

## Åmåliterna firande i dagarna tre

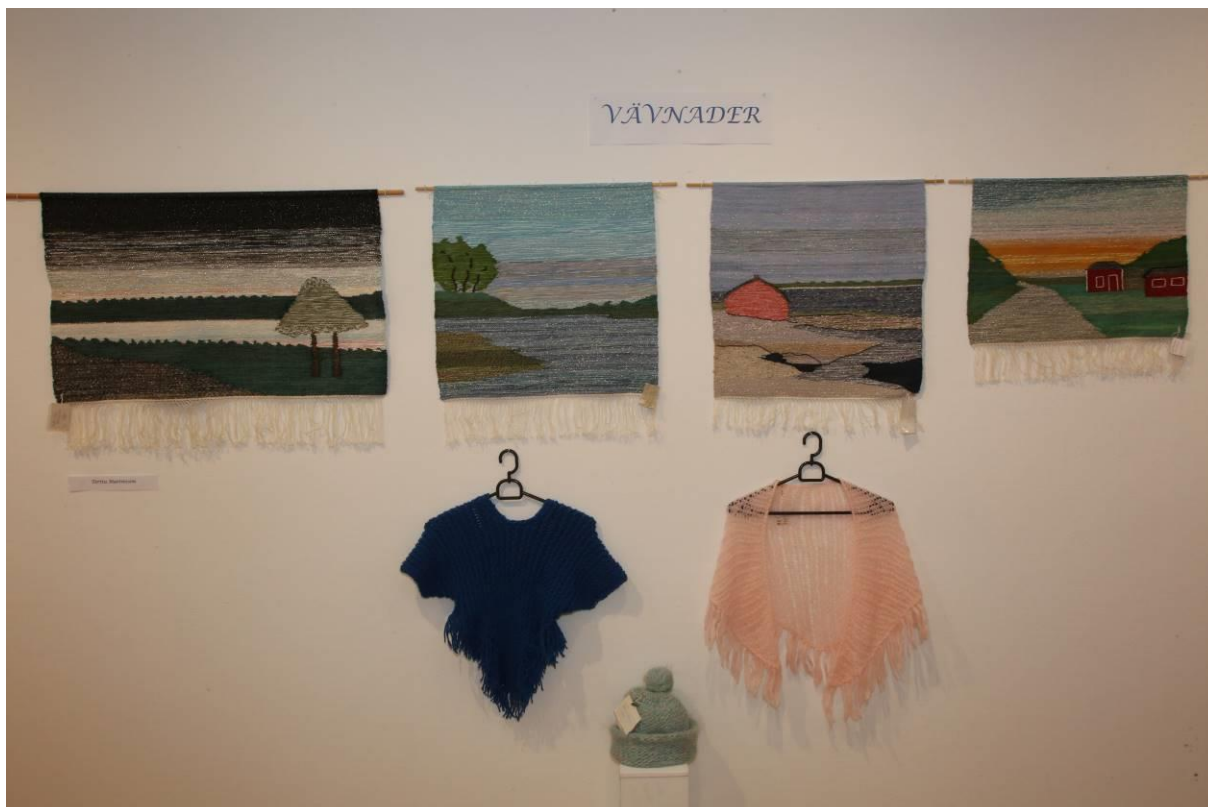
Nu har SPF Seniorerna Åmåliterna firat sina 40 år rejält! Under två dagar, helgen 25 – 26 november hade vi en utställning i Konsthallen där vi presenterade Åmåliternas verksamhet idag och där deltog även olika medlemmar med sina alster i form av målningar i olika tekniker, guld- och silversmycken, textilier, broderier, paketinslagningar, scrapa Books med mera. Totalt deltog 22 medlemmar med egna bidrag – imponerande! Bridgespelarna fanns på plats vid sitt spelbord och värvade nya intressenter till bridgen. Man kunde också slå sig ner en stund och bläddra i fotoalbum med foton från tidigare aktiviteter som fester och resor. Dagen innan utställningen öppnade, kom Provinstidningen Dalsland på besök och i lördagens tidning, kunde vi läsa om vårt firande.



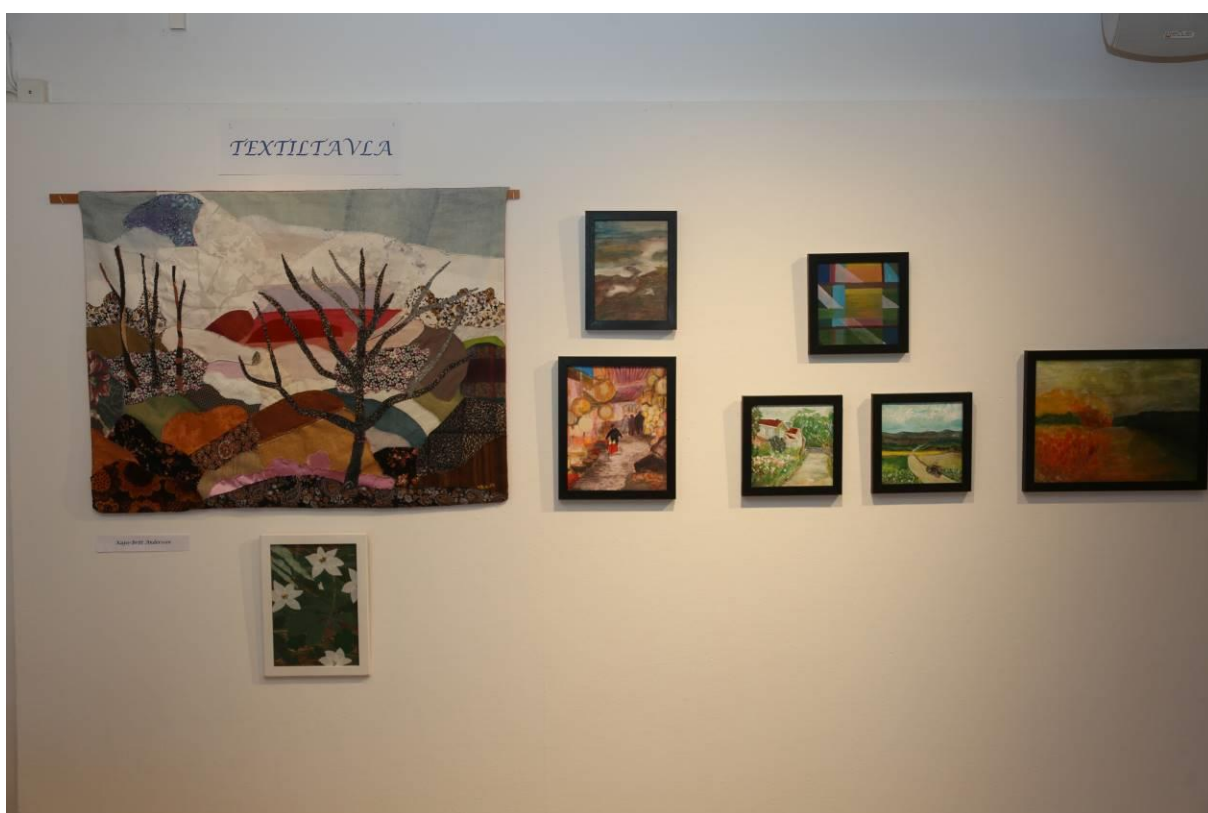




Studiecirkel i hantverk, handarbeten



Vävnader av Terttu Martinsson



Textiltavlor av Kajse-Britt Andersson



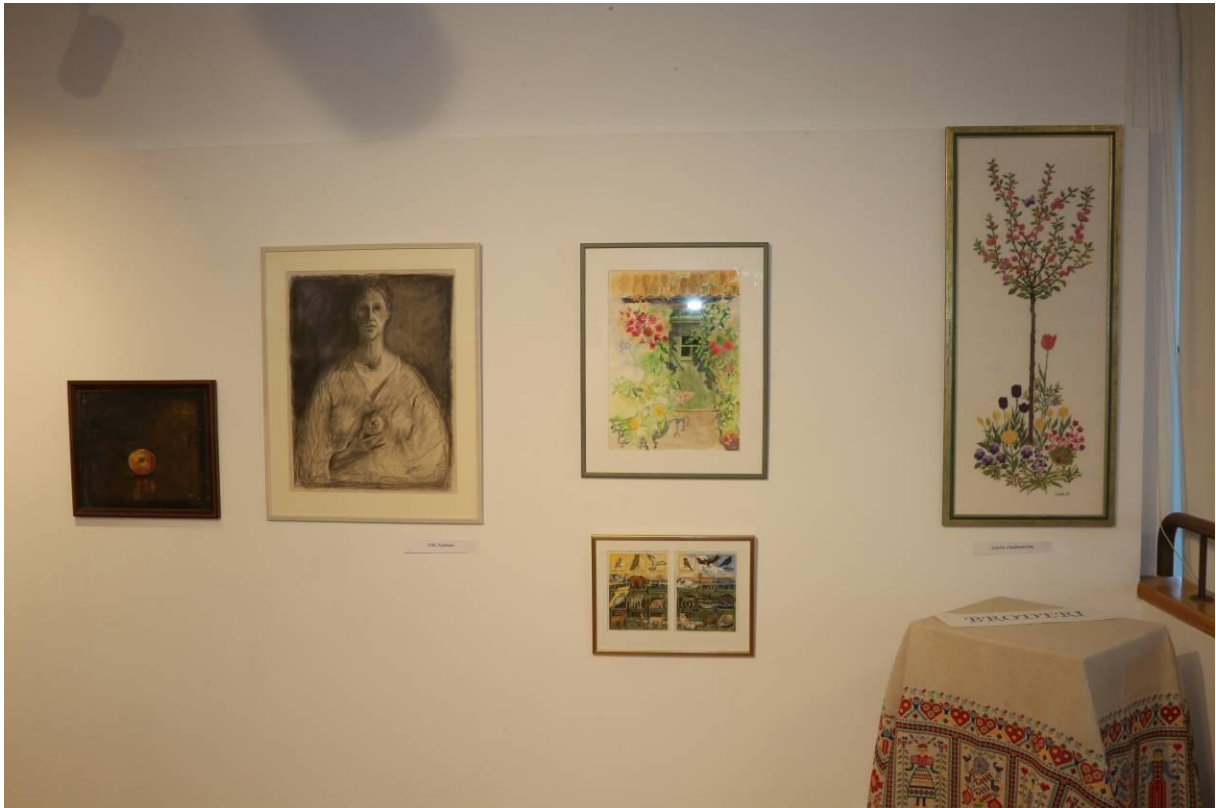
Broderi av Lisette Lindenström och Lorna Waern



