

## **Program för våren 2026**



**Månadsmöten: Sista måndagen i månaden kl. 14.00 i  
Tingshuset, Stora Salen, Norra Långgatan 19**

**SPF lokalen:  
Västerlånggatan 14**

## FÖRENINGENS STYRELSE t.o.m. årsmötet 20260223

Ordförande	Lisette Lindenström	070 588 71 45
Vice ordf.	Anette Erlingsson	070 661 36 97
Sekreterare	Anette Erlingsson	-”-
Kassör	Gunnel Öberg	070 642 03 73
Medlemssekreterare	Lennart Hansson	070 590 31 11
Rekryteringsansvarig	Ulla Emanuelsson	070 593 65 66
Studieansvarig	Gunnar Bergman	070 299 97 46
Resansvarig	Margit Andersson	070 231 75 50
Folkhälso- och friskvårdsombud	Jan-Einar Nomell	073 051 65 25
Uppvaktningar och Kondoleanser	Jan-Einar Nomell	-”-
Studieledamot	Alf Alfredson	070 597 03 98

### Hemsidan

[www.spfseniorerna.se/amaliterna](http://www.spfseniorerna.se/amaliterna)

Ansvarig: Rolf Weibull 072 504 04 18

Från styrelsen: Lennart Hansson

### Facebook

SPF Seniorerna Åmåliterna

Ansvarig: Lisette Lindenström

### Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie:	Lisette Lindenström	070 588 71 45
	Lars Skogsberg	070 320 30 13
Ersättare:	Eva Olsson	070 271 39 42
	Rose-Marie Edvardsson	072 229 09 77

### Postadress

SPF Seniorerna Åmåliterna, Västerlånggatan 14, 662 30 Åmål

### Telefon

070 588 71 45 (Lisette Lindenström)

### E-post

[amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se)

### Bankgiro

5035 - 2772

### Swish

123 473 5080

## Vårens program 2026

<b>14 januari 13.00</b>	Lunch tillsammans på Stadt
<b>26 januari 14.00</b>	Månadsmöte, underhållning med Timmie Spångberg
<b>29 januari 17.00</b>	AW, after work, på Stadshotellet
<b>5 februari 18.00</b>	Musik och poesiafton med Jan-Einar Nomell
<b>11 februari 13.00</b>	Lunch tillsammans på Kafferiet
<b>23 februari 14.00</b>	Årsmöte
<b>11 mars 13.00</b>	Lunch tillsammans på Stadt
<b>30 mars 14.00</b>	Månadsmöte, föredrag med Hörselteamet
<b>8 april 13.00</b>	Lunch tillsammans på Kafferiet
<b>16 april 18.00</b>	Ölprovning med Thomas Fridlund
<b>27 april 14.00</b>	Månadsmöte, underhållning med Jan Sikking Trio
<b>13 maj 13.00</b>	Lunch tillsammans på Stadt
<b>25 maj 14.00</b>	Månadsmöte, föredrag om utgrävningarna i Åmål, Margareta Nilars
<b>29 – 31 maj</b>	Resa till Öland

Alla månadsmöten äger rum i Stora Salen i Tingshuset.

Anmälan senast fredagen före på [amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se) eller till Margit Andersson, helst via sms: 070 231 75 50.

*Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Väst*



## Aktiviteter våren 2026

I vår startar många studiecirkelar och andra aktiviteter och Du är lika väl-kommen att fortsätta med din aktivitet som du är som nybörjare. Här ser Du vilka aktiviteter som vi erbjuder och när de startar och var! Välkommen att delta!

<b>Aktivitet</b>	<b>Veckodag</b>	<b>Tid</b>	<b>Lokal</b>	<b>Start</b>
Kortspel	måndag jämn vecka	14-16.30	SPF-lokalen	19.1
Mervetarna grp1	torsdag jämn vecka	10-12	SPF-lokalen	22.1
Mervetarna grp3	torsdag jämn vecka	11-13	Vittnesrummet	22.1
Mervetarna Dalsland	torsdag udda vecka	14-16	SPF-lokalen	29.1
Akvarellmålning	onsdag jämn vecka	13-15.30	SPF-lokalen	4.2
Filmcirkel	14/1, 11/2, 11/3, 8/4 och 6/5	14-17	SPF-lokalen	14.1
Litteraturcirkel	torsdag udda vecka	10-12	SPF-lokalen	15.1
Linedance (10 ggr 700 kr)	måndagar			
Fortsättningskurs 1 lättare tempo		14-15.30	Tingssalen	12.1
Fortsättningskurs 2		16-17.30	Tingssalen	12.1
Nybörjarkurs startar i Mo Bygdegård	söndag 11.1	18.00-19.30		
Seniorgympa	fredagar	09-10	4Shape	9.1
(bokas på 4Shapes hemsida)				
Sitt-gympa	onsdagar	09-10	SPF-lokalen	14.1
Bridge	tisdagar	12-18	SPF-lokalen	13.1
Vattengympa	fredagar	1200-1300	Simhallen, när meddelas senare	
Boule	Tisdag och fredag 10-13 samt söndag 15-17	hela året	Boulehallen i Åmåls	
bouleklubbs regi				13.1
Bowling	torsdagar	10-12.30	Karlberg	15.1
Balansrunda	Onsdagar	10-11	Kamratgården vid tjänligt väder	
Promenad	söndagar	10.00	Start SPF-lokalen	11.1

