45.

Pris: 590:- Anmälan senast 15 juli.

OBS! Anmälan till: Marianne Kjellberg, tfn 070- 4245860 eller Wicken von Post tfn 070-3774509. Betaling senast 17 juli till Bankgiro 5780-0450.

13 SEPTEMBER

BESÖK HOS CARL LARSSONGÅRDEN I SUNDBORN SAMT SKEDVI BRÖDTILLVERKNING

Avresa kl 8.30 från V:ås resecentrum/busstation till det vackra Dalarna. Här besöker vi först Carl Larssongården i Sundborn som ligger vackert belägen utanför Falun och får en guidad visning. Resan fortsätter sedan till Stora Skedvi och där äter vi vår lunch hos Skedvi Bröd. Här får vi sedan en rundtur om företagets historia, vi får se brödtillverkningen samt möjlighet att handla bröd och diverse närproducerade produkter. Beräknad hemkomst ca 17.30.

Pris: 790:- Anmälan senast 2 september. Betaling senast 6 september.

31 OKTOBER

"TRUE CRIME" PÅ POLISMUSEET

Avresa 9.30 från resecentrum/busstationen i Västerås. Bussen tar oss till Stockholm och Polismuseet som bjuder in till "True crime". En kittlande och fascinerande berättelse om hur ett gäng smugglare och langare tar lagen i egna händer. Visningen med guide handlar om förbudstidens största smugglare, langare och andra spritmarodörer. Utställningen berättar om hur dessa trotsade överheten och använder sin kreativitet för att komma runt de då rådande hårda spritreglerna. Efter den guidade visningen beger vi oss till Villa Godthem som ligger vackert belägen på Djurgården, för att inta vår lunch. Beräknad hemkomst ca 15.00

Pris: 720:- Anmälan senast 18 oktober. Betalning senast 22 oktober.

2-3 DECEMBER

JULBORDSKRYSSNING MED MS/BIRKA

Vi planerar att åka på en Julbordskryssning med den nyrustade mycket trevliga, mysiga båten Birka/Gotland. Vi återkommer via nyhetsbrev senare efter sommaren med alla uppgifter.

5 JANUARI 2025

NYÅRSKONSERT HOS CASSELS I GRÄNGESBERG

Vi besöker och avnjuter den årliga, populära Nyårskonserten samt äter en härlig hemlagad buffé hos Wanbo Herrgård innan konserten. Även här ber vi att få återkomma senare i höst, då programmet är spikat hos Cassels.

De fyra SPF-föreningarna i Västerås har gemensamt kommit överens om att samordna sina resor. Detta innebär att alla medlemmar kan boka plats till de andra föreningarnas resor. Du kan gå in på respektive förenings hemsida och se deras planerade resor.

Cirklarna drivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan på Lysgränd 1. Avgift 200:-/termin, om inget annat anges. Betalas via bankgiro 5780-0450 alt swish 1234303756 vid terminsstart.

Välkommen att anmäla dig till tfn 021-12 39 75, alt rudbeckius@spfseniorerna.se

AKVARELL

Kerstin Lindh,
070-273 35 95

Startar onsdag 4 september kl 09.30-12.00 varje vecka

STICKCAFÉ

Eva Hörberg,
073-667 27 89

Startar tisdag 10 september kl 13.30-16.00 varje vecka

Studiecirklar ger – trevlig samvaro – ökade kunskaper – och diskussioner om intressanta ämnen.

Nya cirklar kan startas om intresse och förfrågningar dyker upp.

VINPROVNING

Boka in 13 november kl 18.00.

Planering vad gäller lokal och pris är ännu ej klart. Vi får meddela detta senare via Nyhetsbrev.

Anmälan kan göras till kansliet 021-123975, alt rudbeckius@spfseniorerna.se

Individanpassad rådgivning med lokal förankring och personlig service

Garantum Wealth Management är en av marknadens främsta aktörer inom Private Banking och individanpassad förmögenhetsrådgivning för privatpersoner, ägarledda bolag och mindre institutioner.

Allt hos oss börjar hos **dig**

Vi tror på idén om att utgå från varje enskild individ och dina unika förutsättningar för att skapa skraddarsydda lösningar.

Vi kallar det individanpassad rådgivning. På riktigt. Vi tror också på personliga möten över en kopp kaffe, det är därför vi finns lokalt förankrade på många orter. Nära dig.



