

SENIORERNA Ale 2024



Foto: Dick Olfssen och Sven H Svensson

10% RABATT PÅ ORDINARIE PRISER!

vid uppvisande av SPF-kortet

**Handla digitalt lokalt på [elon.se](https://www.elon.se)
Leverans, installation och bortforsling.**

elon

Öppet mån-fre 09-18, lör 10-14

Elon i Nol AB • Alevägen 37, Nol • www.elon.se • nol@elon.se
Telefon 0303-74 08 38

Ordförande har ordet

Jag är stolt över att vi under året har hållit medlemsantalet konstant. Vi följer inte trenden i föreningslivet med minskade medlemsantal. Vi kan vara stolta över att vi är distriktets nästa största förening när det gäller antal medlemmar och vi skall vara bäst när det gäller kvalitet och programutbud. Det finns olika sätt att värva nya medlemmar. Den så kallade mun till mun metoden vilket innebär att ni som medlemmar alltid pratar väl om vår förening.

Ett år går fort, i februari förra året valdes jag till ordförande. Jag trodde att jag visste en hel del om föreningens verksamhet – vad fel jag hade. Nu vet jag att det är ca 80 ideella krafter som arbetar för att vi alla skall ha en trevlig fest, en bra planerad och rekognoscerad vandring, en konsert med bra artister och en kort eller lång resa ibland med ett trevligt studiebesök.

Ett litet tips, uppmuntra gärna arrangörerna med en klapp på axeln och ett vänligt ord – det är dom värda.

När detta programhäfte trycks har vår verksamhet redan varit i gång med stavgång, spontanvandringar, PUB-afton,

välbesökt årsmöte, en lyckad Semmelfest och en afton med Elvis.

Jag vill som ordförande att vi utvidgar vår verksamhet med studiecirkelar med ämne som ni medlemmar tipsar oss om. En studiecirkel kan sätta fart på våra hjärnceller och släppa loss lite endorfiner i trevlig gemenskap.

Vi söker nya personer som kan hjälpa till i styrelse och kommittéerna, framför allt behöver vi under året hitta en ny ekonomichef.

Därför är vi tacksam om ni tipsar valberedningen om lämpliga personer. Kontakta valberedningens ordförande Majvor Johansson majvor.johansson53@hotmail.com, mobil 0763-153 778. Det är också bra om ni tipsar oss om nya aktiviteter och utflyktsmål.

Vid pennan
Bengt Boge



coop

VÄLKOMMEN TILL COOP-ÄLVÄNGEN

FÖRBUTIK • EGET BAGERI
MANUELL DELIKATESS OCH FISKDISK • CATERING

ÖPPET ALLA DAGAR 6-23



NOLS PIZZERIA



Noltorget 2 • 0303 - 74 12 72



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!**

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

Du håller i vårt spännande program för vår och sommar 2024

Vi hoppas att du skall hitta många programpunkter som passar dina intresse och din plånbok. Om du saknar någon aktivitet – kontakta 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 programhäfte ligger även på vår hemsida <https://www.spfseniorena.se/ale>

Så här gör du när du bokar din biljett:

Biljettkiosken bokar du via angiven länk i inbjudan. Resor och studiecirkel bokar du enligt anvisningar i inbjudan.

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religöst obunden medlemsorganisation.

Vi erbjuder trivsamma upplevelser och möten med nya och gamla vänner såsom t ex träffar, resor, studiecirkel, kultur- och naturvandringar, stavgång, kulturevenemang med mera.

Olycksfallsförsäkring ingår vid deltagande i våra aktiviteter.

Hemsida: www.spfseniorena.se/ale

Email adress: ale@spfseniorena.se

Biljettkiosken: www.biljettkiosken.se/spfale
om inte annat anges

Facebook: SPF Seniorerna Ale

Bankgiro: 5136–3208

Swish: 123 516 47 28

Nytt år och även ändringar på hemsidan.

Kalendern har ett nytt utseende och har därigenom blivit mer överskådlig än tidigare. Den har även flyttats och finns nu som en direktlänk mellan Föreningens verksamhet och Aktiviteter se bilden.

Om du har sparat den tidigare länken till vår hemsida klicka på den. Om inte skriv in <https://www.spfseniorena.se/ale> eller kanske lite enklare www.spfseniorena.se/ale i sökfältet så öppnas första sidan. Där hittar du ovanstående

Information

Information om föreningen och om våra aktiviteter finns på vår hemsida.

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 med ojämn mellanrum.

