

SRF
SENIORERNA Ale

blickar framåt

2022

10% RABATT PÅ ORDINARIE PRISER!

vid uppvisande av SPF-kortet

**Handla digitalt lokalt på 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

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation.

Vi erbjuder...

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

Olycksfallsförsäkring ingår vid deltagande i våra aktiviteter.

Hemsida: www.spfseniorerna.se/ale

Mailadress: alespfseniorerna@gmail.com

Bankgiro: 5136-3208

Swish: 123 516 47 28

Hemsidan

Sven Svensson

swehi@me.com, 0708 670813

Mailutskick

Iris Gustafsson

gustafsson.iris@gmail.com, 0708 580074

Medlemssekreterare

Krister Sjöstrand

kr.sjostrand@gmail.com, 0736-931953

Alekuriren

Alf Persson

alf@aprotect.nu, 0707 647950

Anita Algers

anita.algers@hotmail.se, 0706 698286

Foto sidan 1: Sven Svensson

Information

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

Information om kommande aktiviteter skickas även fortlöpande via mail samt några gånger om året per post till de medlemmar som inte har e-postadress. På vår Facebook-sida kan varje medlem tipsa om kommande aktiviteter eller berätta om aktiviteter som varit.

Rapporter från våra aktiviteter publiceras i Alekuriren med jämna mellanrum.

Gynna våra annonsörer!



*Sven Svensson,
ansvarig för hemsidan*



*Krister Sjöstrand,
medlemssekreterare*

En uppmaning till våra medlemmar:

Har ni ett e-mailkonto men inte får våra mail om aktuella aktiviteter och ev. extra erbjudanden?

Kontakta i så fall Krister Sjöstrand, kr.sjostrand@gmail.com



VÄLKOMMEN TILL COOP-ÄLVÄNGEN

FÖR BUTIK • EGET BAGERI • MANUELL DELIKATESS OCH FISKDISK • CATERING

ÖPPET ALLA DAGAR 6-23

HAIR
&
BEAUTY

SALONG
Trasten

Storegårdsvägen 3F, NOL • 0303-74 11 38



BOSCH
Service



Car Service

Rydéns Bil

0303-33 60 87

Service • Reparationer



Välkomna!

Övergripande information om SPF Seniorerna

Av din årsavgift går 160 kr till Förbundet centralt för:

- att påverka myndigheter m fl för att tillvarata pensionärernas intressen
- att ordna utbildningar och informationsträffar
- försäkringar vid alla SPF-aktiviteter
- en extern och en intern web
- medlemsregister som används bl.a. för utskick av alla våra försändelser via e-post eller brev
- 9 nummer av tidningen Senioren

Av din årsavgift går 20 kr till Distriktet för att:

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

Av din årsavgift går 70 kr till vår egen Förening SPF Ale för att:

- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna

- ordna resor, träffar, utflykter, friskvårdsaktiviteter, utbildningar, föreläsningar, underhållning mm
- ta tillvara medlemmarnas intressen på det lokala planet, t.ex. i KPR och på kommunens äldreboenden.

Sammanfattning

SPF står på två ben, dels att driva äldrepolitiska frågor och 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 programhäftet.

OBS! Vi har öppet hela året.

Årets artistkalender:

- 18/5 The Mule Skinner Band
- 25/5 Uno Svenningsson
- 22/6 Cotton Eye Joe Show
- 29/6 Henrik Åberg 10% rabatt på entré
- 13/7 David Carbe med gästartister
- 23/7 No Tjafs
- 27/7 Jessica Andersson
- 6/8 Anna Bergendahl
- 24/8 Streaplars

Öppettider kl. 11.00 – 17.00

Varmt
välkomna!



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

Våra aktiviteter 2022

Många av våra aktiviteter 2022 är planerade, men datum och plats för flera av dem har pga. pandemin inte kunnat bestämmas. Några datum är dock preliminärt inbokade.

Fototävling

Till nästa års programhäfte behöver vi en ny förstasidesbild. Fotografera och skicka in dina bästa bilder, gärna från någon av våra aktiviteter. Fotot ska ha stående format, hög upplösning och skickas till alespfseniorena@gmail.com så vi har dem senast den 1 oktober. Vinnaren får ett överraskningspris.