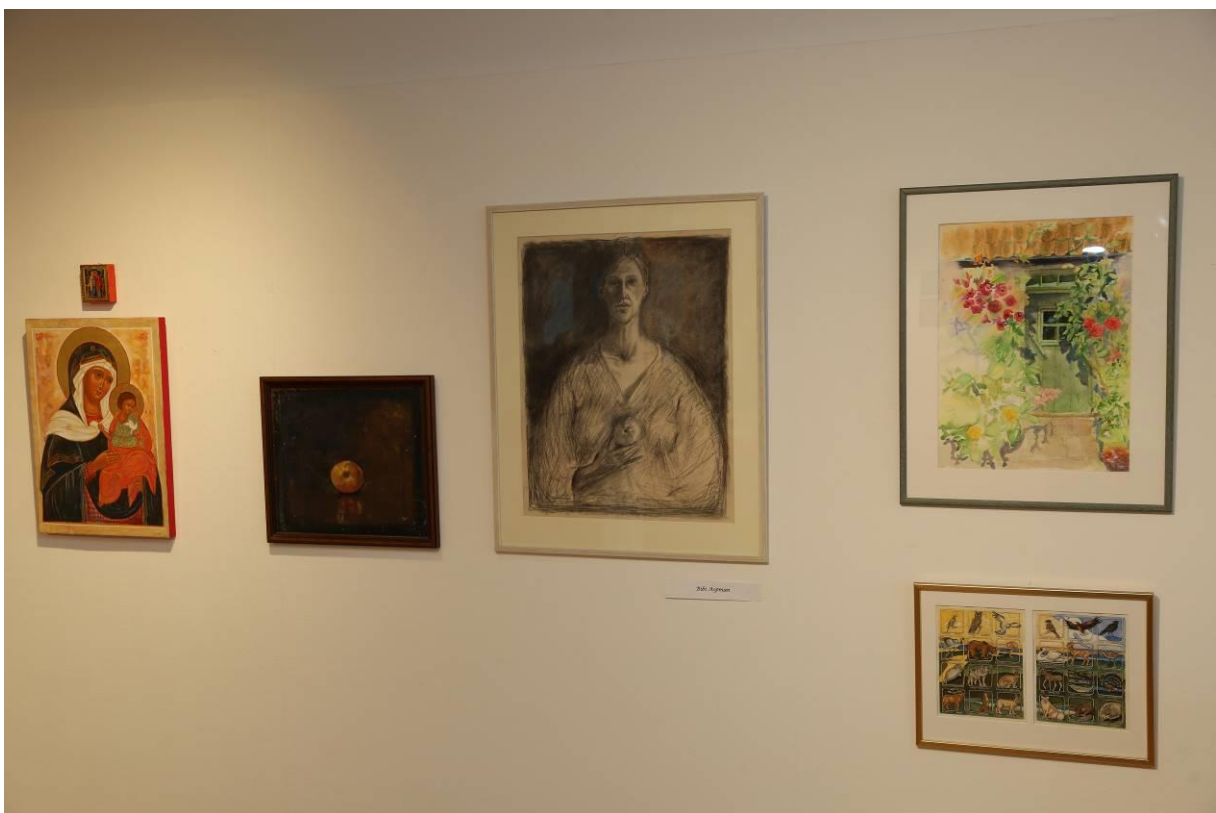
Broderi av Lorna Waern



Tavlor av Eva Olsson



Tavlor av Bibi Aspman



Tavlor av Bibi Aspman



Tavlor av Bibi Aspman



Tavlor av Stina Jonason





Tavlor av Inga Andersson



Tavlor av Thomas Barthold



Tavlor av Jan-Einar Nomell



Tavlor av Anneli Ljunggren



Foton av Lennart Hansson



Foton av Lennart Hansson



Foton av Lennart Hansson



Silversmycken av Laila Olsson



Agneta Olsson

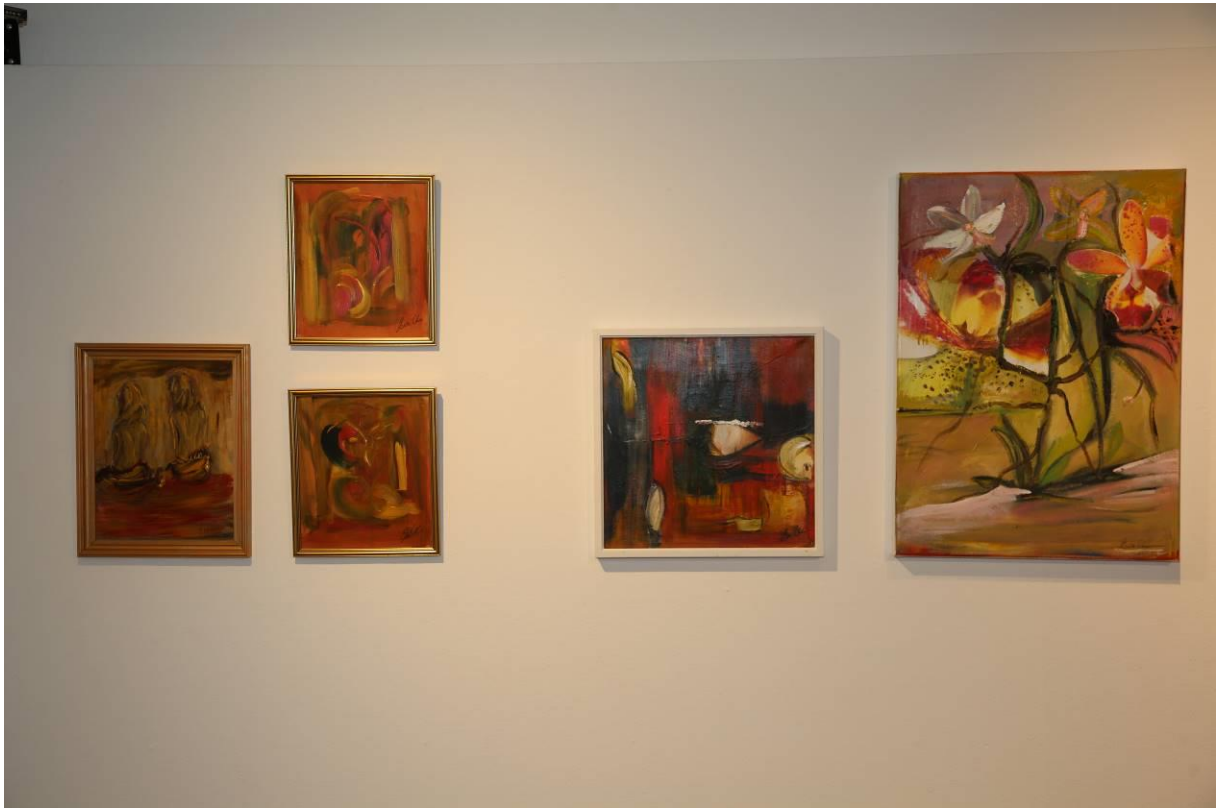
Tavla av Agneta Olsson



Taylor av Johnny Erlingsson



Taylor av Eva Olsson



Taylor av Eva Olsson



Bowlinggänget träffas varje torsdag

# Seniorträning

## Varför? Hur?

### Seniorträning



#### Vad är seniorträning?

Seniorträning är fysisk aktivitet som är anpassad till äldre människors behov och förmågor. Den kan vara allt från promenader till mer avancerade sporter som dans, golf eller tennis.