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 från er eller gör vår chatt aktiv.

Vi vill mera!

SPF
SENIORERNA Ale

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 Senioren

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 KPR (Kommunala Pensionärs Rådet) och på kommunens äldreboenden.

Sammanfattning SPF 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.

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
 - Kakerl & 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

UTBY MASKIN

SKOGS- OCH
TRÄDGÅRDSMASKINER

FÖRSÄLJNING
& SERVICE
Nyckeltillverkning

Öppettider

Må-fred. 09-18, Lörd. 09-13

Tel. 0303-74 86 11

LEDVÄRK? MUSKELVÄRK?

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



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



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 2024

Styrelse

Ordförande Bengt Boge	ale@spfseniorerna.se	0703-655 253
Ekonomiansvarig Gun Andersson	gunh.andersson@telia.com	0706-711 727
Ledamot Ann-Louise W Olofsson	alolofsson8@gmail.com	0702-989 069
Lars Öst	lars_oest@hotmail.com	0723-020 767
Filip Alm	filip.alm@fatmab.se	0709-695 338
Monica Rudén	m.ruden@hotmail.se	0721-733 418
Vesa Jyrkinen	jyrkinen577@gmail.com	
Kerstin Karlsson	kerka.karlsson@gmail.se	0737-002 804
Ralf Niklasson	ralfniklasson@life.se	0761-381 002
Birgitta Johansson	evabirgittajohansson@outlook.com	0766-114 846

Revisor

Lennart Sjöberg	len.sjoberg@telia.com	0730-582 398
Dan-Åke Larsson	larsson170@gmail.com	0705-544 078

Revisorsuppleant

Alf Persson	alf@aprotect.nu	0707-647950
-------------	-----------------	-------------

Valberedning

Ordförande

Majvor Johansson	majvor.johansson@hotmail.com	0763-153 778
------------------	------------------------------	--------------

Ledamot

Kent Karlsson	bratthagen@hotmail.com	0706-681 192
Margareta Persson	myrgreta@gmail.com	0731-431 533

Medlemssekreterare

Vesa Jyrkinen	jyrkinen577@gmail.com	
Bengt Boge	ale@spfseniorerna.se	0703-652 553

Hemsidan

Sven Svensson	swehi@me.com	0708-670 813
---------------	--------------	--------------

Utnyttja de rabatter som medlemskapet i SPF ger oss!

Kommittéer

Festkommitté

Lena Johannesson johannesson.lena@telia.com 0723-064 121

Marknadskommittén

Claes-Göran Björn claesg.bjorn@gmail.com 0733-267 830

Friskvårdskommittén

Elvy Börjesson elvy.borjesson@gmail.com 0703-108 492

SKR kommittén, (Studiebesök-Kultur-Resor)

Lillemor Strandberg lillemor.strandberg@hotmail.com 0725-607 515

Träffpunkt SPF Ale

Alf Persson alf@aprotect.nu 0707-647 950

KPR (Kommunala Pensionärs Rådet)

Ledamot

Filip Alm filip.alm@fatmab.com 0709-695 338

Suppleant

Christina Karlsson tina.karlsson@msn.se 0708-982 977

Lokalkommittéer

Älvängen

Claes-Göran Björn claesg.bjorn@gmail.com 0733-267 830

Starrkärrs

Evy Zackrisson rydezackrisson@hotmail.com 0721-595 993

Alafors-Nol

Christina Jungle christine@jungle.se 0703-816 059

Nödinge

Barbro Sjöberg bbkl.sjoberg@telia.com 0730-582 264

Bohus-Surte

Gun Andersson gunh.andersson@telia.com 0706-711 727



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

Cirkelaktiviteter

Arbetsgruppen Äldres Hälsa

Flera HLR-kurser och blodtrycksmätningar kommer att genomföras om intresse finns. Gruppen planerar att starta en samtalsgrupp med Kerstin Boge som samtalsledare med inriktning på att leva med ohälsa och de hinder man hittar i vardagen och hur man kan hantera dessa.

Studiecirkel Mat-minne-musik

Matlagning i Starrkärrs Bygdegård. Vi lagar 2-rätters middag och får tips och idéer hur man tar vara på överbliven mat med mera Start 19 mars. Max 8 deltagare.

Studiecirkel Sångkör

Arbete fortgår för att under våren starta vår egen sångkör.

Studiecirkel Datateknik

Planering pågår för en fortsättning.