Johan Nehler
Rådgivare
Enköping
Telefon 0701-80 46 50



Robin Söderström
Rådgivare
Västerås
Telefon 0705-14 50 20

 **GARANTUM** | WEALTH
MANAGEMENT

Läs mer på www.garantum.se

VANDRINGAR

Vi hälsar alla medlemmar nya och gamla till vandring i grupp.
Vi går efter befintliga stigar och vägar utan hinder.
Vi håller på 2-3 tim. Samling på respektive allmän parkering.
Bussförbindelse enligt VL linjer och tidtabell.

30 AUGUSTI

kl. 10.00

BJÖRNÖN

Vandring och gemenskap på Norra Björnön med höstens första utflykt.
Medtag egen fika.

13 SEPTEMBER

kl. 10.00

ROCKLUNDA SÖDRA

Samling vid infotavla och spårcentral 2,5 km spåret "plåthallen",
infart Pontus Widens väg. Parkering vid Rocklunda Idrottsplats,
flera möjligheter eller Friskis o Sveltis.
Medtag egen fika.

27 SEPTEMBER

kl. 10.00

DINGTUNA

Vandring och upptäckt av Västerås utkanter. Tingta Friluftsområde.
Fornminnesområde med spår och rastplatser.
Medtag egen fika.
Samling, Parkeringen på allmän parkering vid spåret.
*Länsväg 500 Västerut, Stationsvägen Dingtuna. Avfart höger Tingtavägen
(mitt i samhället). Till vägens slut vid förskola och Friluftsområde.*

11 OKTOBER

kl. 10.00

ORIENTALEN (VOK ORIENTERAR-STUGAN)

Vandring efter utmärkta spår på Norra Rocklunda området.

Stannar efter vägen för gemensam medhavd fika.

Samling på Orientalen Parkering Norrleden, avfart Önstavägen.

25 OKTOBER

kl. 10.00

BJÖRNÖN

När säsongen börjar ta slut och höstlöven kommer går vi en sista tur på Björnöns kända stigar och vägar.

Medtag egen fika.

15 NOVEMBER

kl. 13.00

VÄSTERÅS TEATER, SLOTTSGATAN

Ett besök bakom kulisserna på Västmanlands teater.

Våra guider berättar om teaterns historia och en och annan skröna.

Anmälan måste göras helst före den 11 november till kansliet

tfn 021-12 39 75 alt rudbeckius@spfseniorerna.se. Max 30 personer.

Frågor och svar till Vandrarna Ragnhild och Åke 073-200 99 69

e-post; ake.hjerp@outlook.com

Välkomna!

Medlemmar i SPF-föreningar har **10% rabatt** på studiecirklar hos Studieförbundet Vuxenskolan.

OBS! Måste anges vid anmälan varje gång ni anmäler er till en cirkel. Tfn 021-12 80 85.

MÅNDAGAR

- Kl. 11.00** **Gymnastik**, Blåsbogården. Start 2 september
Sonja Höjvi, 070-272 46 54
- Kl. 13.00-14.30** **Linedance – Fortsättningskurs**, Lysgränd. Start 26 augusti
Elly Sjökvist, 070-623 42 65

TISDAGAR

- Kl. 09.30** **Körsång**, Rudbeckii Sångare. Lysgränd. Start 10 september
Dick Söderholm, 070-578 65 10
- Kl. 10.00 resp 11.15** **Yoga**, Blåsbogården. Start 24 september
Mia Nyström, 073-071 03 37
- Kl. 13.00 resp 14.00** **Bowling**, Bellevuehallen. Start 10 september
Nils-Erik Gillström, 070-347 64 01, Marika Jacobsson, 070-487 55 69

ONSDAGAR

- Kl. 11.00** **Zumba – för alla**, Blåsbogården. Start 28 augusti
Annika Bergström, 073-982 16 15
- Kl. 10.30-12.30** **Boule**, Kungsledens Sportcenter Finnslätten. Start 11 september
Tommy Aroseus, 072-252 99 14, Ewa Andersson
- Kl. 13.00-17.00** **Bridge**, Ånghammargatan 6 – 10 "Lerniahuset". Start 11 september
Gunnar Sjöden, 070-274 08 88, Bengt Almqvist, 073-088 20 01

TORSDAGAR

- Kl. 13.00-16.00** **Canasta, OBS** ny lokal Oxbackens mötesplats. Oxbacksg 5.
Start 12 september.
Elisabeth Rosén, 070-312 52 97, Inger Sääv, 070-354 49 88
- Kl. 14.00-15.30** **Linedance, lätt fortsättning**, Blåsbogården. Start 12 september
Sonja Höjvi 070-272 46 54

GOLF - kontakta direkt Per-Olof Fryklöf, 070-60093713. Info finns på hemsidan.

**Anmälan till alla aktiviteter görs till kansliet 021-12 39 75
alt rudbeckius@spfseniorenerna.se**

Avgifter:

Boule	60 kr/gång	Gymnastik	200 kr/termin
Bowling	70 kr/gång	Körsång	450 kr/termin
Bridge	560 kr/häfte (15 gånger)	Linedance	200 kr/termin
Canasta	200 kr/termin	Yoga	800 kr/termin
		Zumba	400 kr/termin

GÖTMARS FÖR HELA LIVET

Kanske förknippar du oss mest med begravningar?

Vi är, och gör mer än så. Allt fler vänder sig till oss när de behöver juridisk expertis. Att ta hjälp av en oberoende part är en billig försäkring för att skydda kärlek och vänskap.

Vi tror på det personliga mötet, och med kontor både i Västerås, Hallstahammar och Sala, samt möjlighet till digitala möten är vi aldrig långt borta.

LIVSARKIV
FRAMTIDSFULLMAKT
BODELNING
BEGRAVNING
TESTAMENTE



GÖTMARS
TIDIGARE HULTCRANTZ

www.gotmars.se

VÄSTERÅS

Begravning
Sturegatan 22
021-14 10 77

(Jour dygnet runt)

VÄSTERÅS

Juridik
Domkyrkoesplanaden 1A
021-421 12 42

HALLSTAHAMMAR

Barnängsgatan 17
0220-100 23
(Jour dygnet runt)

SALA

Gruvgatan 9 C
0224-305 00
(Jour dygnet runt)



Vi är
stolta över vår
hållbarhet, kvalité
och hantverk!

Amaryllis



AMARYLLIS, HANTVERKARGATAN 9, VÄSTERÅS CITY. 021-41 85 60



Interflora
THE FLOWER EFFECT



Välkommen till Birgit's Frisering

Drop in eller boka

021-41 71 41

Innehar Fris rlicens

Smedjegatan 2 • 722 13 Västerås • birgit.gustafsson@hotmail.com

VÄSTMANLANDSDISTRIKTET AV SPF SENIORERNA

Postadress	Industrigatan 1 C, 734 30 Hallstahammar	
Telefon	076-8343032	
Distriktsordförande	Per-Åke Moe 070-5782027	perake.moe@icloud.com
Studieansvarig Folkhälsa/Friskvård	Birgitta Sundström 076-8034438	sundströmbirgitta49@gmail.com
Studieansvarig Webbutbildning	Rune Pelvén 073-3689994	rune.p@koping.net
E-mail	vastmanlandsdistriktet@spfseniorerna.se	
Hemsida	www.spfseniorerna.se/spfvastmanland	



SeniorProffsen

Erfarenhet ger dig mer

Boka ett tjänstepaket från SeniorProffsen

SeniorProffsen är ett lokalt tjänsteföretag i Västerås där de anställda är seniorer.

Företag, brf:er och privatpersoner får hjälp med tjänster som städning, trädgårds- och fastighetskötsel, hantverksarbeten och olika konsulttjänster.

Hör gärna om våra paketlösningar där du till en fast månads-kostnad får de tjänster du vill ha.

Eller känner du att du har mer att ge och är intresserad av att arbeta för oss?

Tel: 021-132 139 Webb: seniorproffsen.se



Rudbeckius

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND

Lysgränd 1, 721 30 Västerås

Tel: 021-12 39 75

E-post: rudbeckius@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spfseniorerna.se/spfrudbeckius

Bankgiro: 5780-0450

Swish: 1234303756

Vårt kansli nås på telefon
måndag – onsdag mellan kl 09.00 – 12.00

Kansliet är öppet fr o m 19 augusti
t o m 11 december. Öppnar åter 8 januari.

Kansliet hjälper dig med alla slag av frågor,
anmälningar och avgifter.