



Morup-Stafsinge

Program 2024

www.spfseniorerna.se



HÄLSA • FESTER • RESOR • STUDIECIRKLAR • MUSIK & KULTUR

VÄLKOMNA TILL SPF SENIORERNA 2024

SPF Seniorerna har sedan förbundet bildades i Göteborg 1939 strävat efter att vara seniorernas röst i samhället. En av våra viktigaste uppgifter är att skapa gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet. Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får. Med årets nya program, som den här gången sträcker sig tom augusti 2024, har vi tagit bort de aktiviteter som allt färre besökt och

ersatt dem med lite nytt. På vår hemsida och facebook hittar du också nyheter och löpande information om händelser, aktiviteter och referat, ibland med foto från olika arrangemang. SPF behövs även i framtiden i en till synes orolig värld.

**Väl mött på de olika aktiviteterna!
Tänk på samåkning och ta gärna med nya medlemmar!**

Styrelsen 2024

Elisabeth Ekbäck, sekreterare
Gustavs väg 31, 311 54 Glommen
Tel: 072 – 329 64 39

Hans-Eric Larsson, kassör
Stättens väg 11, 311 90 Glommen
Tel: 070-304 75 66

Barbro Laurén, ledamot
Pannebo 101, 311 98 Glommen
Tel: 070-975 74 20

Olof Ohlson, ledamot
Lis Villa Billing 112, 311 93 Långås
Tel: 070-648 15 00

Gunnar Pettersson, ledamot
Västgötavägen 19 C, 311 37 Falkenberg
Tel: 070-818 41 13

Arne Yngvesson, ledamot
Stranninge 101, 311 98 Glommen
Tel: 070-836 25 20

Ingela Johnsson, ledamot
Sotared 404, 311 93 Långås
Tel: 073-326 68 24

E-post till styrelsen:
morup-stafsinge@spfseniorerna.se

Våga och vinn

– alla kan bidra med något – du också

Föreningen söker volontärer som vill lägga några timmar på att vara med och utveckla föreningen att bli bättre. Vi söker samtalsledare för grupper, medlemsrekryterare och IT-kompetens.

Kontakta gärna någon i styrelsen.

Kommittéer

Studiekommitté

Barbro Laurén, tel. 070-975 74 20

E-post: barbro.lauren@telia.com

Gunnar Pettersson, tel. 070-818 41 13

E-post: calla_gunnar@telia.com

Resekommitté

Kristian Jesslén, Glommen

Tel. 072-309 26 71

E-post: jesslen.k@gmail.com

Christina Jesslén, Glommen

Tel. 070-796 68 85

E-post: jesslen.k@gmail.com

Lasse och Susann Larsson, Glommen

Tel. 070-646 42 46

E-post: lasse.larson70@gmail.com

Hälsokommitté

Lena Petersson, Ekbacka

E-post: gulp40@hotmail.com

Tel. 076-792 16 66

Monica Bengtsson, Ekbacka

E-post: lamobengtsson@hotmail.com

Tel. 072-721 73 53

Boulekommitté

Anders Slättengren, Skogstorp

E-post: slattengren@hotmail.com

Tel. 073-387 37 73

Thomas Wintman, Skogstorp,

Tel. 070-266 71 38

Bengt Olsson, Morup, tel. 0346-94076

Lisbeth Renlund, Morup

E-post: lisbeth.renlund@telia.com

Kurt Bengtsson, Glommen

Gunnel Sigfelt Jonsson, Glommen

Tel. 073-569 77 13

Lotterikommitté

Ing-Britt Johansson, Stranninge.

E-post: gunnas@bahnhof.se

Tel. 0346-94296

Kristina Winblad, Glommen

kristina.winblad@live.se

Tel. 073-407 03 66

Marianne Bengtsson, Morup

E-post: marianne.kvarngarda@gmail.com

Tel. 0346-94234

Fest och möteskommittéer

– valda medlemmar som planerar
och fixar med möten och fester.

Skogstorphområdet

Lena Samuelsson och Håkan Bengtsson

Tel. 072-558 15 32

Margareta och Hans-Erik Larsson

Tel. 070-304 75 66

Bernice och Roland Johansson

Tel. 073-088 14 39

Morup/Långåsområdet

Elna och Ronny Nilsson

Tel. 076-119 43 55

Berit och Ole Sörensen

Tel. 070-629 62 61

Anna-Karin och Karl-Gustav Karlsson

Tel. 073-229 42 66

Glommenområdet

Marita och Tore Gunnarsson

Tel. 076-835 78 66. E-post: tgror@live.se

Kristina Winblad

073- 407 03 66

Christina och Kristian Jesslén

070-796 68 85 el 072-309 26 71

E-post: Jesslén.k@gmail.com

Ansvarig för medlemsregistret

Bertil Johansson, tel. 073-821 02 68

Hälsa och friskvård



Planerade besöksmål och vandringar våren 2024

12 april, kl. 9.30 Ätraforsdammen. Samling vid Stafsinge bygdegård. Samåkning.

1 Maj, kl. 9.30 Poängpromenad, ”slingan”. Start vid Bänareds skyttepaviljong i Långås.

14 juni, kl. 9.30 promenad på Kärleksstigen i Falkenberg. Samling vid Skvalpevik, norr om Stafsinge strand. Samåk gärna.

Ta med eget fika och sittunderlag så tar vi paus på lämplig plats. Stavar kan underlätta gåendet. **Ingen anmälan behövs.**

Ansvariga Monica Bengtsson, 072-721 73 53 och Lena Petersson, 076-792 16 66.

Boule

Boule spelas på banorna i Glommen, Morup och Skogstorp hela året.

Skogstorp spelar tisdagar kl 14.00.

Glommen spelar tisdagar och torsdagar kl 10.00.

Morup spelar torsdagar kl 14.00.

Kontakta Anders Slättengren, boule, för mer information, 073-387 37 73 eller slattengren@hotmail.com.



Engelsk krocket på banor i Skogstorp - Agerör den 22 maj

Samling kl. 14.00.

Krocket påstås vara en perfekt lättsam motionsform och en engagerande social aktivitet för alla, speciellt för oss som är 65+.

The Win & Tonic Croquet Club inbjuder vår förening att prova på spel på deras 3 banor med instruktör och tillgång till all utrustning för en kostnad av 75 kr/person. Max 24 personer per grupp. Där finns en klubbstuga med toalett, utebord och sittmöbler. Tag gärna med egen picknick. Några p-platser finns i anslutning till banorna. Samåk gärna.

Senast anmälan 17 maj till Olof Ohlson, 070-648 15 00.



KