



PROGRAM 2026

SPF ALE

SPF SENIORERNA Ale

www.spfseniorerna.se/ale

Du håller i vårt spännande program för 2026

Vi hoppas att du skall hitta många programpunkter som passar dina intressen 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.spfseniorena.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.spfseniorena.se/ale
Email address: ale@spfseniorena.se
Facebook: SPF Seniorerna Ale
Bank giro: 5136-3208

Olycksfallsförsäkring ingår vid deltagande i våra aktiviteter.

Information om kommande aktiviteter skickas fortlöpande via mejl. På vår Facebooksida kan varje medlem tipsa om kommande aktiviteter eller berätta om aktiviteter som varit. Information från våra aktiviteter publiceras i Alekuriren.

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

Mejla ale@spfseniorena.se så fixar vi det.

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

Hemsida

Jan Rudén, 0721-799 896.

Mejlutskick

Ann-Louise W Olofsson, 0702-989 069.

Medlemssekreterare

Lennart Adielsson, 0739-818 855.

Ombud Ale kuriren

Monica Rudén, 0721-733 418.

Majvor Johansson, 0763-153 778.

Har du bytt adress, telefonnummer eller mejladress? Glöm inte meddela det till vår medlemssekreterare Lennart Adielsson, mobil 0739-818 855 eller ptl.adielson@gmail.com.



Styrelsen



Lennart Adielson, Agneta Andersson, Anne-Louise W Olofsson, Lars Öst, Kerstin Karlsson, Monica Rudén, Veronica Jönsson, Filip Alm, Kenneth Olsson, KG Wangel och Majvor Johanson (ej med på bild)

Förteckning över samtliga ledamöter o kommittéer 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:

- 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 Senioren

Distriktet arbetar för att:

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

Vår egen Förening SPF Ale arbetar för att:

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

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.

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

SPF
SENIORERNA Ale

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 bifogat med detta program, två stycken medlemskort där du fyller i ditt namn och förening..

Instruktioner för digitalt medlemskort:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till **spfseniorena.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.

**UTBY
MASKIN**

SKOGS- OCH
TRÄDGÅRDSMASKINER

**FÖRSÄLJNING
& SERVICE**

Nyckeltillverkning

Öppettider

Må-fred. 09-18, Lörd. 09-13

Tel. 0303-74 86 11

**Lunch
pensionär
109:- kl. 11-15**

**Onsdagar öppet
även från 17.00**
med aktiviteter under
kvällen såsom, quiz, bingo
och föreläsningar m.m.

**KOCK
MALIN**

Tel: 0763-90 57 00
E-post: info@kockmalin.se
Kapellvägen 3, Älvängen

Anlita en pensionär!

Vi utför det mesta inom!

- El-installationer
 - Bygg/ snickerier/altaner
 - Måleri/ tapetsering/ golvläggning
 - Lokalvård privat & Företag
 - Trädgårdsarbeten mm
 - Flytt hjälp
 - Puts & murarbeten
 - Kakel & Klinkers
 - Stenläggning/stenmur
- Och mycket mycket mera!

Använd Rot & Rut avdraget

Vi har F-skattsedel samt alla försäkringar som behövs

Välkomna att höra av er!

0738-140457



www.hyr65plus.se



Noltorget 2 • 0303 - 74 12 72

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



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

Lokalen i Nol

Verksamheten i vår lokal på Industrivägen 1A är snart 2 år gammal och börjar ta form med olika aktiviteter. Plats för ytterligare studiecirklar, kommitté möte mm finns. Det är bara att föreslå nya aktiviteter.



Stick café



Kommittémöte



Bridge



Öppet hus

Lilla Edets Buss

www.lillaedetsbuss.se



Researrangemang & beställningsresor
över hela Europa.
0520-65 75 00

Ordförande har ordet

Som mitt första år som ordförande vill jag tacka er SPF are för trevliga och välbesökta möten och tillställningar under 2025.

Tillsammans med styrelsen så hälsar vi er ca 730 medlemmar välkomna till ett nytt spännande år 2026 med aktiviteter som vi hoppas kommer att roa er. Att träffas och umgås har alltid varit viktigt. Om något saknas för din smak så finns möjligheten att påverka och ge förslag till aktivitet. Idetorka är inget för SPFare eller hur.