Kamratcirkel Uteätarna

Vi träffas andra onsdagen i månaden och besöker någon av kommunens restauranger. Vi bestämmer gemensamt nästa restaurang. Anmälan om deltagande enligt inbjudan. Alla är välkomna!

Studiecirkel Träffpunkt SPF Ale (tidigare Backaviksgruppen)

Vi samlas en sista onsdagen i mars, april och maj månad klockan 10.00 för trevlig gemenskap och någon form av underhållning. Plats: Nödinge församlingshem. Kontaktperson Alf Persson 0707-647 950

Studiecirkel Träslöjd

Björklidens äldreboende.
Tisdagar och onsdagar.

Kontaktperson Ulf Bergdahl 0704-964 298.

Friluftaktiviteter

Studiecirkel Kultur och naturvandring.
(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. Kostnad för samåkning 25 kronor/mil + parkeringsavgifter och trängselskatt, delas av alla i bilen. Ta med fika!

Sista fredagen i april arrangeras poängpromenad i Prästalund.

Kontaktperson Elvy Börjesson 0703-108 42.
Mer information kommer varje vecka på Facebook

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.

Öppet till 24

Färdiga mackor
Hyrlastbilar Hyrsläp • Livs
Kiosk • Biltvätt

CIRCLE K

TM

Älvängen
0303-74 60 61



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

Har du funderingar på att flytta eller är **nyfiken** på hur bostadsmarknaden ser ut i ditt område?

Välkommen att kontakta våra mäklare i Ale för ett kostnadsfritt och förutsättningslöst hembesök där vi tillsammans går igenom dina behov och hittar de bästa lösningarna.



 0303-24 50 51

Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling 



BOSCH
Service



Car Service

Rydéns Bil

0303-33 60 87

Service • Reparationer



Välkomna!

Planerade aktiviteter

Ändringar och tillkommande aktiviteter hittar du på vår hemsida

Månad	Dag	Aktivitet
Februari	28	Träffpunkt SPF Ale
Mars	4	Stavgång
	5	Informationsträff nya medlemmar
	13	Vinkännedom
	13	Uteätarna
	19	Mat-Minne-Musik (Studiecirkel)
	20	PUB-afton med Quiz
	21	Prat med fika (Studiecirkel)
	27	Träffpunkt SPF Ale
April	5	Kultur och naturvandring
	10	Uteätarna
	11	Prat med fika (Studiecirkel)
	17	Resa med Lilla Edets Buss
	18	Konsert med Pepperland
	23	Träff med +85 medlemmar
	24	Träffpunkt SPF Ale
	26	Poängpromenad
Maj	6-10	Folkhälsoveckan
	8	Damevent
	15	Uteätarna
	16	Seniorjuridik
	24	Konstresa



SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation.

Månad	Dag	Aktivitet
Juni	12	Uteätarna
	27	Sommarfest
Juli	7	Sommarrevy på Vallarnas friluftsteater
	27	Ett resande teatersällskap
Augusti	14	Uteätarna
	21	Skaldjursfest knytkalas
September	nn	PUB-afton med Quiz
	10	Informationsträff nya medlemmar
	18	Sensommarträff
Oktober	8	Höstträff
November	nn	PUB-afton med Quiz
December	nn	Lucia

**HAIR
&
BEAUTY**

SALONG
Trasten

Storegårdsvägen 3F, NOL • 0303-74 11 38



Träffar - Resor - Möten

28 februari Träffpunkt SPF Ale (före detta Backaviksgruppen)

Återkommande 4:e onsdagen i varje månad fram till april månad.

Denna gång talar Hans Granqvist från Civilförsvarsförbundet om hur vi blir "Säkrare Seniorer".

Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12.

Kaffe och bulle serveras till självkostnadspris 30 kr.

Ingen föranmälan alla Välkomna!

5 mars Informationsträff med nya medlemmar kl.17.00

Du som är ny medlem i SPF Seniorerna Ale får en personlig inbjudan.

Välkommen till en Informationsträff i Nödinge Församlingshem tisdagen den 5 mars kl. 17.00.

- Vi bjuder på räksmörgås, lättöl/vatten och kaffe/te och kaka.

- Vi informerar om vår förening och om kommande aktiviteter.

– Vad förväntar du dig av föreningen.

Anmälan via personlig inbjudan.

Kontaktperson Iris Gustafsson e-mejl: gustafsson.iris@gmail.com eller tel. 0708-58 00 74.

13 mars Vinkännedom

Älvsalen, Älvängen.