10 mars Träff för nya medlemmar

Församlingshemmet, Nödinge

29 mars Vårfest

Vi firar semlans dag i Ledet

3 april Storandsjazz

(Marknadskommittén i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan)

Ale Kulturrum, Nödinge

5 april Funktionärsträff

(framflyttat från 20 januari) Lökebergs Konferenshotell

27 april Bilrally

Musikquiz

Någon gång under våren

Fikaträffar

Några gånger under våren

Mannekänguppvisning

Smyma, Älvängen

17 maj Träff med 85+ medlemmar

Församlingshemmet, Nödinge

30 juni Sommarfest

Medborgarhuset Ledet, Alafors

Musikquiz

Någon gång under hösten

Fikaträffar

Några gånger under hösten

21 september Sensommarträff

Starrkärrs bygdegård, Starrkärr

Träffpunkt Backavik,

höstens träffar

Backaviks äldreboende, Nödinge

4 oktober Höstträff

Nödinge församlingshem, Nödinge

Träff med nya medlemmar

Nödinge församlingshem, Nödinge

24 november Julbord

Medborgarhuset Ledet, Alafors

9 december Lucia

Medborgarhuset Ledet, Alafors

2023

? februari 2023 kl. 17.00 Årsmöte

Medborgarhuset Ledet, Alafors



Smörgåstårter och tårter på beställning.

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

Hålanskolan, Uspastorp Nol • 070-57 58 703

Vandringar 2022

Våren 2022

Datum	Vandringsmål	Slutsamling	Kontaktperson	Förfrågan
01 april	Häcksjön	Bohus	Lars-Göran Winbo	0705 596505
08 april	Rapungaberget, Rapenskår	Älvängen	Elvy Börjesson	0703 108492
15 april	Långfredagen			
22 april	Klevsjöloft	Älvängen	Monica Rudén	0721 73 34 18
29 april	Präсталund	Älvängen		
06 maj	Lärjeåns dalgång	Bohus	Anna-Greta Singstrand	0737 60 16 17
13 maj	Buråsen	Nödinge	Elvy Börjesson	0703 10 84 92
20 maj	Bergsjön, Risveden	Älvängen	Lars Öst	0723 02 07 67
27 maj	Bokedalen	Bohus	Lars-Göran Winbo	0705 59 65 05
03 juni	Överön	Bohus	Anna-Greta Singstrand	0737 601617

Hösten 2022

12 augusti	Bottenstugan, Svartedalen	Bohus	Lars Öst	0723 02 07 67
19 augusti	Iglekärr	Älvängen	Margareta Persson	0731 43 15 33
26 augusti	Kroksjön, Risveden	Älvängen	Monica Rudén	0721 73 34 18
02 september	Korsvattnet, Svartedalen	Bohus	Lars Öst	0723 02 07 67
09 september	Slereboån, Angertuvan	Älvängen	Lars Öst	0723 02 07 67
16 september	Ranebo, Svartedalen	Bohus	Lars Öst	0723 02 07 67
23 september	Idåsen, flygmonumentet	Älvängen	Elvy Börjesson	0703 10 84 92
30 september	Stentjärna	Bohus	Monica Rudén	0721 73 34 18
07 oktober	Ryd	Nödinge	Monica Rudén	0721 73 34 18
14 oktober	Alvhem västra	Älvängen	Margareta Persson	0731 43 15 33
21 oktober	Prässeberget, Lilla Edet	Älvängen	Lars Öst	0723 02 07 67
28 oktober	Stamsjön	Bohus	Lars-Göran Winbo	0705 59 65 05

Samling för ev. samåkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Bohus, Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä, i Bohus söder om TypIT.

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

Spontanvandringar/utflykter

Planeras löpande under sommar och vinter beroende på väderlek. Information läggs ut på hemsidans gästbok 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 10.00-13.00 året runt. Är det snö utgår vi från Vimmervi. Vi går som regel 3,5 km.