Våra kommittéer består av medlemmar och dit är du välkommen att hjälpa till. Alla kan bidra utifrån kunskap och förmåga. Det skall ibland bryggas kaffe, ordnas lotteri, kanske hitta någon underhållning, ja listan kan göras lång.



VÄLKOMNA TILL ÅRETS AKTIVITETER 2026

Kenneth Olsson

OBS! Vi har öppet hela året.

Årets artistkalender:

- 8/5 Haaks
- 13/6 Ale Visfestival
- 27/6 Countrykväll med Martin Nilsson, Monika Sjöström och Tombola Band
- 4/7 Paul Paljett
- 5/8 Carbe med gäster
- 26/8 Streaplers
- 5/9 No Tjafs

Varmt
välkomna!



Öppettider kl. 11.00 – 17.00

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

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!



Ett medlemskap som ger tillbaka

både till dig och lokalsamhället

Som elnätskund hos oss har du en unik möjlighet att bli medlem och delägare i Ale EI Ekonomisk förening! Ta del av utskick, förmåner och framtida återbäring, samtidigt som du bidrar till utvecklingen av kommunen. De senaste åren har vi delat ut 2 miljoner i årlig återbäring. Medlemskapet innebär också delägarskap i dotterbolagen Ale EI Elhandel AB och Ale EI Elnät AB. Om du även tecknar elavtal blir återbäringen ännu större, eftersom den då gäller både elnät och elhandel.

Så här säger några av våra nöjda medlemmar:

"Det kändes klokt och självklart att välja att bli medlem, och att handla lokalt ger så många fördelar."

"Lokalt ägande av elnät är viktigt!"

"Jag blev tipsad av en vän som var väldigt nöjd med delägarskapet."



Du vet väl om
att du kan ge bort
ett medlemskap?
Läs mer här!

Ale EI

Besöksadress: Lunnavägen 2, 449 14 Alafors | Tel: 0303-33 24 00 | E-post: info@aleel.se

Försäkring

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

Mer information spfseniorerna@skandia.se eller Kundenservice, 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

coop

VÄLKOMMEN TILL COOP-ÄLVÄNGEN

FÖRBUTIK • EGET BAGERI

MANUELL DELIKATESS OCH FISKDISK • CATERING

ÖPPET ALLA DAGAR 6-23

Anmälningrutiner

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.

I Biljettkiosken ingår det en serviceavgift som en del av biljettpriset.

De flesta av våra event bokas via Biljettkiosken. Du hittar dom på www.biljettkiosken.se/spfale.

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

Majvor Johansson 0763-153 778
majvor.johansson53@hotmail.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

Agneta Andersson 0706-32 35 88
agnetahulda@gmail.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

Lena Mathiasson 0720-70 28 48
lena.mathiasson@gmail.com

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 Lars-Göran Winbo 0705 59 65 05
lgwinbo@outlook.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 Dick Olsen 0739-68 83 34
dolsen422@gmail.com

Bohus-Surte

Vakant

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

Arbetsgruppen Seniorhälsa

Ing-Marie Källgren 0768-181 512
ingmarie.kallgren@outlook.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

Boulekommitté

SK Stig Larsson 0707-212 395
stig.s.larsson@hotmail.se

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

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

Facebookadministratör

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

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

Försäkringsfrågor

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

Ledare träslöjd

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

Mailutskicksansvarig

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

Postutskicksansvarig

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

Biljettkioskansvarig

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

Alekurirenansvarig

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

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



Festkommittén

Från vänster; Eivor Bengtsson, Lena Johannesson, Monica Svensson, Lena Kindblad, Kerstin Karlsson.

Festkommittén anordnar och är sammanhållande för årsmötet och ett antal fester med speciell karaktär såsom Sommarfest, Julfest, Uppmuntransträff för funktionärerna, Välkomsträff för nya medlemmar, Träff för 85-plussare.

SKR kommittén (Studiebesök-Kultur-Resor)

Från vänster; Lillemor Strandberg, Veronica Jönsson, Lena Mattiasson, Birgitta Johansson, Ywonne Lundahl.

SKR Kommittén (Studiebesök, kultur och resor) erbjuder ett utbud av olika aktiviteter som ska stimulera medlemmarna till ett trevligt socialt umgänge. Ambitionen ska vara att presentera cirka en aktivitet per månad utöver föreningens fasta program.