Kom och lär dig lite mer om vin.

Claes Andersson, känd Munsänk, kommer och pratar om vinerna. Vi får prova 4 olika viner.

Bröd och vatten serveras till.

Anmälan senast 11 mars via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta ansvarig Lillemor Strandberg lillemor.strandberg@hotmail.com eller telefon 0725-607 515



13 mars Uteätarna

Kamratcirkel som träffas andra eller tredje onsdagen i månaden på olika restauranger inom Ale kommun eller närliggande kommuner för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00.

Vi bestämmer plats för nästa månads besök innan vi skiljs för dagen. Anmälan senast 11 mars till ale@spfsenioreran.se

17 mars Musikalen Wicked

berättar historien om vad som hände i landet Oz innan Dorothy kom dit (i den klassiska filmen Trollkarlen från Oz), ur de båda häxornas perspektiv. Hur de omaka vännerna Elphaba och Galinda fann varandra, blev till den onda respektive den goda häxan och lyckades besegra den elake trollkarlens tyranni. Det är en historia om utanförskap, mod och kärlek, berättad med magi, fantasi och fantastisk musik

19 mars Mat-Minne Musik

Studiecirkel Starrkärrs bygdegård varannan vecka 6 ggr kl. 10-14.

Kursinnehåll: Vi lagar en måltid och en efterrätt vid varje tillfälle. Vid första träffen står Dragonkyckling och Citronmousse på menyn. Recepten vi utgår från är tagna från appen Matfröjd från Hushållningssällskapet. Appen är gratis att ladda ner. Vi äter vår tillagade tvårätters måltid tillsammans.

Kostnad för cirkeln 300 samt 50 kr per tillfälle.

Mer information och anmälan Laga mat tillsammans för 65+ - SV Väst.

Utnyttja de rabatter som
medlemskapet i SPF ger oss!

SPF
SENIORERNA Ale



20 mars PUB-afton med Quiz

En klassiker i repris! Vår populära Pubafton är åter här, med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korb med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset för detta är fortfarande endast 130 kr. Platsen är liksom tidigare Älvsalen i Älvängen.

Anmälan senast 17 mars via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta Claes-Göran Björn 0733-267 830 alt claesg.bjorn@gmail.com

21 mars Prat med fika

Plats och ämne ännu ej klar.

27 mars Träffpunkt SPF Ale (före detta Backaviksgruppen)

Vem som underhåller denna gång är ännu inte klart. Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12. Kaffe och bulle serveras till själv kostnadspris 30 kr.

Ingen föranmälan alla Välkomna!



5 april Kultur och naturvandring. (före detta fredagsvandringar)

Återkommande varje vecka. Samling kl. 9.20 vid pendelparkeringen Nödinge och Älvängen för samåkning.

Mer info varje vecka på Facebook

10 april Uteätarna

Kamratcirkel som träffas andra eller tredje onsdagen i månaden på olika restauranger inom Ale kommun eller närliggande kommuner för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00. Vi bestämmer plats för nästa månads besök innan vi skiljs för dagen. Anmälan senast 8 april till ale@spfsenioreran.se

11 april Prat med fika

Plats och ämne ännu ej klart.

17 april Resa med Lilla Edets buss

Varnhems Klosterkyrka var ett katolskt cisterciensklöster för munkar i Varnhem, Västergötland. Det grundades år 1148 av munkar från Alvastra kloster i Östergötland. Idag finns endast rester av klosterbyggnaderna kvar, med undantag för klosterkyrkan, som idag fungerar som församlingskyrka. Ryttmästarebostället är en anläggning bestående av ett 15-tal byggnader som beskriver den svenska armén under indelningsverkets tid. Flera av torpen är originalbyggnader från 1600-, 1700- och 1800-talen.

Samarrangemang med Lilla Edets buss, mer info på hemsidan.

Utnyttja de rabatter som
medlemskapet i SPF ger oss!

SPF Ale
SENIORERNA



Konsert med Pepperland

18 april Konsert med Pepperland

Biljettsläpp 16 mars.

Pepperland är bandet från Göteborg som av The Beatles producent George Martin utsetts till världens bästa Beatlestolkare! Här tar de fem musikerna med oss på en resa genom pophistoriens största framgångssaga i en hitkavalkad. Från "Love Me Do" till "Now And Then"! Den 18:e april uppträder de på Ale Kulturrum, Nödinge kl. 18.30. Priset är 265 kr per person. Anmälan och betalning kan endast ske via Biljettkiosken www.biljettkiosken.se/pepperlandale.

