

Höstprogram 2022

Månadsmöten med underhållning, evenemang, kuser, friskvård, resor, utflykter och mycket mer.



SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan www.sv.se/vast Tel. 010-33 00 900



Vi annonserar (inkl. ev. ändringar) i ST tidningen under rubriken "FÖRENINGSAKTUELLT", på vår hemsida www.spf.se/tjornveteranerna och i Facebook www.facebook.com/tjornveteranerna

Ordföranden har ordet

Hej alla tjörnveteraner!

Jag hoppas att ni alla haft möjlighet att njuta av sommaren, allt från umgänge med nära och kära, blomsterprakt och värme till bad och avkoppling.

Under halvåret som ligger bakom oss har vi i vår förening kunnat mötas i olika sammanhang, med gamla och nya vänner. Gemenskapen vi känner när vi möts är en ren hälsoinjektion.

En viktig del i föreningens arbete är vårt påverkansarbete inom vård/omsorg och boende. Vi noterar att kommunen i den nyligen beslutade äldrestrategin tagit hänsyn till våra förslag och synpunkter. Vi kommer framöver aktivt följa efterlevnaden av det nya lagkravet om fast omsorgskontakt i hemtjänsten. Vi ser också att efterfrågan på så kallade trygghetsboenden är stort. Vi driver därför aktivt ett arbete för att beslutsfattare ska förstå behovet av seniorboenden i olika former. Arbetet sker inom Rådet för pensionärs- och funktionshinderfrågor.

Under våren har vi också deltagit i en samverkansgrupp mellan civilsamhället och kommunen, inklusive vårdcentraler och folktandvården. Gruppen delar information över vilka insatser och aktiviteter som är på gång och hur vi kan samarbeta. I vår har det främst rört flyktingströmmarna från Ukraina och utveckling av Alla-tillsammans-plattformen som administrativt stöd för frivilliga insatser.

Det talas mycket om ofrivillig ensamhet bland äldre. Vi vill bjuda in till aktiviteter för att bryta isolering och hitta en varm gemenskap. Tack vare ett statsbidrag kan vi i höst fortsätta med caféträffarna Språkvän/medmänniska - ett samarbete med Svenska kyrkan, Vuxenskolan och integrationsenheten, Tjörns kommun. Vi har också fått projektbidrag för att ordna mötesplatser och aktiviteter för äldre med intellektuell funktionsnedsättning i samverkan med kommunen och Vuxenskolan.

Det är tillfredställande att vi kan nå så många som (79%) av medlemmarna med E-post. Ändå finns behov av att öka kunskaperna för användning av digitala verktyg. Att ta del av allmän information och kunna använda bankid och swish är idag en nödvändighet. Vi kommer under hösten starta utbildningar för intresserade medlemmar att lära sig att använda de verktyg, som finns till vårt förfogande i vardagen.

På följande sidor hittar du vårt program för årets andra halva. Ett viktigt datum är torsdagen den 18 augusti kl.18.00 då kommunens politiska partier bjudits in till en valdebatt på Bräcke hembygdsgård.

Till dess önskar jag att ni alla får ytterligare några fina dagar med familj och vänner. Och tänk på att det lilla samtalet på parkeringsplatsen eller butikskön kan ge glädje till en ensam person.

SPF Seniorerna Tjörnveteranerna

Margareta Andersson, ordf.

Program hösten 2022

Programmet innehåller månadsmöten med underhållning, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m. och ger dig gemenskap och nya vänner. På våra månadsmöten lämnas information från styrelsen samt annan intressant information av olika slag, som inte specificeras här.

Social gemenskap är friskvård, så vi förenar nytta med nöje. Sätt färg på tillvaron och gå med i någon av våra verksamheter.

Priset på våra medlemsmöten är 80 kronor med undantag för några speciella tillfällen då särskilt pris tillämpas. Mötena är som regel i Kyrkans Hus, Kållekärr, men lokalen kan variera och anges i så fall särskilt. Mellan månadsmötenas programpunkter äter vi en smörgås och tar en kopp kaffe. Vi har alltid lotteriförsäljning på våra möten.