Boulespel

Under sommarhalvåret spelar vi vid Sjövallen och resten av året i Alafors (OBS!) tisdagar och torsdagar kl. 10.00 — 13.00.

Kontaktperson:

Ingela Grund, ingela.grund2@gmail.com
0730 94 48 81

Studiebesök/ Kultur/ Resor 2022

Inför 2022 har vi på grund av Coronaläget inte något fast program, men så fort vi får börja träffas i större grupper planerar vi: Vinprovning i Bohus eller Älvängen, Besök på Luftvärnsregementet Lv6 i Halmstad, Båtresor till Lysekil och en resa till Polen. Fler aktiviteter kan komma till efter hand.

Följande är bokade: Falkenbergsrevyn 27 mars och Jesus Christ Super Star på Scandinavium 16 juni.

Detaljerad information kommer att finnas på hemsidan. Månadsvis sänds information via e-post samt, efter beslut av styrelsen, per brev.

Cirkelaktiviteter

I dagsläget är det osäkert när cirkelarna 2022 kan starta.

Träslöjd

Björklidens äldreboende, Alafors

Spanska

Torsdagar 10.30 i Furuhöjd, Älvängen

Bokcirklar

Ale Bibliotek, en gång i månaden, tisdagar och onsdagar



Utnyttja de rabatter som medlemskapet i SPF ger oss!



Ale Kött och Chark är en lokal charkuteributik belägen i Bohus Centrum. Butiken drivs av Ali Abbas och du hittar både han eller någon av hans anställda bakom disken. På Ale Kött Och Chark kan du köpa kött utan onödiga mellanhänder, som de styckar själva efter kundens önskemål.

Här får du tryggheten att köttet kommer från lokala gårdar med bra djurhållning. Djuren får vara utomhus på stora ytor, vilket märks på kvalitén på råvaran.

Öppettider:

Mån-Ons: 10-18 • Tor-Fre: 09-19 • Lör: 10-17 • Sön: Stängt
Göteborgsv. 219, Bohus • www.alekott.se • 031-318 67 00

Styrelse och kommittéer



Anita Algers, Iris Gustafsson, Christina Karlsson, Barbro Sjöberg, Lars Öst, Alf Persson, Gun Andersson, Monica Svensson, Filip Alm

Styrelsen

- Styrelsen ska aktivt arbeta med funktionärsrekrytering.
- Aktivitera fler medlemmar genom att ha ett brett utbud av aktiviteter
- Verka för att behålla medlemmarna
- Säkerställa goda kontakter mellan styrelsen och kommittéer/andra funktioner
- Fortlöpande informera på vår hemsida, via Facebook och i Alekuriren om våra aktiviteter

Alf Persson	Ordförande	alf@aprotect.nu	0707 64 79 50
Gun Andersson	Ekonomiansvarig	gunh.andersson@telia.com	0706 71 17 27
Iris Gustafsson	Sekreterare	gustafsson.iris@gmail.com	0708 58 00 74
Barbro Sjöberg	Ledamot	bbkl.sjoberg@telia.com	0730 58 22 64
Monica Svensson	Ledamot	monicasve@me.com	0703 50 69 12
Anita Algers	Ledamot	anita.algers@hotmail.se	0706 69 82 86
Lars Öst	Ledamot	lars_oest@hotmail.com	0723 02 07 67
Christina Karlsson	Ledamot	tina_karlsson@msn.com	0708 98 29 77
Filip Alm	Ledamot	filip.alm@fatmab.se	0709 69 53 38

Revisorer

Lennart Sjöberg		len.sjoberg@telia.com	0730 58 23 98
Sven Svensson		swehi@me.com	0708 67 08 13
Dan-Åke Larsson		larsson170@gmail.com	0705 54 407 8

Valberedning

Doris Gustafsson	Ordförande	dorisgson46@gmail.com	0739 48 43 24
Kerstin Öberg	Ledamot	kerstin.oberg.nodinge@gmail.com	0739 05 70 27
Margareta Persson	Ledamot	myrgeta@gmail.com	0731 43 15 33

Öppet till 24

Färdiga mackor
Hyrlastbilar Hyrsläp • Livs
Kiosk • Biltvätt



Älvängen
0303-74 60 61

Studiecirklar som du längtar till finns hos SV Ale.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

LEDVÄRK? MUSKELVÄRK?

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



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



Festkommittén



Eivor Bengtsson, Barbro Sjöberg, Elise Friman, Sven Svensson, Gun Andersson, Doris Gustafsson, Iris Gustafsson, Monica Svensson

Festkommittén bjuder in, tar emot anmälan och ordnar med förtäring och ev. underhållning till Årsmötet, Träff med nya medlemmar, Träff med 85+-medlemmar, Sommarfest och Julbord.

Barbro Sjöberg SK	bbkl.sjoberg@telia.com	0730 58 22 64
Iris Gustafsson	gustafsson.iris@gmail.com	0708 58 00 74
Monica Svensson	monicasve@me.com	0703 50 69 12
Elise Friman	elisefriman@hotmail.com	0738 79 22 30
Doris Gustafsson	dorisgson46@gmail.com	0739 48 43 24
Sven Svensson	swehi@me.com	0708 67 08 13
Gun Andersson	gunh.andersson@telia.com	0706 71 17 27
Eivor Bengtsson	ebe53@telia.com	0706 24 39 53



**STORT UTBUD AV TAPETER.
OMBUD FÖR KEMTVÄTT.**

Öppettider: Vardagar 10-18, Lördagar 10-15, Söndag Stängt
Ale Torg • Telefon: 0303-962 72

SVENSKA STENHUS

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

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



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

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

Friskvårdskommittén



Anna-Greta Singstrand, Elvy Börjesson, Monica Rudén, Lars Öst, Lars-Göran Winbo, Margareta Persson, Dan-Åke Larsson

Friskvårdskommittén arrangerar olika friskvårdsaktiviteter så att de flesta av våra medlemmar kan hitta någon som passar dem och som de vill delta i. Förutom vandringar planeras poängpromenader till våren när solen värmer.

Lars Öst	lars_oest@hotmail.com	0723 02 07 67
Elvy Börjesson SK	elvy.borjesson@gmail.com	0703 10 84 92
Anna-Greta Singstrand	anna-greta@singstrand.nu	0737 60 16 17
Lars-Göran Winbo	winbo@telia.com	0705 59 65 05
Monica Rudén	m.ruden@hotmail.se	0721 73 34 18
Margareta Persson	myrgeta@gmail.com	0731 43 15 33
Dan-Åke Larsson	larsson170@gmail.com	0705 54 40 78
Stavgång: Lars Öst	lars_oest@hotmail.com	0723 02 07 67

Släpvnagsuthyrning - Livs - Tvätt



Alltid öppet till 22

**Skånbergs
Bensin & Service**

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

Tack för förtroendet!

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

Välj Ale El Elhandel – spara 300 kronor

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



**Kontakta
oss gärna!**

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

Ett elbolag du kan lita på

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



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

Investera i ett medlemskap

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



Marknadskommittén



Christer Paulin, Bo Svensson, Anita Algers, Bengt Boge, Claes-Göran Björn

Marknadskommittén marknadsför föreningen externt och internt.

Sammanställer och tar årligen fram föreningens programhäfte. Erbjuder företagare i Ale att köpa annonsplats i häftet.

Vi träffar även avtal med ett antal företag om lokala medlemsförmåner såsom rabatter på varor och tjänster. En förteckning över dessa finns i slutet av programhäftet samt publiceras på hemsidan.

Handla gärna hos våra annonsörer!

Marknadskommittén arbetar också med rekrytering av nya medlemmar till föreningen och deltar i julmarknader och andra liknande evenemang när sådana arrangeras i kommunen.

Vi försöker få till stånd en marknadsdag med deltagande av framför allt de av våra annonsörer som jobbar med lokalproducerat - när detta blir smittsäkert möjligt.

Claes-Göran Björn SK	claesg.bjorn@gmail.com	0733 26 78 30
Anita Algers	anita.algers@hotmail.se	0706 69 82 86
Bo Nilsson	fam.libojemo@telia.com	0709 85 52 22
Bengt Boge	bengt.boge@gmail.com	0703 65 52 53
Christer Paulin	christerpaulin@msn.com	0733 29 90 01



Utnyttja de rabatter som medlemskapet i SPF ger oss!



Utnyttja de rabatter
som medlemskapet i SPF ger oss!

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
 - Kachel & 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



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

Vill du ha avkastning på ditt sparande?

Ring 0303-24 56 40 för att boka tid med våra rådgivare i Nödinge.



Kunden har alltid rätt – vi har Sveriges mest nöjda kunder 2020.

SKR-kommittén



Ingela Grund, Iris Gustafsson, Filip Alm, Lena Thorén, Lillemor Strandberg

SKR-kommittén Studiebesök-Kultur-Resor

Har som målsättning att ta fram ett utbud av aktiviteter som skall stimulera så många medlemmar som möjligt till trevligt socialt umgänge, liksom till nya intressanta upplevelser och kunskaper. Ambitionen är att presentera

minst en aktivitet per månad, oftast fler, utöver föreningens ordinarie program.

Vi ska i samarbete med olika reseföretag erbjuda spännande upplevelser i och utanför landets gränser.

Lena Thorén SK	lenath42@gmail.com	0722 05 22 52
Ingela Grund	ingela.grund2@gmail.com	0730 94 48 81
Iris Gustafsson	gustafsson.iris@gmail.com	0708 58 00 74
Lillemor Strandberg	lillemor.strandberg@hotmail.com	0725 60 75 17
Filip Alm	filip.alm@fatmab.se	0709 69 53 38

Gynna våra annonsörer!

Herr/ungdomskläder/kille
Arbets- och profilkläder

manufakturen

ÄLVÄNGEN

Tel 0303-74 60 12
manufakturen.se





5% RABATT till våra stammisar

Du som är 65+, är stammis och handlar hos oss tisdag och onsdag kl. 7–23 får 5%* på ditt 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.

Övriga funktionärer

Ale Kontakt och Stödverksamhet

Olika ideella föreningar och kommunens äldreomsorg samarbetar med att besöka, aktivera, hjälpa sjuka, ensamma, gamla. Verksamheten är organiserad i en förening till vilken vi årligen bidrar ekonomiskt.

Axel Sager	sageraxel45@gmail.com	0723 20 03 61
Eva Andersson	eva.bjorn2@telia.com	0705 11 66 72



Doris Gustafsson, Kerstin Öberg

Arbetsgruppen för Cirkelaktiviteter

Studiecirklar är ett bra sätt att både lära sig mer om något intressant ämne och att lära känna övriga cirkeldeltagare bättre.

Vi vill gärna starta fler cirklar och efterlyser förslag på ämnen som du tycker skulle vara intressanta. Om du dessutom är intresserad av att leda en studiecirkel eller kan ge oss tips om någon sådan person så hör av dig till Kerstin Öberg eller till Doris Gustafsson.

Kerstin Öberg	kerstin.oberg.nodinge@gmail.com	0739 05 70 27
Doris Gustafsson	dorisgson46@gmail.com	0739 48 43 24

Arbetsgruppen Äldres Hälsa

Birgit Fagrell SK	fagrell.birgit.bengt@gmail.com	0303 22 90 23
Monica Svensson	monicasve@me.com	0703 50 69 12
Kerstin Boge	kerstin.boge@gmail.com	0709 12 10 27

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



Från vänster: Bengt Lindström, Hans Nilsson, Ingela Wiberg, Ann-Louise Werner-Olofsson, Kerstin Nilsson SK.

Backaviksgruppen

Ordnar träffar sista onsdagen i månaden kl. 10.00–12.30.
Program för de olika dagarna kommer att presenteras senare.

Kerstin Nilsson SK	humlan1232009@hotmail.com	0706 31 82 45
Ann-Louise Werner-Olofsson	alolofsson8@gmail.com	0702 98 90 69
Ingela Wiberg	i.wiberg@telia.com	0702 67 83 32
Bengt Lindström	bengtavan@gmail.com	0703 21 94 68
Hans Nilsson	hassenilsson44@gmail.com	

Brukarråd

Brukarråden finns på kommunens äldreboenden och i hemtjänstgrupperna för att bidra med social stimulans, gemenskap och aktiviteter. Vi är representerade med medlemmar i de åtta brukarråden.

Fridhem	vakant	
Björkliden	vakant	
Backavik	Birgit Fagrell	0303 22 90 23
Garverivägen, Älvängen	Axel Sager	0723 20 03 61
Älvängens hemtjänst	Britt-Marie Jirle	0703 38 87 80
Alafors Nol hemtjänst	vakant	
Nödinge hemtjänst	Laila Almqvist	0303 963 25
Bohus hemtjänst	Christina Karlsson	0708 98 29 77

Dataansvarig

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

Försäkringsfrågor

Krister Sjöstrand	kr.sjostrand@gmail.com	0736 93 19 53
-------------------	------------------------	---------------

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.



+ DOKTOR.SE | ADINA HÄLSAN, NOL

Vi hälsar Dig och Din familj välkommen till oss!

Vi har tidsbokning
via webb samt telefon.

Adina Hälsan
Noltorget 12, Nol
Telefon 031 383 04 20

Öppettider: Mån-Fre 8-17



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!**



**NOLS
PIZZERIA**

Noltorget 2 • 0303 - 74 12 72





Välkommen till oss!

Vi har mycket för din trädgård och lite till...

**DEKORSTEN-GRUS-SAND-JORD- TÄCKBARK-MARKSTEN-MURAR-DAMMAR-
SOMMARBLOMMOR-KRUKOR-FONTÄNER-PRESENTARTIKLAR-
TRÄDGÅRDSPRYDNADER-GRAVDEKORATIONER-ODLINGSARTIKLAR**

Vi är återförsäljare för

**BENDERS-HEDA-S:T ERIKS-PONDTEAM-VENTURA DESIGN-FAGERHULTS-
NYBY BRUK-NELSON GARDEN-HÖRBY BRUK-VEDUMS GRÄS-MED FLERA**

RABATTKOD: GRODA2022 Ger 10% på ett köp

Max 1 köp/hushåll. Endast ordinarie priser i butik

Gäller ej kampanjvaror, beställningsvaror, pallar & transporter

FABRIKSVÄGEN 5, 446 37 ÄLVÄNGEN

www.alestenlager.se - 0303-749870 – stenlagerpvn@gmail.com



Hans Åström, Christina Karlsson

KPR Kommunala Pensionärsrådet

Är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och Ale kommun. Syftet är att förstärka inflytandet i alla frågor som gäller äldre och verka för att pensionärernas frågor beaktas i nämndernas verksamhetsplanering.

Rådet är också remissorgan i dessa frågor.

Hans Åström SK	astrom.kos@gmail.com	0705 14 12 88
Christina Karlsson	tina_karlsson@msn.com	0708 98 29 77

Lokalkommittéer

Föreningen har 5 geografiskt fördelade grupper. Huvuduppgiften är att ordna en träff om året för medlemmarna och dessutom att rekrytera fler till gruppen.

Älvängen	Axel Sager SK	sager.axel45@gmail.com	0723 20 03 61
Starrkärr	Evy Zackrisson SK	rydezackrisson@hotmail.com	0721 59 59 93
Alafors-Nol	Eva Alklev Jönsson SK	evaronny@gmail.com	0763 09 09 40
Nödinge	Laila Almqvist SK	laila.almqvist@telia.com	0760 09 60 04
Bohus-Surte	Gun Andersson SK	gunh.andersson@telia.com	0706 71 17 27

Läkemedelsombud

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

Trafikfrågor

Jan-Peter Eldh	janpeter.eldh@telia.com	0705-60 01 79
----------------	-------------------------	---------------



Utnyttja de rabatter som medlemskapet i SPF ger oss!

**Rätt Däck
till
Rätt Pris!**



NOL • ÖPPET 08-17
0303-74 02 88

**UTBY
MASKIN**

SKOGS- OCH
TRÄDGÅRDSMASKINER

**FÖRSÄLJNING
& SERVICE**
Nyckeltillverkning

Öppettider
Må-fred. 09-18, Lörd. 09-13

Tel. 0303-74 86 11

***Bilreparationer på
alla bilmodeller!***

2:a på besiktningen?

Vi reparerar och ombesiktigar

M  CA

Hålstensvägen 4, Älvängen.
Tel. 0303-74 99 55
Öppet: Mån-fre 8-17
(lunch 12-13)

**Medlemmar i SPF Seniorerna Ale lämnas 5% vardagar,
vid uppvisande av SPF-kortet.**

10% PÅ ALLA SKOR OCH TOFFLOR!

life HÄLSOTEKET

Öppet: vardagar 10-18, lördagar 10-15 • Telefon: 0303-971 50 • Ale Torg 7

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.

Ales kött och Chark

Erbjuder 10 % rabatt på alla produkter.

Ale Optik, Ale torg

Erbjuder gratis synundersökning om vi köper glasögonen hos Ale Optik:

Enkelslipade glas 950 kr. Dubbelslipade glas 2 150 kr, hårdytesbehandling och standard antireflexbehandling ingår.

Progressiva glas 3 450 kr och här får vi ett par läsglasögon på köpet.

Dessutom bjuder Ale Optik på en bäge till ett värde av 475 — 875 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.

Butik Knappegården — Älvängen

10% alla dagar i veckan.

Välkommen hälsar Cissi.

Cederleüf & Svenheimers, Nödinge

5% rabatt, tisdag o onsdag, fram till kl 16.00.

Dressman, Ale torg

Lämnar 10% på ordinarie priser alla dagar i veckan.

Elon i Nol

Lämnar 10% på ordinarie priser alla dagar i veckan.

Hälsoteket Life, Ale torg

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

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

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!

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.

Nols färg Ale Torg

Lämnar 5% tisdag och onsdag, fram till kl 16.00.

Stort utbud av tapeter. Ombud för kemtvätt.

ALE STENLAGER

Ger 10% på ett köp/hushåll till ordinarie priser.

Rabattkod: GRODA2022

Svalans fotvård Nol och Bohus

Välkommen till Mia, Storegårdsvägen 1, Nol

Öppet: måndagar, torsdagar & fredagar;

Boka på: www.bokadirekt.se eller

tel 073 270 75 76; Göteborgsvägen 217 A, Bohus (i Servicehuset)

Öppet: tisdag, onsdag, onsdagar;

Boka: tel 073 270 75 76

I samband med behandling (medicinsk fotvård **520 kr**) har SPF-medlem möjlighet att köpa vissa fotvårdsprodukter med 10% rabatt vid uppvisande av SPF-kortet.

TypIT, Bohus

Erbjudande: 20% rabatt på alla tjänster.

250 kr rabatt på Brother skrivare och

10 % rabatt på allt i butiken.

Kontakta gärna TypIT i allt som rör datafrågor!

För mer information www.typit.se

Älvblomman, Älvängen

Lämnar 10% på alla ordinarie priser, alla dagar.

Gäller inte på blomsterförmedling, och blomstercheckar.

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

Under covid-19-tiden, erbjuder bl a blomsterbutikerna att handla på smittsäkert sätt.

Ring och beställ, hämta och betala vid dörren.

Vi lär seniorer använda modern IT.

Det är enklare än du tror!

Vi har populära IT-kurser för seniorer!

Utbildning 5 x 2 tim för endast 1100:-.
Du kan köpa alla fabrikat av IT-produkter av oss!

Seniorer-rabatter:

- 20% rabatt på alla tjänster
- 250:- rabatt på Brother skrivare



Utnyttja statens RUT/IT avdrag!

Vi kan hjälpa Dig få ordning på allt dator-, nätverks- och TV-krångel samt utbilda dig i moderna IT-produkter

-50%

50% av kostnaden betalar staten

Vi ger dig ytterligare 20%
i seniorrabatt

-20%

Typ IT har personlig service och besvarar alltid dina frågor

2019 bytte SalesOnNet AB
namn till Typ IT Bohus AB.

Vi finns vid Bohus Central
med parkering, buss- och
tågstation utanför dörren.

Typ IT Bohus
031- 98 06 50

typ IT