Ansvarig Christer Paulin 0733-299 001, christerpaulin@msn.com

23 april Träff med +85-medlemmar

Du som är 85+medlem i SPF Seniorerna Ale, får en personlig inbjudan.

Härmed inbjudes Ni. Välkomna till en träff för 85+medlemmar med respektive tisdagen den 25 april kl. 15.00. Vi bjuder på kaffe, räksmörgås och kaka samt litet SPF-information.

OBS! Uppgift om avvikande kost ska meddelas vid anmälan. Vem som underhåller är inte klart ännu.

Anmälan via personlig inbjudan ansvarig Lena Johannesson johannesson.lena@telia.com mobil 0723 064 121

24 april Träffpunkt SPF Ale (före detta Backaviksgruppen)

Program ännu ej fastställt.

Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12. Kaffe och bulle serveras till självkostnadspris 30 kr.

Ingen föränmälan, alla är välkomna!

26 april Poängpromenad

Prästalund, Starrkärr

Vi möter våren med en poängpromenad med många "nyttiga" priser. Följer våren det vanliga tidsschemat kan vi se stora mängder med vitsippor. Egen fika medtages. Ingen anmälan och ingen kostnad. Välkomna!

6–10 maj Folkhälsovecka

Planering av veckans aktiviteter har precis börjat. Målsättning att vi skall ha aktiviteter både inom och utomhus. Programmet kommer att skickas ut i god tid.

15 maj Uteätarna

Kamratcirkel som träffas andra eller tredje onsdagen i månaden på olika restauranger inom Ale kommun eller närliggande kommuner för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00. Vi bestämmer plats för nästa månads besök innan vi skiljs för dagen. Anmälan senast 12 maj till ale@spfsenioreran.se

16 maj Seniorjuridik

Älvsalen, Älvängen kl. 18-20.

Med en framtidsfullmakt kan du bestämma vem som ska ha rätt att fatta beslut åt dig senare i livet, om du inte längre själv har möjlighet. Framtidsfullmakten fungerar som ett personligt alternativ till god man och låter dig själv välja en person som du litar på. Anders Johansson, Älvdalens Begravningsbyrå informerar om seniorjuridik. Vi avslutar med kaffe med dopp och tid för gemytlig samvaro.

Anmälan senast 13 maj via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta ansvarig, Bengt Boge 0703-655 253 eller ale@spfseniorerna.se.

24 maj Konstresa

Vi besöker Mercedes Murat som målar på glas med 24 karats guld i konsten Verre Eglomise. Lunch på Lundsbrunns kurort. Therese Engdahl visar oss hur en konstsmed arbetar. Vi gör ett besök på Ouroboros skulpturpark

12 juni Uteätarna

Kamratcirkel som träffas andra eller tredje onsdagen i månaden på olika restauranger inom Ale kommun eller närliggande kommuner för en trivsamt måltid och gemenskap kl. 13.00. Vi bestämmer plats för nästa månads besök innan vi skiljs för dagen. Anmälan senast 9 juni till ale@spfsenioreran.se

27 juni Sommarfest

Medborgarhuset Ledet, Alafors torsdagen den 27 juni kl. 17.00

Underhållning ännu ej klar.

Sommartallrik inklusive lättöl/vatten, samt kaffe och kaka serveras. Lotterier med fina vinster

Anmälan senast 20 juni via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta ansvarig Lena Johannesson johannesson.lena@telia.com mobil 0723-064 121

SPF Seniorerna Ale /Styrelsen, Festkommitté
Önskar Er alla en skön sommar!

7 juli Sommarrevy på Vallarnas friluftsteater

Efter andra världskrigets slut råder framtidsanda i Falkenberg. Korvfabrikören Julius Augustsson

(Claes Malmberg) uppfinnar korvreceptet "pepparkorv" med en hemlig ingrediens, som gör succé.

Både Bullens pilsnerkorv och den tidstypiska "en slang med sidovagn och halka" (korv med bröd och senap) kan känna sig hotade. Samhället reagerar med förvåning och beundran på den framgångsrika korvdirektören och hans hustru.

En fumlig förman, en slug recepttjuv, en misstänksam major, en nyfiken hushållerska och en rörig kamrer leder till att finanser och korvproduktionen hotas. Många skratt, action och sång utlovas.

Mer information kommer.