Är du i behov av skjuts till våra möten eller sammankomster? Ring i så fall någon av oss i styrelsen.

Om du har en god vän som inte är medlem så kan du ta med henne/honom på någon intressant aktivitet du själv deltar i. Vi ser naturligtvis gärna att din gode vän blir medlem i SPF Seniorerna Tjörnveteranerna.

Vår förening växer, likt grönskan i naturen, så det knakar. Det konstaterar vi med stor glädje och tacksamhet. Alla nytillkomna medlemmar hälsas varmt välkomna.

Det ställer också krav på föreningen att bredda och anpassa sitt utbud av aktiviteter. Alla kan inte vara med på allt, men det ska finnas något för alla, hoppas vi. Men vi behöver nya krafter, eftersom många av oss har varit med länge och känner att man vill lämna över stafettpinnen till någon annan. Det gäller såväl cirkelledare som ledare för vår boulesektion. Tveka aldrig att ringa till mig eller någon i styrelsen för förslag och frågor. Vi är alla till för våra medlemmar.

Vill du ha aktuell information om aktiviteter och program till din e-post?

Anmäl ny/ändrad e-postadress och/eller mobilnummer till Jan Magnusson genom att mejla magnusson_jan@telia.com eller ringa/skicka sms på tel. 076-819 64 06.

Kommunikation med styrelsen kan ske via telefon eller våra mailadresser.

Margareta Andersson, ordf.	070 547 99 94	margareta.h.andersson@telia.com
Jan Magnusson, v.ordf. kassör	076 819 64 06	magnusson_jan@telia.com
Dagrun Treve, sekr.	070 304 67 56	dagrun.trewe@gmail.com
Rolf Cissig	076 135 09 16	rolf.cissig@hotmail.com
Björn Andersson Malm	070 378 59 00	bjornam@outlook.com
Inga Olsson	073 751 82 29	inga.olsnas@gmail.com
Birgitta Rutgersson	070 932 49 50	lbrutgersson@gmail.com
Birgitta Söderström, ersättare	070 215 92 12	bisoder49@gmail.com

Månadsmöten med föredrag och underhållning

Välkommen till våra månadsmöten i Kyrkans Hus, Källekärr kl.18.00 (om ingen annan plats eller tid anges).

8 sept. Sensommarfest med mat i nya samlingslokalen, Bräcke hembygdsgård Klädesholmen Seafood. VD Annika Fogelström Hellmer och kvalitetschef Morgan Bråse berättar om företaget, som utvecklat sillen till en inlagd delikatess och som många medlemmar har personliga kopplingar till.

13 okt. Ö-kända – Tre kvinnor, tre århundranden. Musikquiz med Niklas Carlsson

Ett dramatiserat möte mellan Sundsbys Margareta, Säbygårdens Maria Kristina och Villa Solfrids Elin. Ett spännande samtal utspelas när de tre ö-kända kvinnorna från Tjörn råkar mötas. De pratar om tidens, livets och kvinnors villkor bakåt och framåt i tiden.

När vi fikar och pratat av oss är det dags för musikquiz med Niklas Carlsson från Mölndal. Niklas besökte oss för några år sedan och detta blev så uppskattat, att han besöker oss på nytt och kör en quiz med nya frågor och musik.

10 nov. "Bli kompis med din trädgård". Peter Hilton, trädgårdsexpert och lokal radioprofil från Nisses växter, Uddevalla

Helkväll med trädgårdstema. Peter lär oss allt vi vill veta om t ex trädgårdsväxter, gödsling och beskärning inför kommande trädgårdssäsong.

9 dec. Julfest med julbord Johan Olofsson förgyller kvällen med sång och musik

Med julen runt hörnet så är det äntligen dags att ordna julfest! God mat, kul och mys tillsammans!

