



PROGRAM 2025

SPF ALE



www.spfseniorerna.se/ale

Du håller i vårt spännande program för höst och vinter

Vi hoppas att du skall hitta många programpunkter som passar dina intresse och din plånbok. Om du saknar någon aktivitet - kontakt oss så kanske den är med nästa säsong.

Här kan du läsa om hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. De flesta aktiviteter bokas via Biljettkiosken men vissa avvikelser förekommer, du ser på inbjudan vad som gäller.

Detta programblad ligger även på vår hemsida <https://www.spfseniorerna.se/ale>

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation.

Vi erbjuder trivsamma upplevelser och möten med nya och gamla vänner såsom till exempel träffar, resor, studiecirklar, kultur- och naturvandringar, stavgång, kulturevenemang med mera.

Hemsida: www.spfseniorerna.se/ale

Email address: ale@spfseniorerna.se

Facebook: SPF Seniorerna Ale

Bank giro: 5136-3208

Swish: 123 516 47 28

Olycksfallsförsäkring ingår vid deltagande i våra aktiviteter.

Information om kommande aktiviteter skickas fortlöpande via mejl samt några gånger om året per post till de medlemmar som inte har e-postadress. På vår Facebooksida kan varje medlem tipsa om kommande aktiviteter eller berätta om aktiviteter som varit. Rapporter från våra aktiviteter publiceras i Alekuriren.

Har ni ett email konto men inte får våra mejl om aktuella aktiviteter?

Mejla ale@spfseniorerna.se så fixar vi det.

Vår Facebook sida är öppen för alla medlemmar. Det är tillåtet och önskvärt med inlägg.

Hemsida

Sven Svensson, 0708-670 813.

Mejlutskick

Ann-Louise W Olofsson, 0702-989 069.

Medlemssekreterare

Lennart Adielsson, 0739-818 855.

Ombud Ale kuriren

Monica Rudén, 0721-733 418.

Anita Algers, 0706-698 286.

Alf Persson, 0707-647 950.



Styrelsen



Monica Rudén, Filip Alm, KG Wangel, Majvor Johansson, Anne-Louise W Olofsson, Kenneth Olsson (ordf), Veronica Jönsson, Lar Öst, Birgitta Johansson, Kerstin Karlsson, Lennart Adielsson.

Förteckning över samtliga ledamöter o kommittéer och organ, samt @-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga samt styrelseprotokoll finns tillgängliga på hemsidan.

Våra mål och vårt syfte:

- Vi vill bli fler medlemmar för att bättre kunna påverka kommunala och andra myndigheters beslut som rör äldre.
- Vi vill erbjuda våra medlemmar intressanta och stimulerande upplevelser under trivsamma former i god anda.
- Vi är representerade i SPF Seniorerna Norra Älvsborgsdistriktet med möjlighet att påverka beslut på distriktsnivå.

Vårt valspråk är... **Vi vill mer!**

*Små, små stunder utav lycka
är väl ändå kan man tycka,
när man sakta sig beger
ner till Bergendahls kvarter.*



Öppet: mån-fre 09:30-18.00, lör 09:30-14.00
Tel. 0303-74 94 88 • Änggatan 2 • Älvängen

Övergripande information om SPF Seniorerna

Förbundet centralt arbetar för:

- att påverka myndigheter med flera för att tillvarata pensionärernas intressen
- att ordna utbildningar och informationsträffar
- försäkringar vid alla SPF-aktiviteter
- en extern och en intern web
- medlemsregister som används bland annat för utskick av alla våra försändelser via e-post eller brev
- 9 nummer av tidningen Seniorens

Distriktet arbetar för att:

- anordna utbildningar, studiedagar, informationskonferenser och kulturdagar, ofta i samarbete med Vuxenskolan

Vår egen Förening SPF Ale arbetar för:

- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna.
- ordna resor, träffar, utflykter, friskvårds-aktiviteter, utbildningar, föreläsningar, underhållning mm.
- ta tillvara medlemmarnas intressen på det lokala planet, till exempel i Kommunala Pensionärs Rådet (KPR) och på kommunens äldreboenden.
- Motverka ofrivillig ensamhet.

SPF Seniorerna står på två ben, dels att driva äldrepolitiska frågor, dels anordna trivsamma aktiviteter för medlemmarna.

**Utnyttja de rabatter
som medlemskapet
i SPF ger oss!**

SPF
SENIORERNA Ale

För samtliga SPF-medlemmar finns ett antal förmåner och för SPF Ales medlemmar finns ytterligare en rad rabatter och förmåner tack vare lokal företagssponsring. Dessa återfinns på hemsidan och under Lokala förmåner i detta programhäfte.

Ale Släktforskare

**Nyfiken på ditt ursprung? Kontakta Ale Släktforskare
för att lära Dig mer.**

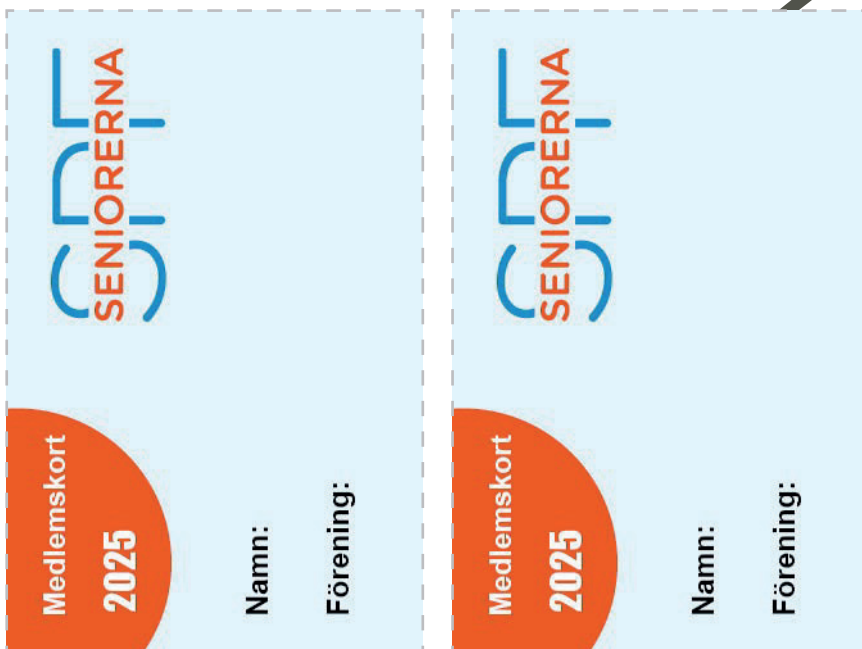
Hemsida: alesf.se. Lars Lindström 0709-30 99 77. Lars Öst 0723-02 07 67

SPF inför digitalt medlemskort

Från och med 2025 skickas det inte ut några medlemskort. Istället har vi infört ett digitalt medlemskort. Nedan finns en instruktion om hur du går tillväga för att få tillgång till detta. Vill du inte använda det digitala medlemskortet, så finns det nedan ett medlemskort som du kan klippa ut och fylla i med ditt namn och förening.

Instruktioner för digitalt medlemskort:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till **spfseniorerna.se/ale**
2. Klicka på "Meny" och därefter "Mina sidor".
3. Logga in med ditt personnummer och lösenord. Spara gärna dessa uppgifter så behöver du inte logga in igen nästa gång du vill visa kortet.
4. Ditt medlemskort visas nu längst upp på sidan. Där står ditt namn, medlemsnummer och förening.



The image shows two identical blank membership card templates side-by-side. Each card has a light blue background and a dashed border. In the top left corner, there is a logo consisting of a stylized blue 'S' and 'P' with the word 'SENIORERNA' in red capital letters to its right. In the bottom left corner, there is a red semi-circle containing the text 'Medlemskort' in white and '2025' in white below it. In the bottom right corner, there are two labels: 'Namn:' and 'Förening:', both in black text. A pair of scissors icon is positioned above the right card, indicating where to cut.

PROFESSIONELL TRÄDGÅRDSHJÄLP!

Vi utför det mesta inom trädgårdsskötsel såsom beskärning, plantering & ogrärensning. Alla anställda är utbildade trädgårdsmästare så hos oss är ni i trygga händer. Flera av våra tjänster omfattas av RUT-avdraget. Spara annonsen så får ni **10% RABATT** på alla våra tjänster! Ring eller maila Annika, **0730-38 50 88**, annika@aletradgard.se.



Vi hälsar Dig och Din familj välkommen till oss!
Tidsbokning via webb samt telefon.

Adina Hälsan, Noltorget 12, Nol
Telefon 031-383 04 20
Öppettider: Mån-Fre 8-17

 **Doktor.Se**
Adina Hälsan

 **SENIORERNA** Ale

Lokalen i Nol

Våren 2024 hände det.

Vi lyckades att hyra ett ca 12 m² kontor på Industrivägen 1A i Nol.

I hyran ingick tillgång till ett stort konferensrum med kök samt en stor vindskyddad uteplats.

I dag används lokalen till styrelse och kommitté möten. Vi spelar också bridge och stickar i lokalen. Det finns utrymme till ytterligare aktiviteter, det är bara idétorka som sätter gränser.



Välkomna under "Sommaröppet" i sommar.

Utnyttja de rabatter som medlemskapet i SPF ger oss!



www.alegk.se • Tel: 0303-33 60 33

"Lev friskare, lev längre
och ha roligt! Bli golfare!"

**Kom och prova
hos oss på Ale GK!**

Ordförande har ordet

Efter en gråmulen höst och snöfattig vinter ser vi fram mot ett soligt 2025. Min förhoppning är att SPF seniorerna skall fortsätta att ha trevliga och trivsamma möten.

Organisationen som är uppbyggd under många år är inte självgående. Det är många frivilliga krafter som arbetar för allas trivsel ingen nämnd och ingen glömd.

Har du något förslag eller möjlighet att hjälpa till i så fall prata med någon i styrelsen.

VÄLKOMNA TILL ÅRETS AKTIVITETER 2025

Vänligen
Kenneth Olsson



OBS! Vi har öppet hela året.

Årets artistkalender:

- 7/3 Trubadurkväll
- 3/5 Beats 80
- 17/5 Partypatrullen
- 24/5 Spelmansträff
- 14/6 No Tjafs
- 27/6 HAAKS
- 2/8 Carbe med gäster Stina Klintbom, Magnus Carlsson
- 16/8 Visfestival med bl a Stina Klintbom
- 29/8 Streaplers

**Varmt
välkomna!**



Öppettider kl. 11.00 – 17.00

Meny: mat, våfflor, smörgåsar, toast, crepes, glass m.m. Varje dag!

Ordförande

Kenneth Olsson

Jag är född och boende på mitt föräldrahem i Ryd som ligger ungefär 10 km öster om Nol och Nödinge. Har arbetat på Tudor samt drivit ett mindre lantbruk tillsammans med min familj.

Ekonomiansvarig

Veronica Jönsson

Bor i Nödinge sedan 2012. Efter att jag slutade som Radiotelegrafist föll det sig naturligt att arbeta på olika rederiers personalavdelningar.

Jag spelar golf och har stundtals varit aktiv inom klubbarnas kommittéer. Tillbringade ett antal vinterhalvår i Spanien.

Ledord för en kassör – "Ordning och reda".

Ledamot

Lennart Adielson

Bosatt i kommunen sedan 1970.

Lever ihop med hustrun Berit sedan högertrafikomläggningen 1967. Volvo Lastvagnar, eftermarknad sysslade jag med innan jag tog jobbet som medlemssekreterare på SPF Ale.

Suppleant

Majvor Johansson

Bostadsort: Björnbäck, Ryd. Har arbetat som specialpedagog.

Erfarenhet från olika Idrottsföreningar. Som suppleant vill jag lära mig hur SPF Ales styrelsearbete fungerar och utifrån det ev. kunna stötta föreningsarbetet.

Suppleant

KG Wangel

Bostadsort Nol. Arbetar med teknik, IT, marknadsföring samt Miljö- och kvalitetsstyrning. Har varit ordförande och styrelseledamot i tekniska intresseföreningar, svenska och skandinaviska. Min styrka i styrelsen är erfarenhet från tidigare styrelsearbeten i föreningar och verksamheter.

Tack för förtroendet!

SPF Seniorerna i Ale har valt Ale El Elhandel som sin rekommenderade elleverantör, en trygghet för dig som medlem. Vi erbjuder enkla elavtal, bra priser och schyssta villkor. SPF Seniorernas medlemmar får nu en rabatt på den fasta avgiften, ta del av den du också.

Välj Ale El Elhandel – spara 300 kronor

När du tecknar ett nytt elhandelsavtal eller förlänger ditt gamla bjuder vi på den fasta avgiften (25 kr/mån) under första året. Att teckna ett elavtal med oss är enkelt, du gör det på vår hemsida aleel.se eller ring vår kunniga kundservice så hjälper vi dig att välja rätt elavtal. Ange koden "SPF" för att ta del av rabatten.



**Kontakta
oss gärna!**

www.aleel.se
0303-33 24 00
info@aleel.se

Ett elbolag du kan lita på

Schysst Elhandel är en certifiering framtagen av vår branschorganisation i syfte att hjälpa kunder att hitta en trygg elleverantör. Vi på Ale El ger dig enkla elavtal, bra priser och 100 % förnybar energi utan extra kostnad.



Vi jobbar inte med lockpriser och dolda avgifter utan ger dig en tydlig prisbild för att du som kund ska kunna göra ett tryggt val som håller över tid.

Investera i ett medlemskap

Om du bor i Ale har du möjlighet att bli medlem i Ale Ekonomisk förening. Det är ingen vanlig kundklubb utan ett perfekt sätt att engagera sig lokalt. Som medlem och delägare får du bland annat ta del av lokala erbjudanden och återbäring på dina elkostnader.



Försäkring

Du är väl medveten om att vi som medlemmar SPF Seniorerna Ale kan teckna olycksfalls- och livförsäkring i Skandia.

Mer information spfseniorerna@skandia.se eller Kundservice, 0771-166 060.

Även Försäkringsbolaget IF ger viss rabatt.

Vår försäkringsansvarig

Ann-Kerstin Alm, 0709-982 703,
svarar på dina frågor.

I din medlemsavgift ingår en kollektiv mötesförsäkring som täcker alla våra arrangemang.



Lunnavägen 6, 449 50 Alafors. Tel 0303-74 20 20. E-mail: www.kbroer.se

**HAIR
&
BEAUTY**

SALONG
Trasten

Storegårdsvägen 3F, NOL • 0303-74 11 38



VÄLKOMMEN TILL COOP-ÄLVÄNGEN

FÖRBUTIK • EGET BAGERI

MANUELL DELIKATESS OCH FISKDISK • CATERING

ÖPPET ALLA DAGAR 6-23

Anmälningssrutiner

Möten och aktiviteter där föreningen subventionerar deltagaravgiften. Medlemmar äger företräde, i mån av plats kan även icke medlemmar delta. Icke medlemmar betalar fullt pris och anmäls direkt till kontaktperson.

Möten och aktiviteter där föreningen icke subventionerar deltagaravgiften. Medlemmar äger företräde, i mån av plats kan även icke medlemmar delta och anmäls direkt till kontaktperson. (ej till Biljettkiosken)

Anmälan till Biljettkiosken eller enligt anvisningar på inbjudan.

Anmälan är alltid bindande. Biljettkiosken skickar en bekräftelse på SMS. Har du ingen möjlighet att anmäla dig via Biljettkiosken eller biljetterna är slut – kontakta kontaktpersonen, det kanske finns en reservlista.

Betalning erlägges till Biljettkiosken eller enligt anvisningar på inbjudan.

Vid avanmälan senare än en vecka före aktiviteten återbetalas inte erlagd avgift oavsett orsak. Undantag från ovanstående regler gäller om platsen kan överlåtas på någon annan (till exempel reservlistan).

**Utnyttja de rabatter
som medlemskapet i SPF ger oss!**

Stort sortiment till låga priser!

Klädkällaren är ett lågprisvaruhus för hela familjen på 9000 m². Hos oss finner du bland annat dam-, barn- och herrkläder, underkläder, hemtextiler, tyger, mattor, sytillbehör, rengöring- och förbrukningsvaror, verktyg, katt- och hundtillbehör, glas och porslin, heminredning, leksaker, väskor, kosmetik och accessoarer. Det går enkelt att ta sig runt med rullstol i varuhuset och det går även att låna rullstolar från kundtjänst.

Besök gärna vår lunchrestaurang. Måndag - söndag serverar vi dagens lunch. Dessutom finns det annat gott tilltugg till kaffet.

KLÄDKÄLLAREN

Öppettider: Mån-Tor 10.00-19.00

Fredag 9.00-18.00, Lördag och Söndag 11.00-17.00

Vikenvägen 295, Bohus 031-46 29 00. www.kladkallaren.se

Funktionärer

Styrelse

Ordförande

Kenneth Olsson 0706-61 05 49
kenneth.olsson0503@gmail.com

Vice ordförande

Kerstin Karlsson 0737-00 28 04
kerka.karlsson@gmail.com

Ekonomiansv.

Veronica Jönsson 0708-35 49 90
veronica.joensson@gmail.com

Sekreterare

Filip Alm 0709-69 53 38
filip.alm@fatmab.se

Anne-Louise W Olofsson 0702-98 90 69
alolofsson8@gmail.com

Birgitta Johansson 0766-11 48 46
evabirgittajohansson@outlook.com

Monica Rudén 0721-73 34 18
m.ruden@hotmail.se

Lars Öst 0708-97 28 68
lars_oest@hotmail.com

Lennart Adielsson 0739-81 88 55
ptl.adielson@gmail.com

Suppleant

Majvor Johansson 0763-15 37 78
majvor.johansson53@hotmail.com

Suppleant

KG Wangel 0708-42 45 80
kg@wangel.net

Revisorer

Lennart Sjöberg 0730-58 23 98
len.sjoberg@telia.com

Claes-Hugo Larsson 0705-69 38 10
skadevi01@gmail.com

Ersättare

Alf Persson 0707-64 79 50
alf@aprotect.nu

Valberedning

SK, Per-Olof Olsson 0702-782 475
poo.friman@yahoo.se

Ingmarie Källgren 0768-181 512
ingmarie.kallgren@outlook.com

Kenneth Ersson 0705-757 030
erssonk@gmail.com

Festkommittén

SK Lena Johannesson 0723-06 41 21
johannesson.lena@telia.com

Friskvårdskommittén

SK Elvy Börjesson 0703-10 84 92
elvy.borjesson@gmail.com

Marknadskommittén

SK Claes-Göran Björn 0733-26 78 30
claesg.bjorn@gmail.com

Kommittén för studiebesök-kultur-resor

SK Lillemor Strandberg 0725-60 75 15
lillemor.strandberg@hotmail.com

Kommittén för IT/data

SK Kerstin Öberg 0739-05 70 27
kerstin.oberg.nodinge@gmail.com

Lokalombud

Alafors-Nol

SK Christina Jungle 0703-81 60 59
christina@jungle.se

Bohus-Surte

SK Gun Andersson 0706-71 17 27
gunh.andersson@telia.com

Nödinge

SK Barbro Sjöberg 0730-58 22 64
bbkl.sjoberg@telia.com

Starrkärr

SK Evy Zackrisson 0721-59 59 93
rydezackrisson@hotmail.com

Älvängen

SK Per-Olof Olsson
poo.friman@yahoo.se 0702-78 24 75

Arbetsgrupp för Cirkelaktiviteter

Vakant

Vakant

Arbetsgruppen Seniorhälsa

Sk Kerstin Boge 0709-18 10 27
kerstin.boge@gmail.com

Läkemedelsombud

Birgit Fagrell 0303-22 90 23
fagrell.birgit.bengt@gmail.com

Träffpunkt SPF Ale

SK Alf Persson 0707-64 79 50
alf@aprotect.nu

Brukarråd

Fridhem vakant

Björkliden vakant

Backavik

Birgit Fagrell 0303-22 90 23
fagrell.birgit.bengt@gmail.com

Seniorcentrum

Kerstin Boge 0709-18 10 27
kerstin.boge@gmail.com

Älvängens hemtj.

Britt-Marie Jirle 0703-38 87 80

Alafors Nol hemtj. vakant

Nödinge hemtj. vakant

Bohus hemtjänst

Christina Karlsson 0708-98 29 77
tina_karlsson@msn.com

Representanter i KPR

Ordinarie

Filip Alm 0709-69 53 38
filip.alm@fatmab.se

Suppleang

Christina Karlsson 0708-98 29 77
tina_karlsson@msn.com

Medlemssekreterare

Lennart Adielsson 0739-81 88 55
ptl.adielson@gmail.com

Hemsidan

Sven Svensson 0708-67 08 13
swehi@me.com

Facebookadministratör

Alf Persson 0707-64 79 50
alf@aprotect.nu

Dick Olsén 0739-68 83 34
dolsen422@gmail.com

Försäkringsfrågor

Ann-Kerstin Alm 0709-98 27 03
annkerstin.alm@fatmab.se

Ledare träsöljd

Ulf Bergdahl 0704-96 42 98
ulf.bergdahl@telia.com

Mailutskicksansvarig

Anne-Louise W Olofsson 0702-98 90 69
alofolsson8@gmail.com

Postutskicksansvarig

Anne-Louise W Olofsson 0702-98 90 69
alofolsson8@gmail.com

Biljettkioskansvarig

Jan Rudén 0721-79 98 96
jan.ruden@hotmail.se

Alekuriirensansvarig

Monica Rudén 0721-73 34 18
m.ruden@hotmail.se

Anita Algers 0706-69 82 86
anita.algers@hotmail.se

Alf Persson 0707-64 79 50
alf@aprotect.nu



Festkommitén

Eivor Bengtsson, Sven Svensson,
Lena Johannesson, Iris Gustavsson,
Monica Svensson, Kerstin Karlsson.

SKR kommitén (Studiebesök-Kultur-Resor)

Veronika Jönsson, Lillemor Strandberg,
Birgitta Johansson, Anita Eriksson.



Friskvårdskommitén

Anna-Greta Singstrand,
Lars-Göran Winbo, Monica Rudén,
Elvy Börjesson, Lars Öst,
Margareta Persson.
Stellan Torstensson och
Dick Montgomery saknas på bilden.

Marknadskommitén

Olli Auvinen, Christer Paulin,
Jan Ruden, Bengt Boge.
Saknas på bild Claes-Göran Björn.



Återkommande aktiviteter

Träffpunkt IT/Data

ersätter det tidigare IT-caféet. Vi har för avsikt att varje gång ta upp ett ämne inom området IT/Data. Vi har för hela 2025 tänkt oss 6 träffar. För våren är ytterligare två träffar inbokade, den 13 mars samt den 10 april. Beträffande höstens datum återkommer vi.

Kontaktperson Kerstin Öberg,
mobil 0379-057 027.

Kamratcirkel Linedance

Linedance är en kul dans form med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet Linedance.

Du utvecklar din koordination samt cirkeln lämpar sig väl för nybörjare. Var och en dansar efter sin egen förmåga och du behöver ingen partner. Cirkelledare: Pia Enerot
Cirkelvård: Kerstin Karlsson, 0737-114 846.
Plats: Folkets: Hus Älvängen.

Uteätarna

Vi träffas andra onsdagen i månaden och besöker något näringsställe enligt inbjudan. Alla är välkomna!

Kontaktperson Bengt Boge 0703 655 253

**Utnyttja de rabatter
som medlemskapet
i SPF ger oss!**

SPF **Ale**
SENIORERNA

Kamratcirkel Bridge

Vår Studiecirkel som startade i höstas fortsätter som Kamratcirkel. Har du någon erfarenhet av bridge är du välkommen att delta. Vi träffas i lokalen varje måndag kl. 10 till ca 12.30 Tycker du att det verkar kul med att spela bridge, men aldrig lärt dig spelet?

Kontaktperson Bengt Boge 0703-652 253.

Plats: Lokalen i Nol.

Stickcafé

Att sticka är för många en trevlig och avkopplande hobby. Att göra det tillsammans och då också över en fika, är ännu trevligare. Kontaktperson Lena Johannesson,
mobil 0723-064 121. Plats: Lokalen i Nol.

Vi ses!



GÅVERUD
KÖK & CATERING

Frukost Mån-Fre kl 07.30-09.30

Lunch Mån-Fre kl 11.00-13.30.

Catering med smörgåstårter,
bufféer och bakverk.

Menyn hittar ni på gaverud.se
eller på vår facebook

Färjevägen 1, 44534 BOHUS
gaverud.se • 0738-24 55 39

Friluftaktiviteter

Natur- och kulturvandringar (före detta fredagsvandringar)

Vi vandrar cirka 4–6 km på fredagar från mars till oktober. Samling för eventuell samäkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä. Ta med fika!

Kontaktperson Elvy Börjesson, 0703-108 492.

Mer information kommer varje vecka på Face Book.

Information om vandringar finns även i Gästboken på vår hemsida.

Spontanvandringar/utflykter

Planeras löpande under sommar och vinter beroende på väderlek. Information läggs ut på hemsidans Gästbok och på vår Facebooksida med aktuell information om väglag och vandringens svårighetsgrad.



Stavgång i Dammekärr

Stavgång är ett trivsamt sätt att motionera på.

Vi träffas i Dammekärr varje måndag kl. 10.00 året runt. Är det snö utgår vi från Vimmervi.

Vi går som regel 3,5 km.

Kontaktperson Lars Öst 0723-020 767.

LEDVÄRK? MUSKELVÄRK?

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



Ale torg 12, Nödinge, Tel: 0303-37 78 20
info@alerehabklinik.se, www.alerehabklinik.se



Natur- och kulturvandringar

Vandringarnas längd 4-8 kilometer, cirka 2-3 timmar.

Våren 2025

Datum	Vandringsmål	Slutsamling	Kontaktperson	Förfrågan
28 mars	Hjällbo	Nödinge	Lars Öst	0708-972 868
4 april	Prästtjärn	Nödinge	Lars-Göran Winbo	0705-596 505
11 april	Blåsippsalternativ	Nödinge	Margareta Persson	0731-431 533
25 april	Prästalund Poäng-promenad		Margareta Persson	0731-431 533
2 maj	Svartedalen	Nödinge	Stellan Torstensson	0706-428 588
9 maj	Sillvik	Nödinge	Monica Rudèn	0721-733 418
16 maj	Rödbo	Nödinge	Stellan Torstensson	0706-428 588
23 maj	Runt lilla Delsjön	Nödinge	Lars Öst	0708-972 868
30 maj	St.Ljusevatten Risveden	Älvängen	Dick Montgomery	0705-100 356

Hösten 2025

15 aug	Dalens kvarn	Älvängen	Elvy Börjesson	0703-108 492
22 aug	Kroksjön Risveden	Älvängen	Lars Öst	0708-972 868
29 aug	Stenungsön	Nödinge	Lars-Göran Winbo	0705-596 505
5 sept	Prästalund kort vandring	Nödinge	Margareta Persson	0731-431 533
12 sept	Östad	Älvängen	Elvy Börjesson	0703-108 492
19 sept	Utby Lilla Edet	Älvängen	Stellan Torstensson	0706-428 588
26 sept	Fjällbo	Nödinge	Stellan Torstensson	0706-428 588
3 okt	Holmevattnet Risveden	Älvängen	Elvy Börjesson	0703-108 492
10 okt	Relsbo kvarn	Nödinge	Anna-Greta Singstrand	0737-601 617
17 okt	Rördalen	Nödinge	Dick Montgomery	0705-100 356
24 okt	Sisjön	Nödinge	Monica Rudèn	0721-733 418
31 okt	Kärna	Nödinge	Lars-Göran Winbo	0705-596 505

Samling för eventuell samåkning vid Nödinge Pendelparkering kl.9.20 avfärd kl. 9.30.

Skall vi norrut och har slutsamling Älvängen så blir samling vid Pendelparkeringen vid Beijers Trä, avfärd därifrån kl. 9.40.

Kostnad för samåkning 25 kr/mil + parkeringsavgifter och trängselskatt.

Kostnaden delas av alla i bilen.

Tag med fika!

Vises!

Kalendarium 2025

Detta kalendarium kan förändras, se hemsidan. Inbjudningar till aktiviteter gäller före detta sammandrag. Kultur och naturvandringar se separat schema och Facebook. Studiecirkel enl. inbjudan.

- Mars** 3 Bridge 15 ggr
4 Semmel fest
6 Linedance 10 ggr
12 Stickkafé
13 Träffpunkt IT/data
18 Träff nya medlemmar
19 Uteätarna
25 Vinkännedom
26 Träffpunkt Ale

- April** 1 HLR Kurs
3 PUB-afton med Quiz
8 Träff 85+
9 Stickkafé
10 Träffpunkt IT/data
9 Uteätarna
23 Hjo och Gate Bison Safari
25 Vandring Prästalund Poängpromenad
29 Träffpunkt Ale
? Herr och Dameevent Klädkällaren
? Guidad tur Liseberg Grand Curiosa Hotel

- Maj** 12 Folkhälsoveckan 12-16 maj
14 Uteätarna
14 Stickkafé
? Herr- och dameevent Butik Tjuvkil 939
? Bussresa Bredane Lanthandel

- Juni** 11 Uteätarna
12 Sommarfest
? Trollhättans slussar

- Juli** 8 Sommaröppet
9 Uteätarna / Golfens dag

- 15 Sommaröppet
22 Sommaröppet
29 Sommaröppet

- Aug** 6 Skaldjursfest knytkalas
13 Uteätarna
30 Bouletävling i Vänersborg
31 Bouletävling i Vänersborg

- Sept** 4 Sensommarträff
5 Kortvandring Prästalund
9 Träff nya medlemmar
10 Uteätarna
17 PUB-afton med Quiz

- Okt** 7 Oktoberfest
8 Uteätarna

- Nov** 19 Uteätarna
12 PUB-afton med Quiz
26 Julbord
? Dameevent Butik Tjuvkil 939

- Dec** 10 Uteätarna
11 Lucia

2026

- Feb** 17 Semmelfest
24 Årsmöte

Vises!