Friskvårds- kommittén

Från vänster; Ralf Nicklasson, Dick Montgomery, Stellan Torstensson, Monica Rudén, Lars-Göran Winbo, Lars Öst.

Friskvårdskommittén anordnar olika friskvårdsaktiviteter så att de flesta av våra medlemmar kan hitta något som passar dem och som de vill delta i.



Marknads- kommittén

Marknadskommittén sammanställer och producerar programhäftet, träffar avtal med lokala företag om lokala medlemsförmåner som rabatter på varor och tjänster. Arbetar med medlemsrekrytering och deltar i jul- och andra marknader/event i kommunen och driver Pubafton.

Från vänster: Christer Paulin, Olli Auvinen, Jan Rudén, Claes-Göran Björn. Lilla bilden: Bengt Boge

Träffpunkt Ale

Från vänster; Monika Svensson, Doris Persson, Alf Persson, Inga Engström.

Saknas på bild:
Margareta Persson,
Tommy Karlsson,
Mona-Britt Karlsson.



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

Färska baguetter och sallader varje dag!

Alltid öppet till 22



**Skånbergs
Bensin & Service**

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

Återkommande aktiviteter

Kamratcirkel Linedance

Linedance är en kul dansform 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, 0737-00 28 04. Plats, Folkets Hus Älvängen.

Uteätarna

Vi träffas tredje onsdagen i månaden och besöker något näringställe i närområdet enligt inbjudan. Alla är välkomna! Kontaktperson: Bengt Boge 0703-655 253.

Kamratcirkel Bridge

Bridge tränar logiskt tänkande, minne och koncentration. Studier har visat att regelbundet bridgespel kan bidra till att hålla hjärnan skarp länge. Tycker du att det verkar kul att spela bridge, men aldrig lärt dig spelet har du någon erfarenhet av bridge är du välkommen att delta. Vi träffas i lokalen varje måndag kl. 10 till ca 12.30. Kontaktperson: Bengt Boge, 0703-655 253. Plats lokalen i Nol.

Stickcafé

Att sticka är för många en trevlig och 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, 0723-064 121 Plats Lokalen i Nol.

Studiecirkel Träslöjd

Slöjd tränar problemlösning, planering och kreativt tänkande. Du använder både tanke och hand – teori blir praktik. Vi träffas varje måndag kl. 16-19. Kontaktperson: Ulf Bergdahl, 0704-964 298. Plats, Slöjdsalen Ale Fria Skola..

Träffpunkt SPF Ale

är en plats där vi möts för social gemenskap, aktiviteter och informationsmöte. Vi träffas sista onsdagen februari – april och september-november. Plats Nödinge församlingshem
Kontaktperson: Alf Persson, 0707-647 950.

Vises!

Utnyttja de rabatter
som medlemskapet
i SPF ger oss!

SPF Ale
SENIORERNA



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 samåkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä. Ta med fika!

Kontaktperson: Lars-Göran Winbo,
0705-59 65 05.

Mer information kommer varje vecka på Facebook.

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 0708-97 28 68.

LEDVÄRK? MUSKELVÄRK?

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



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





Skaparglädje

Står du i din ateljé och målar, sitter vid symaskinen och syr, sitter framför Tv:n och stickar eller virkar, står i snickerboden och slöjdar eller med andra ord har du någon hobby

som går att visa upp... Då är det dig vi söker som utställare till vår Utställning Skarglädje.

Vi återkommer med tid och plats.

Hjärnkoll

Hjärnkoll är en frågesportstävling med en årlig riksfinal för distriktens bästa tremannalag.

SPF Ale har stolta traditioner att försvara.

Är du allmänbildad och vill vara med i laget eller kan du tipsa om någon som vill vara med men för blyg att anmäla sig själv kontakta lagledaren.

Några av frågorna som ställdes i riksfinalen 2025:

1. I vilket tyskt förbundsland ligger det ikoniska slottet Neuschwanstein?

2. Under vilket namn är den fiktiva figuren Simon Templar mer känd?

3. Vad står R:et för i RWC, som ofta står utanför tillgängliga toaletter, ofta kallade handikapptoaletter?

4. Neon, argon, krypton, xenon, radon ... Vilken är den sjätte klassiska ädelgasen?

Lagledare: Claes-Hugo Larsson 0705-693 810 tar emot intresseanmälan samt svarar på alla tänkbara frågor.