Övriga Evenemang

Valdebatt 18 augusti kl.18.00 Bräcke hembygdsgård

Inför valet har vi bjudit in de politiska partierna till en valdebatt med fokus kring kommunala frågor som t.ex. hemtjänst och byggande av fler bostäder för kommunens seniorer. Samtalsledare för kvällen är Roger Boström.

Temaaftnar

Varje vår och höst arrangerar Tjörnveteranerna i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan eller Billströmska folkhögskolans elevförbund gästföreläsningar med något intressant tema. Dessa s.k. temaaftnar annonseras i lokalpressen och på vår hemsida.

Språkvän/medmänniska

Välkommen till våra caféträffar med nyanlända Tjörnbör. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska Kyrkan och Tjörns kommun i projektet Språkvän/medmänniska, se annonser i lokalpressen och på vår hemsida. Föreningen har fått statsbidrag för finansiering av träffarna inom ramen för insatser att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre.

Aktivitetsträffar för äldre med IF (Intellektuell Funktionsnedsättning)

Syftet är att skapa en mötesplats för äldre personer med IF och ordna aktiviteter en gång/vecka t.ex. musik, högläsning, böcker, spel, gemenskap och lärande. Äldre personer med IF har inte tillgång till kommunens dagliga verksamhet. Föreningen har fått statsbidrag för finansiering av träffarna inom ramen för insatser att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. I projektet samarbetar vi med Studieförbundet Vuxenskolan och Tjörns kommun.

Friskvård

Bordtennis onsdagar kl. 10.00

Florence Karlsson tel. 076-813 02 53. Bordtennislokalen (belägen nära Humlan, Kållekärr). Aktiviteten startar 12 okt. Tag med racket och egna bollar.

Boule måndagar och torsdagar kl. 13.00

Florence Karlsson tel. 076-813 02 53. Boulebanan vid Kroksdalshallen. Aktiviteten pågår hela hösten utifrån aktuella väderförhållanden.

Mattcurling tisdagar och fredagar kl. 13.00

Esse Hansson tel. 073-057 88 15. Aktiviteten startar 6 sept. i Kroksdalshallen, Skärhamn.

Kulturhistoriska promenader

Torsdagar kl. 10.00 om inte annan tid anges.

Henry Hermansson, tel. 070-635 31 55.

Vi promenerar till olika platser, ofta naturreservat eller naturvårdsområden, som man kanske annars inte besöker. Ofta deltar lokala guider och berättar om kulturminnen och annat.

18 augusti Härön kl.09.00

Höstens första promenad startar med en halvdag på Härön. Där har vi möjlighet att äta lunch. (Sill och potatis, kaffe och kaka.) Betalning för lunchen går oavkortat till Ukraina.

Anmälan till Henry 070-635 31 55 senast 15/8! Glöm ej västtrafikkort! Parkering vid Linnevikens kl. 09.00. Färjan går kl. 09.30!

25 augusti Tjörnekalv kl.09.15

Färjan går 09.45 från Rönnängs brygga. Parkering bakom Tjörns ishall. Medtag västtrafikkort och fika!

1 september Klövedal kl.10.00

Medtag fika! Parkering vid kyrkan.

8 september Valla kl.10.00

Medtag fika! Parkering nedanför Valla församlingshem.

15 september Katrinevik kl.10.00

Medtag fika! Parkering Mølnebo odlingar.

Promenaderna fortsätter i höst och publiceras successivt på vår hemsida.

OBS! Vid mycket regn ställs promenaderna in.

Kursprogram

Välkomna till höstens cirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Anmälan görs normalt till cirkelledaren direkt. För Litteraturcirkeln, Engelsk konversation, Släktforskning och Vardagsastronomi görs anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 010-33 00 900. SPF medlemmar har förtur, så ange medlemskap vid anmälan!

Broderier/Hardangersömnad måndagar kl.10.00

Gerd Andersson tel. 0709-47 47 77. Humlan, 10 ggr med start 26 sept.

Engelsk konversation fortsättning måndagar kl.13.00

Ingrid Andersson tel. 072-210 12 12. Biblioteket, Skärhamn, 7 ggr (12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11 och 5/12). Anmälan senast 1 sept. till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-33 00 900. För dig som redan har lite kunskaper i engelska, men vill bli bättre på att konversera. Fokus på lättläst engelsk litteratur.