Planerade aktiviteter ej daterade hösten 2025:

- Saab museum Trollhättan
- Brandmuseum Göteborg
- Karlatornet Göteborg
- Surte Museum

- Guidad Konstpromenad i Halmstad
- Mjellby Kontsmuseum
- Carolus Rex och Dux
- Modelljärnväg i Göteborg.

Färska baguetter och sallader varje dag!



Alltid öppet till 22

**Skånbergs
Bensin & Service**

Alevägen 2, Nol, Tel. 0303-74 06 52 • www.gulfnol.se



**SVENSKA
STENHUS**

Tel. 0303-74 06 00
www.svenskastenhus.se

**Rätt Däck
till
Rätt Pris!**



SKÅNBERG'S
— **GARAGE** —

BIL • DÄCK • SLÄP

ALEVÄGEN 4, NOL • ÖPPET 08-17
0303-74 02 88

**UTBY
MASKIN**

SKOGS- OCH
TRÄDGÅRDSMASKINER

**FÖRSÄLJNING
& SERVICE**
Nyckeltillverkning

Öppettider

Må-fred. 09-18, Lörd. 09-13

Tel. 0303-74 86 11

Träffar – Resor – Vandringar



Semmel fest, 4 Mars.

Äta semlor är en gammal tradition. Den är ännu godare om man äter den tillsammans med goda vänner. Semla och kaffe, lotterier och någon form av underhållning. Anmälan via Biljettkiosken. Platsen: Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson Gun Andersson, Mobil 0706 711 727.



Välkommen till SPF:s eget Stickcafé 12 Mars, 9 April, 14 Maj

Att sticka är för många en trevlig och avkopplande hobby. Att göra det tillsammans och då också över en fika, är ännu trevligare. Ingen föranmälan. Plats: Lokalen i Nol. Kontakt: Lena Johannesson, 0723 064 121.



Uteätarna

Vi besöker gemensamt en trevlig restaurang inom vår eller närliggande kommun i princip 2:a onsdagen i månaden kl.13.00. Hjälp med transport finns. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson Bengt Boge, mobil 0703 655 253
Träffpunkt IT/Data

Informationsträff nya medlemmar 18 Mars, 9 Sept.

Du som är ny medlem i SPF Senioreerna Ale. Får en personlig inbjudan. Välkommen till en Informationsträff. Vi informerar om vår förening och om kommande aktiviteter. – Vad förväntar du dig av föreningen? Anmälan via Biljettkiosken. Plats: Lokalen i Nol. Kontaktperson: Lena Johannesson, mobil 0723 064 121.

**Utnyttja de rabatter
som medlemskapet
i SPF ger oss!**

SPF
SENIORERNA

Ale



Vinkännedom, 25 Mars

Vin är inte bara en dryck; det är en upplevelse som kan förvandla en vanlig middag till något extraordinärt. Plats Älvsalen Älvängen
Anmälan via Biljettkiosken.

Kontaktperson Lillemor Strandberg,
mobil 0725 607 515.



Träffpunkt SPF Ale

Återkommande sista onsdagen i varje månad mars – april och september – november månad. Olika talar vid varje träff. Plats Nödinge församlingsshem kl. 10-12. Ingen föränmälan.

Kontaktperson Alf Persson mobil 0707 647 950



Träffpunkt IT/data, 13 Mars, 10 April

Träffpunkt IT/Data ersätter det tidigare IT-caféet. Vi har för avsikt att varje gång ta upp ett ämne inom området IT/Data. Vi har för hela 2025 tänkt oss 6 träffar. För våren är tre träffar inbokade. Anmälan via Biljettkiosken Kontaktperson Kerstin Öberg. Mobil 0379 057 027.



Mannekänguppvisning, April

Mode event med lunch och mannekänguppvisning. Plats Klädkällaren
Anmälan via Biljettkiosken Kontaktperson Lillemor Strandberg mobil 0725 607 515.



Du kan rädda ett liv-HLR kurs 1 April

Detta är inget Aprilskämt - att kunna HLR är viktigt. Nu är det tid att lära dig vad du behöver för att kunna rädda en medmänniskas liv. Under 2 timmar får du lära dig grunderna i hjärt-lungräddning (HLR). Kursen tar ca 2 timmar. Vi kommer att ha två pass, ett med start kl. 10.00 och ett andra pass med start kl. 13.00. Kursen är kostnadsfri. Plats: lokalen i Nol. Anmälan via Biljettkiosken Kontakt: Ing-Marie Källgren, mobil 0768 181 512.



PUB-Afton med Quiz, 3 April, 17 Sept., 12 Nov.

Vår populära PUB-Afton med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl, alkoholfritt. 2 lotter till vinlotteriet ingår i priset. Anmälan via Biljettkiosken. Plats Älvsalen, Älvängen. Kontaktperson: Claes-Göran Björn mobil 0733 267 830.



Vårresa till Hjo och Gate Bison Safari. Onsdag 23 april, kl 07:00-19:00

Den 23 april ger vi oss av på en vacker Vårresa med buss till Hjo och Gate Bison Safari och Almnäs Bruk. På vägen upp stannar vi till vid Herrljunga Hotell Bistro för en smörgås och lite dryck.

Väl framme vid GateBison bjuds vi på en buffé och får vara med om en guidad tur med traktor och vagn, för att titta på Bisonfåren, kalvarna och de vackra omgivningarna. Här finns också en gårdsbutik, där du har möjligt att handla.

Vi fortsätter därefter till Almnäs Bruks gamla mejeri. Där är kylan påfylld med goda ostar att handla. Självbetjäning och Swish. På hemvägen gör vi ett stopp vid Conditör Nordpolen för en bensträckare.

Anmälan via Biljettkiosken Kontaktperson Birgitta Johansson mobil 0766 114 846.



Vandring Prästalund Poängpromenad, 25 April

Poängpromenad bland alla utslagna vitsippor. Kluriga frågor och fina nyttiga priser utlovas. Ingen föranmälan. Plats Prästalund, Starrkärr
Kontaktperson: Elvy Börjesson.



Resa till Bredene lanthandel, Maj

Lanthandelsmuseum som visas i ursprunglig miljö. Handel bedrevs här från 1927–1977. I angränsande lokal finns en docksamling. Plats Bredene. Anmälan via Biljettkiosken
Kontaktperson: Lillemor Strandberg, mobil 0725 607 515.



Mannekänguppvisning Maj, November

Favorit i repris Dameevent med mannekänguppvisning. Plats Butik Tjuvkil 939. Anmälan via Biljettkiosken
Kontaktperson: Lillemor Strandberg, mobil 0725 607 515.



Folkhälsovecka, 12–16 Maj

Seniorer är en väldigt stor grupp med olika förutsättningar. Med Folkhälsoveckan vill vi nå alla. Det handlar om att utmana sig själv på den nivå man befinner sig. Plats enligt separat program Anmäl via Biljettkiosken.
Kontaktperson: Lars Öst, mobil 0708 972 868.



Trollhättans slussar, Juni

Guidad tur på Trollhättans slussar
Plats Trollhättan. Anmälan via Biljettkiosken
Kontaktperson Veronica Jönsson,
mobil 0708-354 990.



Sommarfest, 12 Juni

Vi firar tillsammans att sommaren har kommit.
Maritas goda sommar-tallrik inklusive lättöl/
vatten, samt kaffe och kaka serveras. Förutom
underhållning har vi sedan vanligt lotteri med fina
priser. Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors.
Anmälan via Biljettkiosken.
Kontaktperson: Lena Johannesson,
mobil 0723 064 121.



Sommaröppet, 8, 15, 22, 29 Juli

Förra årets succé återkommer i år. Vi sitter ner
en stund och njuter av trevlig samvaro, äter en
grillad korv och Inger Öhrns goda kaffebröd.
Fika till självkostnadspris. Ingen föranmälan.
Plats: Lokalen i Nol. Kontaktperson: Styrelsen.



Uteätarna / Golfens dag, 9 Juli

Vi träffas och umgås, samtidigt som FM
(förenings mästerskap) i golf och "putting
golf" utkämpas. Möjlighet att med instruktör
slå några bollar på Driving ranchen. Lunch
äter vi tillsammans med Uteätarna. Plats
Alvhems golfklubb. Anmälan via Biljettkiosken
Kontaktperson Ing-Marie Källgren,
mobil 0768-181 512.



Skaldjursfest / Knytkalas, 6 Aug.

På den här festen tar du med dig skaldjur eller annan plockmat samt de drycker av ädlare kvalité som du önskar dricka. Vi tillhandahåller smör, ost och bröd samt tillbehör som hattar och dyligt. Allsångsledare sökes Plats Älvsalen Älvängen. Anmälan via Biljettkiosken Kontaktperson Per-Olof Olsson, mobil 0703-451 455.



Sensommarfest, 4 Sept.

Vi serverar smörgås, kaffe och kaka samtidigt som vi underhålls. Plats Starrkärrs bygdegård. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Evy Zackrisson mobil 0712-595 993.



Kortvandring i Prästalund, 5 Sept.

Plats Prästalund, Starrkärr. Ingen anmälan. Kontaktperson Elvy Börjesson, mobil 0703 108 492



Oktoberfesten, 7 Okt.

Vi bjuds på en trevlig oktoberfest när det börjar bli kallt och ruggigt. Vi underhålls samtidigt som vi äter något gott. Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors Anmälan via Biljettkiosken Kontaktperson Barbro Sjöberg, mobil 0730-582 264.

**Utnyttja de rabatter som
medlemskapet i SPF ger oss!**

SPF SENIORERNA Ale



Julbord, 26 Nov.

Julen står för dörren och vi inmundigar Maritas goda julbord. Förutom underhållning har vi sedvanligt lotteri med fina priser. Icke medlem är välkommen i mån av plats och betalar fullt pris. Anmälan Biljettkiosken. Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson: Lena Johannesson, Mobil 0723 064 121.



Semmelfest, 17 Februari, 2026

Äta semlor är en gammal tradition. Den är ännu godare om man äter den tillsammans med goda vänner. Semla och kaffe, lotterier och någon form av underhållning. Anmälan via Biljettkiosken. Platsen Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson: Gun Andersson, Mobil 0706 711 72.



Lucia, 11 December

Luciafirandet är den sista större sammankomsten för året i vår förening. Vi får njuta av Maritas julsmörgåsar med kaffe och pepparkaka. Guntorps scoutkärs lucia med tärnor och stjärngossar sjunger som vanligt för oss. Plats: Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson: Christina Jungle, Mobil 0703 816 059.



Årsmöte, 24 Februari

Välkommen till årsmöte och gör din stämma hörd. Vi bjuder på smörgås, lättöl/vatten och kaffe med kaka. Anmälan Biljettkiosken Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson: Lena Johannesson, Mobil 0723 064 121.



Spelar du Boule?

SPF Seniorerna arrangerar både regionala och nationella Boule-tävlingar (bl.a. Förbunds DM och Förbundsmästerskap) i vilka du som SPF-medlem kan delta. SPF arrangerade tävlingar kan du hitta i vår Kalender på hemsidan eller som inbjudan via mail till medlemmar som anmält intresse.