Natur- och kulturvandringar

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

Våren 2026

Datum	Vandringsmål	Slutsamling	Kontaktperson	Förfrågan
27 mars	Jämmerberget	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505
3 april	Påsk			
10 april	Lärjeåns dalgång	Nödinge	Lars/Stellan	0708-972868
17 april	Sundsby säteri	Nödinge	Monica/Dick	0721-733418
24 april	Prästalund	Nödinge	Alla	
1 maj	Helgdag			
8 maj	Svartedalen	Nödinge	Lars	0708-972868
15 maj	Nolhaga, Alingsås	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505
22 maj	Kvarnsjöarna	Älvängen	Lars	0708-972868
29 maj	Säveån-Stenkullen-Floda	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505
5 juni	Lilla Färgen runt, Alingsås	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505

Hösten 2026

14 aug	Säbyleden, Tjörn	Älvängen	Dick/Lars	0705-100356
21 aug	Björnsjön runt	Nödinge	Ralf/Monica	0761-381002
28 aug	Herkules friluftsområde	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505
4 sept	Särö Västerskog	Nödinge	Stellan	0706-418588
11 sept	Svartedalen	Nödinge	Lars/Stellan	0708-972868
18 sept	Mettjärnsleden	Nödinge	Dick	0705-100356
25 sept	Utby, Hjærtum	Älvängen	Stellan	0706-418588
2 okt	Östads säteri	Älvängen	Elvy	0703-108492
9 okt	Buråsleden/Trolltjärnsleden	Nödinge	Elvy/Lars	0703-108492
16 okt	Alingsås	Nödinge	Lars-Göran	0705-596505
23 okt	Överön	Nödinge	Stellan	0706-418588
30 okt	Ryd	Nödinge	Monica	0721-733418

Samling för ev. samåkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä.

Kostnad för samåkning 25kr/mil + parkeringsavgifter och trängselskatt, delas av alla i bilen.

Tag med fika!

Vi ses!

Träffar – Resor – Vandringar



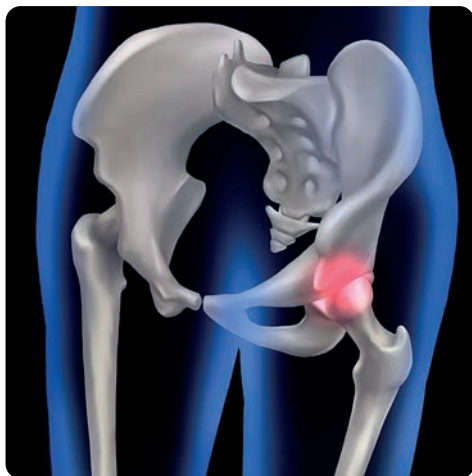
Träffpunkt SPF Ale

Återkommande 4:e onsdagen i varje månad mars – april och september – november månad. Olika talar vid varje träff. Plats Nödinge församlingshem kl. 10-12. Ingen föränmälan. Kontaktperson: Alf Persson, 0707-647 950.



Uteätarna

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



Osteoporos / Benskörhet, 17 mars

Föredrag om folksjukdomen osteoporos/benskörhet. Föredragshållare från osteoporos föreningen. Plats Älvsalen Älvängen. Kontaktperson: Ing-Marie Källgren 076-818 15 12.



Herr och damevent på Klädkällaren, 24 mars

Vi börjar med att äta lunch på andra våningen i Herrgården. Sedan följer mannekänguppvisning med både herr och damkläder, ev. också några skor. Efter uppvisningen får vi alla gå ner och shoppa loss efter bästa förmåga. Inget köptvång men ni har kanske fått några idéer om vad ni behöver inför vår/sommarsången. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Lillemor Strandberg 072- 56 07 515.



Vinkännedom, 4 mars

Vem känner för bubbel i glaset? Lär dig mer om hur olika druvor, tillverknings-metoder osv påverkar det mousserande vinet! Plats Älvsalen, Älvängen. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Lillemor Strandberg, 0725-607 515.



Vårens Soppteater, 23 april

Vi startar med att äta soppa, därefter blir det teater av teatergruppen Livslust. Anmälan via Biljettkiosken. Plats Medborgarhuset, Nödinge Kontaktperson: Kerstin Karlsson 073-700 28 04.



Hotell Royal, 10 mars

Guidad visning av Göteborgs äldsta hotell, byggt 1852. Besöket avslutas med fika som hotellet bjuder på. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Anita Eriksson 0704-90 46 09.



PUB-Afton med Quiz. Januari, april, september och november

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



Vandring / Poängpromenad Prästalund 24 April

Poängpromenad bland alla utslagna vitsippor. Kluriga frågor och fina nyttiga priser utlovas. Ingen föranmälan. Plats Prästalund, Starrkärr
Kontaktperson: Lars-Göran Winbo, 0705-596 505.



"Hitta din stil", 28 april

Med föreläsare Susanna Vargfjäll. Vi får en ny inspiration inför vår och sommar. Anmälan via Biljettkiosken. Plats NN.
Kontaktperson: Veronica Jönsson, 0708-35 49 90



Husqvarna Museum, mitten april månad

Vi åker på en nostalgitripp till Husqvarna museum där det samlats alla tänkbara pryttilar som producerats under fabriken 300-åriga historia, som också är en historia om svensk design och innovation. Här finns allt från köksattiraljer, varmkorvsapparater, avvibrerade motorsågar, cyklar, älgstudsare och demoleringsroboten Arnold. Vi fikar på vägen dit och äter även en härlig lunch. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Birgitta Johansson, 076-611 48 46

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



Folkhälsoveckan, 18 - 22 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 och Monica Rudén 0721 733 418.



Öl provning, Maj

Vi besöker något spännande bryggeri. Plats enligt senare. Anmäl via Biljettkiosken.
Kontaktperson: Veronica Jönsson, 0708-35 49 90.



Sommarfest, 25 Juni

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



Alerundtur, vår eller höst 2026

Rundtur med guidning i vårt närområde. Anmälan via Biljettkiosken.
Kontaktperson: Lillemor Strandberg, 072-560 75 15.



Elyseum-Göteborgs energimuseum, vår eller höst 2026

Göteborgs energimuseum. Vi guidas runt i museet som visar när elen kom till Göteborg. Därefter äter vi lunch tillsammans. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Lillemor Strandberg, 072-560 75 15.



Sommaröppet, varje tisdag i juli

Tidigare års succé återkommer i år. Vi sitter ner en stund och njuter av trevlig samvaro, äter en grillad korv och Inger Öhrns goda kaffebröd. Ingen föransmälning. Plats Lokalen i Nol. Kontaktperson: Styrelsen.



Skaldjursfest / Knytkalas 27 Augusti

På den här festen tar du med dig skaldjur eller annan plockmat samt de drycker av ädlare kvalitet som du önskar dricka. Vi tillhandahåller smör, ost och bröd samt tillbehör som hattar och dylikt Plats Älvsalen Älvängen Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Per-Olof Olsson, 0702-782 475.



Visingsö, hösten 2026

Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Ywonne Lundahl, 0707-480 123.



Residenset, hösten 2026

Guidad tur. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Lillemor Strandberg, 072-560 75 15.



"Det befästa Göteborg", hösten 2026

En guidad tur i "det befästa Göteborg" med besök i "Göteborgs undre värld" Carolus Undecimus Rex, Göteborgs enda bevarade Bastion och Carolus Dux, under Pedagoger, där det finns underjordiska skyddsrum, s.k. kasematter. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Lillemor Strandberg, 0725-607 515.



Skaparglädje

Skaparglädje är den varma känslan som uppstår när något nytt tar form i ens händer eller tankar. Det kan vara doften av nybakat bröd, färgen som sprider sig över ett papper, orden som plötsligt hittar sin plats i en mening. Det handlar inte om att vara bäst eller att skapa något perfekt – utan om själva upplevelsen av att få uttrycka något som finns inom en. Alla välkomna att ställa ut. Tid och plats ännu ej klart. Kontaktperson: Styrelsen.



Sensommarträff, 10 september

Det serveras kaffe, landgång och kaka. "Kafferast underhåller." Lotterier. Plats Starkärrs bygdegård. Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Evy Zackrisson, 0721-595 993.