Vi fikar efteråt på något kafé.

Har du frågor om aktiviteterna, kontakta studieansvarige Gunnar Bergman 070 299 97 46

*I samarbete med studieförbundet Vuxenskolan*

## Hur och till vem anmäler jag mig?

**Till alla aktiviteter och möten** kan du alltid anmäla dig på SPF:s e-post: [amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se) där du också kan ställa frågor.

Till våra **månadsmöten** anmäler du dig till Margit Andersson, helst via sms: 070 231 75 50 senast fredagen innan. Betalning 50 kr på plats. Vi har månadsmöten sista måndagen i månaden kl. 14.00 i Tingshuslokalen. I juni, juli och december har vi inget månadsmöte.

**Alla resor:** Du anmäler dig till Margit Andersson, 070 231 75 50 eller [margit.andersson45@gmail.com](mailto:margit.andersson45@gmail.com)

- **Resa till Öland 29 – 31 maj**, kostnad 4 600 kr, enkelrum 750 kr, anmälan och betalning senast 1 maj, till Simons Buss bankgiro: 5030-7789.

**Lunch tillsammans:** Ingen anmälan, det är bara att komma!

**Musik och poesiافتon 5 februari:** Du anmäler dig till Lisette Lindenström 070 588 7145 eller [amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se) Inträde 50 kr inklusive kaffe och kaka. Anmälan och betalning 50 kr senast 29 januari till SPF Åmålitenas bankgiro: 5035-2772 eller Swish 123 473 5080.

**Ölprovning 16 april:** Du anmäler dig till Lennart Hansson 070 590 3111 eller [amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se). Anmälan och betalning senast 9 april till SPF Åmålitenas bankgiro: 5035-2772 eller Swish 123 473 5080. Vi återkommer om priset som inkluderar en tapastallrik.

**Anmälan och frågor om studiecirkelarna** kontakta Gunnar Bergman, som är studieansvarig, på 070 299 97 46.

**Dam- och herr- och sittgymna**, frågor och anmälan till Arto Gajdarzjikij 070 560 5693

**Bridge**, frågor och anmälan till Bo-Lennart Hjalmarsson 070 773 33 96

**Bowling**, frågor och anmälan till Jan Johansson, 070 654 90 34

**Boule** spelas i Åmåls Bouleklubbs regi, kontakt och frågor, Bengt Magnusson 073 022 74 30

**Vårt valspråk – Alltid trevligt tillsammans!**

## **Medlemsförmåner**

För närmare information om respektive medlemsförmån, se SPF Seniorernas hemsida under

”Förmåner”, [spfseniorerna.se](http://spfseniorerna.se)

## **Försäkringsbolaget If**

Rabatterade försäkringar för hem, villa och fritidshus, bilförsäkring, båtförsäkring samt släpvagnsförsäkring.

## **Skandia**

Gruppförsäkring och olycksfallsförsäkring

## **E.ON**

Elavtal, rabatt på köp av solceller

## **Bonniers bokklubb**

SPF Seniorerna i samarbete med Bonniers Bokklubb startar en bokklubb. Här får du som medlem förmånliga erbjudanden och riktigt bra boktips.

## **Readly**

Digital läsning av magasin.

## **Book Beat**

Ljud- och e-böcker

## **Familjejuridik och begravning:**

- Verahill Familjejuridik
- Klarahill
- Familjens Jurist
- Fonus
- Lavendla Juridik
- Fenix Family

## **Tallink och Silja Line**

Kryssningar och hotellresor med Tallink och Silja Line.

***SPF Seniorerna – Din röst i samhället!***