För frågor om SPF-tävlingarna eller inbjudningar till SPF tävlingar via mail är Du välkommen att kontakta, Sven Svensson 0708-670 813 eller Monica Svensson 0703-506 912.

Vill du spela Boule, så finns det flera klubbar i vårt område:

Alebygdens Bouleklubb.
Kontaktperson Stig Larsson,
telefon 0707-212 395.

Nödinge Seniorsklubb.
Kontaktperson Monica Röring
telefon 0731-81 98 49.

Surte-Bohus Bouleklubb.
Kontaktperson Sven Claesson,
telefon 0706-438 805.

Oktober – maj spelar man i Boulehallen Alafors Fabriker och övrig tid på året spelas på utomhusbanor.

För aktuella speltider och annat kontakta respektive klubb.

Ovanstående klubbar är fristående från SPF. Som medlem i SPF Seniorerna Ale kan Du delta i de av SPF arrangerade tävlingarna, men tävlar då som SPF medlem och inte för ovanstående klubbar.



Smörgåstårter och tårter på beställning.

Våningstårter till dop & bröllop. Menyer och bufféer för alla tillfällen.

Hålanskolan, Uspastorp Nol • 070-57 58 703

Prata **sparande** med oss!

Ring 0303-24 56 40 eller gå in på lansforsakringar.se
för att boka tid med våra rådgivare i Nödinge.

Nära dig – för all tid.



Länsförsäkringar
Älvsborg 

Herr/ungdomskläder/kille
Arbets- och profilkläder

manufakturen

ÄLVÄNGEN

Tel 0303-74 60 12
manufakturen.se



BOSCH
Service



Car Service

Rydéns Bil

0303-33 60 87

Service • Reparationer



Välkomna!

Övriga lokala förmåner

Förutom de lokala förmåner som finns med i en del av annonserna, redovisar Marknadskommittén här övriga lokala förmåner.

Generellt gäller: SPF-medlemskort ska visas upp för att få rabatterna.

Ale Optik, Ale torg

Erbjuder gratis synundersökning om vi köper glasögonen hos Ale Optik:

Enkelslipade glas 950 kr. Dubbelslipade glas 2 350 kr, hårdytesbehandling och standard antireflexbehandling ingår.

Progressiva glas 3 850 kr och här får vi ett par läsglasögon på köpet.

Dessutom bjuder Ale Optik på en båge till ett värde av 475 — 675 kr; gratis fodral och en försäkring på ett år. Visa upp SPF-kortet innan vi beställer.

Ale Trädgård

Lämnar 10% rabatt på arbetskostnaden på alla arbeten.

Bergendahls blommor, Älvängen

Tisdag mellan 12.00 — 18.00 gäller 15% på allt i butiken utom förmedlingar, blomstercheckar och beställningsvaror.

Cederleüf & Svenheimers, Nödinge

5% rabatt, tisdag o onsdag, fram till kl 16.

HÄLSOKRAFT Life, Ale torg

Lämnar 5% alla vardagar, dessutom 10% på skor och tofflor.

Lena Fötter medicinsk fotvård

Grönäs 320, Kattleberg, Älvängen
Tidbokning 0705-74 95 48

För pensionärer lämnar jag 50 kr rabatt på fotbehandling. Som SPF-medlem får du 10 % på alla strumpor.

Lena önskar alla varmt välkommen!

Dressman, Ale Torg

10% rabatt på ordinarie pris alla dagar.

Nols färg Ale Torg

Lämnar 5% tisdag och onsdag, fram till kl 16.00.
Stort utbud av tapeter. Ombud för kemtvätt.

Manufakturen, Älvängen

- 10% rabatt på ordinarie priser alla dagar.

Medlemskap i Smart Senior

Medlem i SPF Seniorerna Ale kan bli medlem i Smart Senior. Det är gratis medlemskap som ger flera möjligheter till bra rabatter.

För att anmäla sig som medlem i Smart Senior: gå in på deras hemsida: www.smartsenior.se och ange koden: SPFALVN eller SPFALVNF vid förlängning.

Exempel på bra Smart Senior-rabatt är 25% rabatt på glasen till glasögonen hos Synoptik i Älvängen.

Svalans fotvård Nol och Bohus

Välkommen till Mia, Storegårdsvägen 1, Nol
Öppet: mån, tors & fre. Boka på:

www.bokadirekt.se eller tel 073 270 75 76,
Göteborgsvägen 217 A, Bohus

(i Servicehuset) Öppet: tis, ons, ons;
Boka: tel 073-270 75 76.

I samband med behandling (medicinsk fotvård **560 kr**) 10% rabatt på fotvårdsprodukter vid uppvisande av SPF-kortet.

Älvblomman, Älvängen

Lämnar 10% på alla ordinarie priser, alla dagar. Gäller inte på blomsterförmedling, och blomstercheckar.



5% RABATT till våra stammisar

Du som är 65+, är stammis och handlar hos oss tisdag eller onsdag kl. 7–23 får 5%* på ett köp. Är du inte stammis än så surfa in på [ica.se/ansok](https://www.ica.se/ansok) direkt.

CATERING – för alla tillfällen

Våra duktiga kockar & kallskänkor arbetar med fina råvaror för att tillgodose dina önskemål. Se hela vårt utbud på [ica.se/ale](https://www.ica.se/ale)

ICA.se/ale **ONLINE** – förenkla din vardag

Visste du att vår butik även finns online? Här hittar du allt för både vardag och fest. Du kan välja att krydda med hemkörning eller hämta din färdiga beställning i vår Xpressbutik, 50 steg till höger om vår stora entré på torget.

Varmt välkommen in till oss i butiken, eller online!

ICA
KVANTUM
Ale Torg



*Gäller ej tobak, spel, lotter, receptfritt, andra förmedlingstjänster och kan inte kombineras med andra %-rabatter.

Följ oss gärna på Facebook: ICA Kvantum Ale Torg, Instagram: @icakvantumale