Oktoberfesten, 1 Oktober

Vi bjuds på en trevlig oktober fest 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, 0730-582 264.



Julkonsert, 22 november

Favorit i repris. David Carbe med gäster skapar äkta julstämning i år igen. Plats Teatersalongen Nödinge, Anmälan via Biljettkiosken. Kontaktperson: Claes-Göran Björn.



Julbord, 3 December

Julen står för dörren och vi inmundigar Maritas goda julbord. Förutom underhållning har vi sedan vanligt 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, 0723-064 121.



Lucia, 9 December

Luciafirandet är den sista större sammankomsten för året i vår förening. Vi får njuta av Maritas julsmörgåsar med kaffe och pepparkaka. Lucia med tärnor och stjärngossar sjunger som vanligt för oss. Anmälan Biljettkiosken Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors. Kontaktperson: Dick Olsen, 0739-688 334.

Årsmöte, 24 Februari 2027

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, 0723-064 121.



Vill du träffas och umgås under social och trevliga förhållanden?

Vill vi rekommendera boulespel. Boule är ett spel där alla kan vara med.

Är du intresserad av att börja spel, eller bara prova, kontakta någon av oss i Boulekommittén så hjälper vi dig. Kommittén består av Stig Larsson 0707-212 395, Veronica Jönsson 0708-354 990, Agneta Andersson 0706-323 588 och Monica Svensson 0727-470 10.

Om du redan idag spelar boule så har du möjlighet att som SPF medlem delta i tävlingar

som arrangeras av SPF, både på distrikt och förbunds nivå.

Att delta i dessa tävlingar ger dig möjlighet att träffa andra SPF:are från andra föreningar under vänliga, trevliga och spännande förhållande.

Vi skickar ut inbjudningar om aktuella tävlingar och hur ni skall anmäla dig om du vill delta, vilket görs till oss i Boulekommittén

Alla anmälningar till SPF tävlingar skall ske centralt från SPF Seniorerna Ale.

Brukarråd

Syftet är att stimulera personer på särskilt boende och som har hemtjänst till aktiviteter. Det är en fin stöd- och aktiveringsverksamhet för våra äldre i kommunen.

De medverkar till aktivitet och gemenskap för de äldre. Brukarråden är knutna till hemtjänst och bonden. Deras aktiviteter är öppna för alla pensionärer.

Verksamheten utformas efter brukarnas önskemål och behov.

I Brukarråden samverkar alla pensionärsorganisationer och kommunen.

Brukarråden finns på Hemtjänsten i Bohus-Surte, Nödinge, Nol-Alafors, och Älvängen samt på Fridhem, Backavik, Björkliden och Seniorcentrum i Älvängen.

Vill du bidra kontakta Kristna Karlsson, mobil 0708-980 977.

Vad gör det kommunala pensionärsrådet?

Rådet fungerar som en dialog mellan kommunen och pensionärsorganisationer. De diskuterar till exempel:

- Äldreomsorg, trygghet och tillgänglighet i kommunen
- Bostäder för äldre
- Kollektivtrafik och service
- Kultur- och fritidsfrågor för seniorer

Rådet kan lämna synpunkter och förslag till kommunen innan beslut tas.

Vilka sitter i rådet?

Vanligtvis består rådet av:

- Politiker från kommunen
- Representanter från pensionärsorganisationer (t.ex. PRO, SPF Seniorena)
- Tjänstepersoner från kommunen

Hur ofta träffas rådet?

Kommunala pensionärsråd brukar träffas några gånger per år (ofta 3–5 möten).

Där tar man upp aktuella frågor och information från kommunen.

Varför finns rådet?

Syftet är att:

- Stärka äldres inflytande
- Förbättra kommunens beslut som rör äldre
- Skapa dialog mellan kommunen och pensionärsorganisationer

Har du synpunkter och frågor kontakta våra representanter.

Filip Alm, 0709 695 338,
filip.alm@fatmab.se

Christina Karlsson,
0708-982 977,
tina.karlsson@msh.com



Smörgåstårter och tårter på beställning.

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

Hålanskolan, Uspastorp Nol • 070-57 58 703

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 3 050 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 bage 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.

Cederleuf & 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

Grönnäs 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.

Medlemskap i Smart Senior

Medlem i SPF Seniorena 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, beställningar 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 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

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!



*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