#### Varför är seniorträning viktigt?

Seniorträning hjälper till att bibehålla och förbättra fysisk hälsa, mentala funktioner och sociala kontakter. Det kan också bidra till att fördröja eller förebygga sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och osteoporos.

#### Seniorträning kan vara olika saker:

• Promenader  
• Dans  
• Golf  
• Tennis  
• Badminton  
• Bordtennis  
• Skidor  
• Cykling  
• Svømming

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en sjukvård eller rehabiliteringsprogram  
• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en familjeaktivitet  
• En del av en skolors eller universitetsprogram  
• En del av en arbetsplatsprogram

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

### Motionspyramiden



#### Seniorträning kan vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

### Seniorträning...



#### Seniorträning kan vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

#### Seniorträning kan också vara:

• En del av en arbetsplatsprogram  
• En del av en kommunal eller frivillig verksamhet

Dam-gympa och herr-gympa



Det var mycket folk vid invigningen på lördagen då ordföranden Lisette Lindenström höll ett kort invigningstal och därefter dansade Åmåls Happy Liners in utställningen. Också under resten av helgen var det en strid ström av besökare som beundrade utställningen, minglade och umgicks.





Åmåls Happy Liners dansar in utställningen



Åmåls Happy Liners dansar in utställningen



Mingel



Mingel



Mingel



Mingel



Mingel



Mingel

På måndagens månadsträff var det fest med inbjudna gäster. Det var minst sagt fullsatt i Tingssalen och stämningen var hög, över 80 personer deltog och borden var mycket festligt dekorerade. De inbjudna gästerna var vår distriktsordförande Siv Gustavsson, kommunchefen Jan-Erik Samuelsson, Kerstin Grundberg och Lillemor Dahlgren från PRO, Karl-Erik Olsson och Göran Karlsson från Hemvärnsföreningen/Försvarsutbildarna samt Lena Hesselroth, Anders Hansson och Maria Kühne från Vuxenskolan.















Efter välkomsttalet underhöll vår egen kör "Likören" med "Minns i november, Ljuvliga ungdom samt Knö dig in" och därefter var det dags för landgång med dryck. Efter landgången underhöll Likören igen med "Nu tändas åter ljusen i min lilla stad och Som stjärnor små". Till dessert serverades kaffe och tårta.



Sen var det gästernas tur och Jan-Erik Samuelsson inledde och betonade att föreningsverksamheten är viktig i kommunen liksom vårt samarbete och därefter överlämnade han en fin blomma i present. Näste man att tala var Karl-Erik Olsson som gratulerade och tackade för vårt samarbete som bland annat består i gemensamma resor och även han överlämnade en vacker bukett. Kerstin Grundberg tackade också för vårt fina samarbete och inbjöd till kamp i boule och överlämnade en grön krukväxt till vår lokal "en växt som tål det mesta". Anders Hansson betonade vårt omfattande samarbete mellan SPF och Vuxenskolan och han lovade att komma och spela munspel för oss på en månadsträff. Siste talaren var vår distriktsordförande Siv Gustavsson som gratulerade till de gångna 40 åren och överlämnade en minnestavla. Hon berättade också att Åmål är den förening som har rekryterat flest medlemmar under 2023 i hela distriktet! Det blev applåder och vi var naturligtvis glada och stolta över det beskedet.



Kommunchef Jan-Erik Samuelsson



Kerstin Grundberg från PRO

Till sist hade vi ett lotteri och de extrafina vinsterna denna gång, har skänkts av olika medlemmar vilka vi tackar speciellt för detta.



Anders Hansson på Studieförbundet  
Vuxenskolan



Karl-Erik Olsson från  
Hemvärnsföreningen/Försvarsutbildarna



SPF distriktsordförande Siv Gustavsson



Siv Gustavsson och Lisette Lindenström