Filosofiska diskussioner måndagar kl. 14.00

Dagrun Trewe tel. 070-304 67 56. Hemma hos Dagrun, 5 ggr med start 19 sept.

Gör klart ditt handarbete torsdagar kl.10.00

Solveig Rutgersson tel. 070-219 33 89. 10 ggr med start 29 sept.

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit halvfärdiga. Vi träffas hemma hos varandra och gör klart våra stickningar, virkningar, dukar eller vad det nu kan vara.

Litteraturcirkel tisdagar kl.13.00

Ingrid Andersson tel. 072-210 12 12 och Birgitte Fogh tel. 073-595 18 90. Biblioteket, Skärhamn, 5 ggr (13/9, 4/10, 25/10, 15/11 och 6/12). Anmälan senast 1 sept. till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-33 00 900.

Matlagning tisdagar kl. 16.00

Dagrun Trewe tel. 070-304 67 56 och Lennart Andersson tel. 070-828 63 33.

Häggvallsskolan, 5 ggr (27/9, 4/10, 11/10, 1/11 och 8/11). Vi lagar tre rätters måltider och äter tillsammans. Kostnad för maten betalas på plats. Begränsat deltagarantal.

Kursprogram

Seniorsurfarskolan

Lär dig att använda din mobiltelefon för att hålla kontakt med vänner och anhöriga och utföra ärenden. Vi lär oss bland annat att skicka SMS, ta foton och hur man kan skicka dem vidare, vad appar är och hur man kan använda dem för nytta och nöje. Vi lär oss även att surfa, googla och annat som du har nytta av i din vardag.

Seniorsurfarskolan är ett komplement till tv-serien med samma namn och ger inspiration eller repetition av det som seniorsurfarna lär sig i programmet.

Seniorsurfarskolan 1 måndagar kl. 14.00

Jan Magnusson tel. 076-819 64 06 och Sture Sandström tel. 070-866 47 46. Humlan 6 ggr (3/10, 17/10, 24/10, 31/10, 14/11 och 21/11). Anmäl ditt deltagande till Jan.

Seniorsurfarskolan 1 går igenom några av de mest grundläggande digitala färdigheterna och ger värdefulla tips om du vill bli bättre på att använda din mobil.

Seniorsurfarskolan 2 fortsättning tisdagar kl. 14.00

Jan Magnusson tel. 076-819 64 06 och Sture Sandström tel. 070-866 47 46. Humlan 6 ggr med start 4 okt. Anmäl ditt deltagande till Jan.

Seniorsurfarskolan 2 ger dig både fördjupning och konkreta tips på hur du kan ta dig fram i teknikjungeln.

Släktforskning fredagar kl.10.00

Jimmy Hermansson tel. 0730-97 63 30. Humlan, 7 ggr med start 16 sept. vid minst fem deltagare. Deltagaravgift 595 kr (200 kr + 395 kr för abonnemang på Arkiv digital i 10 veckor). Egen laptop krävs. Ytterligare information och anmälan senast 9 sept. till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-33 00 900.

Träslöjd tisdagar kl.08.30

Arne Lundqvist tel. 070-666 21 57. Tubberödshus, 12 ggr med start 6 sept. Deltagaravgift 100 kr för samtliga gånger.

Vardagsastronomi tisdagar kl.17.00

Lars Rafstedt tel. 070-824 34 08. Humlan, 7 ggr med start 18 okt. Anmälan senast 10 okt. till Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 010-33 00 900. Kostnader för köp av litteratur tillkommer på ca 220 kr eller om du hellre vill låna mot en avgift på 50 kr av Studieförbundet Vuxenskolan.

På vardagsnivå är astronomin enkel och grundläggande. Cirkeln handlar bland annat om vår tideräkning, vårt solsystem och vad man ser när man lyfter blicken mot himlen en stjärnklar kväll. Inga förkunskaper krävs.