



Stenungsundsbygden

Vårprogram 2022

Medlemsmöten med underhållning, evenemang, kurser, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m

spf.se/stenungsundsbygden



Ordförande informerar

Som alla vet så är SPF en ideell förening och alla som ställer upp som cirkelledare, områdesansvariga m.m. gör detta utan ersättning. De cirklar som kostar lite går intäkterna till bl.a. hyra av lokal. Om cirkeln kostar mer än vanligt leds den av en extern ledare, som har det som en del av sin försörjning. Det ger oss dock en möjlighet att bredda innehållet i våra aktiviteter. Men vi behöver nya krafter för många har varit engagerade länge och känner att nu vill man lämna över stafettpinnen till någon annan.

Detta har jag skrivit i början på många program nu men det är lika aktuellt idag. Har ni någon idé om hur ni kan/vill hjälpa till, så hör av er till mig eller någon av våra styrelseledamöter. Att vara engagerad i föreningsarbetet ger inte bara glädje till dina medmänniskor utan du får mycket tillbaka i form av kontakter med trevliga likasinnade.

IT är viktigare än någonsin idag. Mycket kommunal information läggs idag ut på kommunens hemsida och ofta missar man att det finns kommuninnevånare som inte är "digitala". Vi har påpekat detta på Kommunala pensionärsrådet KPR. Nu har vi gratis lokaltidning enbart en gång i månaden, vilket innebär begränsade möjligheter för oss att nå ut med information den vägen. Alla är ju inte prenumeranter. Vi kommer i höst dra igång en satsning tillsammans med Vuxenskolan, som ska ge intresserade medlemmar, som saknar kunskaper, möjlighet att lära sig hur man använder de verktyg som finns till vårt förfogande i vardagen, iPad eller Smartphone. Se annons i lokaltidningen. Biblioteket kan också bistå med hjälp. Tack vare digitala verktyg så har vi t ex kunnat ha våra styrelsemöten under pandemin. Vi vet fortfarande väldigt lite om framtiden.

Vi har under många år haft förmånen att förlägga medlemsmöten även utanför centralorten. Detta tack vare engagerade medlemmar boende i ex i Ucklum och Spekeröd. Nu vill de lämna över efter väl förrättat värv.

Så kära SPF medlemmar. Vi behöver som sagt hjälp med att kunna fortsätta med våra aktiviteter. Nu ser vi fram emot en ny vår. Håll avstånd och tvätta händer så kanske vi kan hålla pandemin stånd. Vi är faktiskt rätt bra på det.

Lillemor

Här kommer programmet för SPF:s aktiviteter våren 2022

Viktig information till våra medlemmar.

Läs och lyssna på Folkhälsomyndighetens information.

Om du är osäker på vad det är som gäller så kontakta cirkelledaren eller styrelsen.

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

Men kära vänner. Alla måste ha i minnet att under rådande förhållanden är det väldigt svårt att planera något som inte är aktuellt förrän senare i vår.

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 100 kronor med undantag för några speciella tillfällen då särskilt pris tillämpas.

Om du har en god vän som inte är medlem så kan du ta med henne/honom och vi bjuder på kaffet. Vi ser gärna att din gode vän blir medlem naturligtvis.

Bli en aktiv senior och må bra!

Om du inte lämnat din mailadress eller ändrat den, så skicka den till inge.enell@gmail.com

Om du ändrat ditt telefonnummer så kontakta Inge tel, 0706 822283

Kommunikation med styrelsen kan ske via våra mailadresser eller telefon

Se sista sidan i programmet!

Hemsidan

Du/ni som har tillgång till dator, surfplatta eller smartphone med internetuppkoppling besök gärna vår hemsida
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/stenungsundsbygden/>

Kan även nås genom att skanna QR-koden nedan med din mobil eller surfplatta!



Där kan man läsa om kommande aktiviteter.

SPF Facebooksida

Eller på vår Facebooksida: "Medlemmar i SPF- Stenungsundsbygden"

https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permaLinks=1006697426810923

Även denna sida kan nås genom att skanna QR-koden nedan med mobil eller surfplatta!