27 juli Ett resande teatersällskap med Eva Rydberg

Vi lever i deprimerande tider. Tack och lov håller Eva Rydberg glöden och glädjen vid liv. Efter 30 år som direktör på Fredriksdalsteatern tar hon sitt pick och pack och flyttar till vackra Sundspärlans friluftsteater. Så vad passar då inte bättre än att damma av komediklassikern ETT RESANDE TEATERSÄLLSKAP och låta Eva utbrista i pjäsens bevingade replik: "Fan må vara teaterdirektör!"

Skaldjursfest



21 augusti Skaldjursfest knytkalas

Eventuellt i Starrkärrs Bygdegård, Starrkärr
Etikettexperter anser att det kan vara
acceptabelt att enbart ta med mat och
eventuell dryck till sig själv på ett knytkalas.
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 till kräftska
som hattar och dylikt. Allsångsledare sökes.
Inbjudan med mer info kommer.

10 sept. Träff med nya medlemmar

Du som är ny medlem i SPF Seniorerna
Ale. får en personlig inbjudan.
Välkommen till en Informationsträff
tisdagen den 10 september kl. 17.00.
- Vi bjuder på räksmörgås, lättöl/vatten och
kaffe/te och kaka.
- Vi informerar om vår förening och om
kommande aktiviteter – Vad förväntar du dig
av föreningen.

Anmälan på personlig inbjudan.
Kontaktperson Lena Johannesson
johannesson.lena@telia.com,
mobil 0723-064 121.

18 september Sensommarträff

Starrkärrs Bygdegård, Starrkärr
Sensommarträff i Starrkärrs bygdegård
onsdagen 18/9 klockan 15.00.
Trubaduren Mikael Karlsson underhåller.
Kaffe + kaka. Lotterier
Pris 100 kr.

Anmälan via www.biljettkiosken.se/spfale
eller om inte detta fungerar, kontakta Evy
Zackrisson rydezackrisson@hotmail.com,
mobil 0721-595 993.

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

SPF SENIORERNA **Ale**

Vi vill mera!



September PUB-afton med Quiz

Vår klassiska och populära Pubafton med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset för detta är fortfarande endast 130 kr. Platsen är liksom tidigare Älvsalen i Älvängen.

Anmälan via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta Claes-Göran Björn 0733-267 830 alt claesg.bjorn@gmail.com

8 oktober Höstträff

Medborgarhuset Ledet, Alafors



November PUB-afton med Quiz

Vår klassiska och populära Pubafton med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset för detta är fortfarande endast 130 kr. Platsen är liksom tidigare Älvsalen i Älvängen.

Anmälan via www.biljettkiosken.se/spfale eller om inte detta fungerar, kontakta Claes-Göran Björn 0733-267 830 alt claesg.bjorn@gmail.com

Rätt Däck
till
Rätt Pris!



SKÅNBERG'S

— **GARAGE** —

BIL • DÄCK • SLÄP

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

28 november Julbord

Medborgarhuset Ledet, Alafors

Nn december Lucia

Medborgarhuset Ledet, Alafors



18 februari 2025 kl. 17.00

Årsmöte

Medborgarhuset Ledet, Alafors

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 16.00.

Elon i Nol

Lämnar 10% på ord. priser alla dagar i veckan.

HÄLSOKRAFT Life, Ale torg

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

Nols färg Ale Torg

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

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!

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.

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 

Mia's Catering

Smörgåstårter och tårter på beställning.

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

Hålanskolan, Uspastorp Nol • 070-57 58 703

OBS! Vi har öppett hela året.

Årets artistkalender:

- 25/5 Partypatrullen
- 5/6 The Mule Skinner band
- 14/6 Allsång på Torpet med Peter Linde med band
gästartister Jan Johansen samt Robbin Bengtsson
- 28/6 HAAKS
- 13/7 No Tjafs
- 3/8 Peter Jesewski ev Tone Norum
- 9/8 Armand Olsen gästartist Nettan
- 10/8 Sommarkväll på Torpet David Carbe med gäster
Shirley Clamp Henrik Åberg Stina Klintbom
Carbe med band
- 23/8 Streaplers
- 14/9 No tjafs

Varmt
välkomna!



Öppettider kl. 11.00 – 17.00

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

Färska baguetter och sallader varje dag!



Alltid öppet till 22

Skånbergs Bensin & Service

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

Herr/ungdomskläder/kille
Arbets- och profilkläder

manufakturen

ÄLVÄNGEN

Tel 0303-74 60 12
manufakturen.se



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

*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



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 & kallsköttor 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!



*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