För att komma vidare så får man anmäla sitt medlemskap i Facebookgruppen genom att klicka på "Gå med"

Om du har symptom som kan härledas till Covid19 så stannar du naturligtvis hemma.

Appen SPF-seniorerna

Ser ut så här!



Appen kan laddas ner på "Appstore" för Iphone-mobiler och "Playbutik" för Android-mobiler!

SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar. I appen samlar vi Nyheter, Aktiviteter och annan information baserat på spfseniorerna.se och lokal information på ett lättillgängligt sätt.

- Förbundsnyheter
- Distriktsnyheter
- Föreningsnyheter
- Aktiviteter
- Bli medlem
- Förmåner
- Kontakt

I appen väljer du din förening, med Favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! Under Inställningar kan du dessutom ändra storleken på allt som visas i appen så att det blir enklare att läsa menyer och innehåll. Mer info och nedladdning se länk eller skanna QR-kod nedan

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/kalmaridistriktet/foreningslista/borgholm/om-foreningen/appen/>



Installationsinfo



Användarguide

Medlemsmöten

Medlemsmöte Ödsmåls Bygdegård torsdag den 13 januari kl 14.00

Vi kommer att informera om Stenungsunds nya resecenter. Presentationen kommer att ske digitalt från kommunens hemsida, på filmduken i bygdegården. Därefter går vi igenom vårt fantastiska Vårprogram, som vi har lagt många timmar på att färdigställa. Mellan dom båda programpunkterna åter vi något gott och tar en kopp kaffe. Som vanligt på våra medlemsmöten har vi ett lotteri.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 10 januari

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil: 0739-227797

Årsmöte Jörlandagården onsdagen 16 februari kl 14.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på ärtsoppa med varm punsch, kaffe och kaka. Information från styrelsen. Lottförsäljning Underhållning: sång och musik och glada historier serverade av GÅKE

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 10 februari.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil: 0739-227797

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen måndagen 4 april kl. 17.00

Information från styrelsen. Fika med tilltugg Lottförsäljning Mannekänguppvisning med kläder från LaBelle & Karlsson med bl. a. styrelsen som mannekänger.

Anmälan till Lillemor senast tisdag den 29 mars

Mail: arvidsson.lillemor@gmail.com

Mobil: 0709-987826

Max antal anmälningar kan bli aktuellt

Vårfest Jörlandagården torsdag den 5 maj kl 14.00

Vårsupé. Lättöl och bordsvatten ingår. Information från styrelsen. Lottförsäljning. Underhållning meddelas senare

Kostnad: 200:-

Bindande anmälan till Ingegerd Karlsson senast 29 april.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil: 0739-227797

Evenemang

11-Kaffe i Spekeröd – Ofrivillig ensamhet

Hej SPF-are i Spekeröd, nu är det dags för 11-kaffe igen i Bygdegården, vi träffas **onsdagen den 9 februari kl 11.00.**

Kommunen kommer och informerar om projektet "Ofrivillig ensamhet"

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Spekeröd. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka kaffe. Jag fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat. Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906.

11-Kaffe i Ucklum – Ofrivillig ensamhet

Hej SPF-are i Ucklum, välkomna på 11-kaffe i Ucklums församlingshem **onsdagen den 23 februari kl 11.00.**

Kommunen kommer och informerar om projektet "Ofrivillig ensamhet"

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Ucklum. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka kaffe. Vi fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat. Hälsningar

Amanda Hjortsberg tel. 0303-776445

Bosse Bertilsson tel. 0767-702906.



11-Kaffe i Ödsmål – Ofrivillig ensamhet

Hej SPF-are i Ödsmål, nu är det dags för 11-kaffe igen i Bygdegården, vi träffas måndagen den 9 maj kl 11.00.

Kommunen kommer och informerar om projektet "Ofrivillig ensamhet"

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Ödsmål. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka kaffe. Jag fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat. Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906.

Irländsk afton på Jordhammars Herrgård lördag 26 februari kl 18.00

Jordhammar bjuder på en *Irländsk buffé* till priset 245:-, då ingår även kaffe och kaka. Priset gäller bara för SPF-medlemmar. För icke medlemmar 295:- Musiken kommer det välkända bandet **Alfheim** stå för, det blir Irländsk musik. Baren kommer att erbjuda Guinness, Irish Coffee, och andra goda drycker.

Anmälan senast fredagen den 18 februari till Bosse Bertilsson

Mail: bosse.obergen@gmail.com

Mobiltel: 0767-702906

Dans på Ödsmåls Bygdegård fredag 25 mars kl 18.00

Danskväll med mat arrangerar vi på Ödsmåls Bygdegård. Vi startar kl 18.00 med mat och fortsätter med dans. Maten lagar vi själva på Bygdegården, (vi har ännu inte bestämt vad, så det får bli en överraskning). När musiken tar paus, serverar vi kaffe och tårta. Till maten serveras vin, öl och vatten. **Kostnaden** för detta blir 350:- Musiken står det gamla Ödsmålsbandet **Apollo** för, kända för sitt bejublade framträdande på vår höstpub på Jordhammar. Det blir musik från 60- 70- och 80-talet, att dansa till. Alkoholhaltiga drycker serveras endast till maten.

Anmälan senast onsdagen den 16 mars till Bosse Bertilsson eller Meta Bertilsson

Mail: bosse.obergen@gmail.com

Mobiltel: 0767-702906

Mail: meta.b@telia.com

Mobiltel: 0708-633165



Kommittémöte om dansen i Ödsmål

Hej på er SPF-are i Ödsmål, som ni säkert läst i programmet, skall vi ha mat och dans i Bygdegården den 25/3. Jag skulle vilja ha hjälp att arrangera denna fest, vi behöver vara 6-8 personer som ingår i en festkommitté. Vi skall bestämma vad vi skall ha för mat, och hur den skall lagas, handla ingredienser och dryck, vi skall duka, servera, göra tårter och tyvärr även diska och städa. Orkestern och lokalen är redan bokad. Jag tänkte vi kunde träffas på Bygdegården **onsdagen den 2 mars kl. 11.00**, och planera festen, och så tar vi en fika förstås. Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906.

SPF-pub på Solliden fredagen den 3 juni kl 18.00

Välkomna till Solliden på en Pubkväll.

Vi träffas i tältet på Solliden och äter Pias grillbuffé och köper vin eller öl i restaurangen.

Musiken kommer Calle Bohlin stå för, det blir många sköna låtar.

Kostnad för buffé och musik: 195 kr

Platserna är begränsade till 60 st.

Anmäl er till Bosse Bertilsson

Mail: bosse.obergen@gmail.com

Mobiltel: 0767-702906



Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Vårens provningar blir lite annorlunda, vi kommer att prova mat med en lämplig dryck till. Priset blir detsamma 295:- per person. Evenemanget börjar kl. 18.00

Onsdagen den 26 januari provar vi **Ost och Vin.**

Onsdagen den 23 februari provar vi **Korv och Öl.**

Onsdagen den 6 april provar vi **Sill och Snaps.**

Anmälan görs till Pia på Solliden tel 0303-69870

Platserna är begränsade så anmäl er omgående.



Om du har symptom som kan härledas till Covid19 så stannar du naturligtvis hemma.

Studiecirklar

Naturvandringar

Vi gör promenader i naturen på olika platser, ofta naturreservat eller naturvårdsområden, där valet beror på vädret. Vi kan även besöka natursköna områden i våra grannkommuner.

Under våren blir det sex onsdagar: 23 mars, 6 och 20 april, 4 och 18 maj samt 1 juni.

Start: Onsdag 23 mars.

Plats: Vi samlas på Sundahallens (Stenungsunds Arena) parkering kl.09.30.

Ledare: Lennart Frennemo

Ingen avgift, medtag kaffe

Vidare information och anmälan till Lennart tel. 0705-766155 eller e-post l.frennemo@gmail.com

Tankar om framtiden

Vi skall läsa om och diskutera kring hur kunskapsutvecklingen inom t.ex artificiell intelligens, medicin (genteknik) och klimat mm. påverkar oss själva och samhällsutvecklingen. Var beredd på att köpa en del litteratur. Under våren blir det sex träffar tisdagar kl. 14–16. Obs. max 10 deltagare.

Start. Tisdag den 25 januari. Vi fortsätter sedan 8 och 22 februari, 8 och 22 mars samt 5 april.

Plats: Vuxenskolan, CW Borgs väg 4.

Avgift: 50 kr för samtliga gånger.

Ledare: Lennart Frennemo

Anmälan och Info. Lennart 0705-766155 el. l.frennemo@gmail.com

Gör klart

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit liggande halvfärdiga. Varför inte träffas och låta oss inspireras av varandra och göra klart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara.

Vi träffas i Vuxenskolans lokal varannan måndag kl 10-12 med början den 17 januari och håller på 8 gånger.

Kostnad 50 kr för samtliga gånger.

Anmälan till Nina Myremark tel. 0708-649181 eller Kerstin Bengtsson tel.0730-652492

Släktforskning 1

Släktforskningscirkel för erfarna fortsätter till våren. I cirkeln fortsätter vi med att söka släktingar, tolka texter, samt dokumentera och dela med oss av våra erfarenheter. Vi träffas vid 6 tillfällen med start 20 januari och fortsätter följande datum var annan torsdag, 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3. Cirkeln är fulltecknad.

Tid: kl 10.00-12.00

Avgift: 50 kr för samtliga cirkelträffar.

Plats: Vuxenskolan, CW Borgs väg 4

Cirkelledare: Vivi-Ann Larsson

Mail: vivilarsson4@gmail.com

Mobiltel: 0706-247572

Släktforskning 2 – Nybörjare

Om du är intresserad och skulle vilja börja släktforska eller om du släktforskat tidigare och vill börja igen, hör av dig. Datorvana erfordras. Vi använder oss av släktforskarprogrammet Arkiv Digital.

Under cirkelträffarna kan du använda ett elevabonnemang som köps via Vuxenskolan. Cirkelledaren ombesörjer detta. Med hjälp av Arkiv Digital, får du möjlighet att läsa och tolka avfotograferade kyrkoböcker och andra källor, för att leta efter anfäder, samt lära dig dokumentera och göra släkträd.

Cirkeln startar 27/1 och fortsätter följande datum var annan torsdag, 10/2, 24/2, 10/3, 24/3, 7/4

Tid: kl 10.00-12.00

Avgift: 50 kr för samtliga cirkelträffar.

Plats: Vuxenskolan, CW Borgs väg 4

Cirkelledare: Vivi-Ann Larsson

Mail: vivilarsson4@gmail.com

Mobiltel: 0706-247572

Om du har symptom som kan härledas till Covid19 så stannar du naturligtvis hemma.

Lär känna din hembygd

Under våren har vi följande träffar:

Måndag 11 april

Tina och Håkan på Norra Apleröds fårgård tar emot. Titta gärna på deras hemsida för att se vad som väntar, Samåkning från Ödsmålsrondellen.

Måndag 25 april

Vi besöker Sture Svedberg i Daffinseröd, Ucklum. Hos honom finns gott om gamla mopeder, 2 fina jättegrytor, intressant historia om gården. Från Stenungsund; ta av till höger nedanför Grössbacke, snart kommer en avfart till vänster: Daffinseröd.

Måndag 2 maj

Vi träffas vid Ucklumgården, fd. "Bracka". Amanda berättar om en del personer på Hemmet, innan vi fortsätter till Maderna och Antons land.

Måndag 16 maj

Mats i Tveten visar oss sin spännande trädssamling. Samåkning från Spekeröds bygdegård.

Avgift: 50 kr för alla tillfällena. Du väljer själv de träffar, som intresserar.

Vid alla tillfällen samlas vi kl 10. Ta gärna med fika

Anmälan till Amanda, gärna via e-post: amanda.hjortsberg@telia.com

tel: 0303-776445 eller 0767959619

Matlagning för män

Vi lär oss grunderna i matlagning, tillagar och äter det vi åstadkommit. Vi kommer att utgå från en app som heter "Matfröjd", som ni kan hämta hem i Play Butik. Appen är gjord av Hushållningssällskapet.

Vi kommer att börja måndagen den 24 januari och därefter

den 31/1 7/2 14/2 21/2. Vi startar kl 11.00 och är klara 14.00, och är i Ödsmåls Bygdegård.

Max 8 deltagare.

Kostnad: 300:- för alla träffarna inkl. råvaror.

Ledare: Bosse Bertilsson

Mobiltel: 0767-702906

Mail: bosse.obergen@gmail.com.



Litteraturcirkel 1

Plats: Kaptensrummet i Fregatten

Start: onsdag 12/1 kl. 13.30 – 15.30

Vi diskuterar då boken Frans G Bengtsson Röde Orm

Därefter träffas vi onsdagar samma tid 2/2, 23/2, 16/3 och 6/4

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och Solveig Andersson tel. 0702-572568 Cirkeln är fulltecknad

Litteraturcirkel 2

Start: onsdag 19/1 kl 14.00

Då diskuterar vi boken "Biodlaren från Aleppo" av Christy Leftery

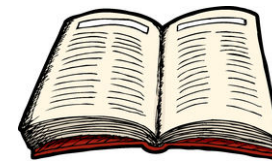
Därefter träffas vi 9/2, 2/3, 23/3 och 13/4

Lokal: Kaptensrummet på Biblioteket i Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och

Astrid Gardshol tel.0707-238612

Cirkeln är för närvarande fulltecknad



Litteraturcirkel 3

Start: Tisdag den 11/1 kl.11 - 13

Därefter träffas vi den 15/2, 22/3, 19/4, 17/5 och den 14/6

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224

Lokal. Kaptensrummet Fregatten

Max 10 deltagare. 3 lediga platser.

Gunvor vill att deltagarna är vaccinerade.

Kurs i blomsterarrangemang

Butiken "Blommor & Sånt" erbjuder en kurs i blomsterarrangemang

Ni får möjlighet att göra ett vackert bordsarrangemang med säsongens snittblommor.

Då ingår demonstration, inspiration, tips och idéer från oss, något enkelt att dricka äta. Självklart får ni ta med det ni gör hem.

Tid: Torsdag den 18 mars kl.18.30 ca 2 tim.

Plats: Butiken på Göteborgsvägen 18,

Ledare: Moa och Emil

Avgift 500 kr/person

Antal deltagare max 10 st

Anmälan till butiken "Blommor och Sånt" tel 0303- 81436

Sång

På grund av det ovissa läget om fortsatt smittspridning av Covid kan inte besked ges om vårterminsstart för kören SÅNGARGLÄDJE.

För ytterligare information välkomna att kontakta Inger Uneback .

Tel 070-326 40 05,

Email: inger.uneback@telia.com

Målning

Vill du måla akvarell, olja eller akryl? Kom då till Ucklumgården Eget material medtages.

Start: måndag den 7 februari 10.30

Anmälan: Karin Hörnfeldt tel. 0733-582123

Kostnad: 100 kr för samtliga gånger.

Slöjd

Slöjdlokalen på Kopperskolan är inte längre tillgänglig

Vi letar alternativa lösningar

Återkommer med annons i lokaltidningen

Resor

Bussresa Vara Konserthus 6/2 -22

SPF Seniorerna Stenungsundsbygden samordnar via Jörlanda Buss AB en bussresa 2022-02-06 till Vara Konserthus för en konsert med Tommy Körberg och Bohusläns Big Band

För mer information skanna QR-koden!



GOTLAND 5 DAGAR

SPF Stenungsundsbygden i samarbete med ReseMakar'n

Datum: 11 -15 maj 2022

Pris: 5390:-/person vid minst 35 personer

Enkelrumstillägg: 890:-

Påstigning: Stenungsund Stenungs Torg

I priset ingår:

Buss, färja, 4 nätter med del i dubbelrum, 4 st frukost, 4 st middag, 2 st lunch, heldagsguidning med lokalguide 2 dagar, entré Lummelundagrottan

Runt den 20/12 släpper Destination Gotland priser och tider för färjeturer i maj 2022. Så det är i nuläget lite preliminärt. Vi vet inte om det blir en tidig båt eller en sen båt ut och hem. Tar vi tex en sen båt hem så kan vi få tid till Visby dag 5 innan hemresa.

Anmälan senast den 4/4 till: Bo Bertilsson 076-7702906 el.

bosse.obergen@gmail.com

För mer information skanna QR-koden och se bild nedan!



BORNHOLM 5 DAGAR

SPF Stenungsundsbygden i samarbete med ReseMakar'n

Datum: 22-26 september 2022

Pris: 7190:-/person vid minst 35 personer

Tillägg för rum med havsutsikt och balkong:

1695:-/rum (847:-/person, del i dubbelrum)

Enkelrumstillägg: 1795:-

Påstigning: Stenungsund Stenungs Torg kl. 06:00

I priset ingår: Buss, färja, 4 nätter med del i dubbelrum, 4 st frukost, 4 st middag inkl. kaffe, 2 st lunch, 1 st matpaket till utflykten Christiansö, guide turer på norra (7 tim) respektive södra (5tim) Bornholm, entré Østerlars rundkyrka, Havtornplantagen Høstet med smakprover och båttur till Christiansö.

Anmälan senast den 18/7 till Bo Bertilsson: 076-7702906 el. bosse.obergen@gmail.com

För mer information skanna QR-koden och se bild nedan!



Övrig verksamhet

Bridge

Bridgen startar onsdag 12 januari kl. 11.00

Plats: Föreningslokalen Nytorps Backe.

Upplysningar och anmälan till Anders Anell

Det finns plats för fler deltagare. Kontakta oss gärna!

Avgift: 100 kr för samtliga tillfällen

Mail: anders.anell@telia.com

Mobiltel: 0706-351656

Säkrare seniorer

Studieförbundet Vuxenskolan och Civilförsvaret erbjuder SPF-föreningen kostnadsfria kurser under rubriken "Säkrare Seniorer" Kursen på 3 timmar innefattar allt som berör vår säkerhet bl.a. i hemmet, brand, hjärtlungräddning och inte minst kunskap om hjärtstartare. Max deltagare beroende på FHM och eventuella restriktioner

Tid: fredagen 28 mars kl 09.00

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan CW Borgs väg 4 Stenungsund

Instruktör: Hans Granqvist från Civilförsvarfsförbundet.

Ingen avgift

Anmälan: Eva Wänman tel 0760-209665

Seniordagen

Fredagen den 22 april kl 10.00 - 15.00 på Fregatten.

Kommunen i samarbete med SPF och PRO står för programmet.

Där ingår många intressanta utställningar och föreläsningar, samt underhållning och information. Se mera om detta i särskild information, som kommer att finnas på bl.a. på biblioteket några veckor före seniordagen. Ingen kostnad. Kom och gå när du vill.

Tillsammans mot ensamhet

Avvaktar samarbete med kommunen

Återkommer med information i lokaltidningen!

Om du har symptom som kan härledas till Covid19 så stannar du naturligtvis hemma.

Friskvård

Mattcurling

Start: Tisdagen den 11 januari kl 8.45 – 11.30 och därefter samma tid varje tisdag och torsdag fram till slutet av april.

Plats: Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmål

Ledare: Arne Alexandersson och Kjell Johansson

Upplysningar och Anmälan: Arne Alexandersson tel 0303-89207 eller 0706-089207, Kjell Johansson tel 0304-661039

Avgift: 10 kr per gång. Medtag fika och inneskor.

Livsyoga och Meditation

Vi fokuserar på helheten, den fysiska kroppen och den mentala delen. Andningen är mycket viktig. Nybörjare och erfarna är välkomna.

Tid: Måndag 21 februari 19:30-21:00

Plats: Kopperskolans gymnastiksal

Avgift: 1 485,- 10 ggr för medlem i SPF

Anmälan: görs till Studieförbundet Vuxenskolan 010-3300900

Ledare: Ewa Axelsson, 0730-598859, berättar gärna mera.



Boule

Vi spelar på Bouleförningens banor i Doteröd. Banorna finns bakom SIF-gården nära Shelltappen. Vi tränar måndagar och torsdagar 10 - 12

Kontakta: Irene Nilsson tel. 0702-298676 för mer information

Måndagscafeet

Vårens måndagscafé är under planering. Ytterligare information kommer att finnas i Lokaltidningen.

Fredagscaféet

Varje fredag kl 11.00 har du möjlighet att besöka fredagscaféet i Skonaren 1 på Stenungstrand. Ingela Ström från SPF är engagerad i detta. Är du intresserad av att hjälpa till ibland så kontakta gärna Ingela.

Mobiltel: 0703-938528.

Seniorgympa med Friskis & Svettis

Seniorgympa som är speciellt anpassad för dig som är lite äldre, med lite lugnare tempo vad gäller musik och rörelse. Inga hopp. I lokalen finns också ett välutrustat gym. Det finns instruktörer och rimliga priser på dagtid. Varje vecka anordnas vandringar utomhus med varierande svårighetsgrader.

Upplysningar och anmälan till **Friskis & Svettis tel. 0303-88887**

Friskvård i Stenungsund Arena

För information ring 0303-738372

Eftermiddagsbio på Fregatten

Från och med onsdagen den 12 januari kl 14.00 och tills vidare visas filmer varje onsdag klockan 14 till reducerat pris på Fregatten bio.

Nytt för i år är att det finns möjlighet att föreslå film.

Styrelsen

Lillemor Arvidsson, ordf.

0709-987826

arvidsson.lillemor@gmail.com

Inge Enell, kassör

0706-822283

inge.enell@gmail.com

Ingegerd Karlsson, sekr.

0739-227797

ingegeerd.l.karlsson@gmail.com

Jan Emanuelsson, ord.led.

0705-726009

jan.emanuelsson@telia.com

Bo Bertilsson, ord.led.

0767-702906

bosse.obergen@gmail.com

Gunborg Nordberg, ord.led.

0702-737379

gunborg.nordberg@telia.com

Ingela Ström, ord.led.

0703-938528

ingela.strom.50@gmail.com

Jan Witthed, ord.led.

0731-005449

jan@witthed.se

Eva Wänman, ord. led.

0760-209665

eva.wanman@gmail.com

Arbetsutskott

Lillemor Arvidsson

Eva Wänman

Inge Enell

Ingegerd Karlsson, Pressombud

Revisorer

Gunnar Ljungström 0707-715586

483goj@gmail.com

Rune Niklasson 0733-295100

runnik@telia.com

Bror Wennström 0705-906292

b.wennstrom@telia.com

Föreningens bankgironr

330-0092

Swishkonto 123 528 21 16

Valberedning

Lennart Frennemo, 0705-766155

sammankallande

Marianne Törnblom 0761-667373

Jan Asp 0702-961074

Programkommitté

Lillemor Arvidsson, sammankallande

Ingegerd Karlsson

Jan Emanuelsson

Eva Wänman

Bo Bertilsson

Resekommitté

Lillemor Arvidsson, sammankallande

Bo Bertilsson

Ingela Ström

Områdesansvariga

Stenungsund:

Lillemor Arvidsson 0709-987826

Eva Wänman 0760-209665

Ödsmål:

Bo Bertilsson 0767-702906

Svenshögen/Ucklum:

Amanda Hjortsberg 0303-776445

Jörlanda/Stora Höga:

Ingegerd Karlsson 0739-227797

Britt-Marie Gustavsson 0760-238323

Medlemsmatrikel

Inge Enell

Hemsida

Jan Emanuelsson

Jan Witthed, adjungerad

Facebook

"Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden"

Kommunala pensionärsrådet

Gunborg Nordberg, ord

Bo Bertilsson, ord

Inge Enell, ord

Ingela Ström, suppl

Eva Wänman, suppl



SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan arbetar för att ge dig ett så rikt utbud av cirklar, föreläsningar och kulturarrangemang som möjligt.

På vår hemsida kan du söka efter cirklar i närområdet som intresserar just dig.

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har idéer, frågor eller synpunkter.

**Vi har inga fasta kontorstider -
kontakta oss gärna, så vi är
på plats när du kommer!
Du kan ringa eller maila till oss!**



SV Väst Stenungsund/Tjörn

C W Borgs väg 4

Växel 010-33 00 900

E-post: vast@sv.se

Hemsida: www.sv.se/vast

Kontakt:

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

E-post: ann-marie.myllykangas@sv.se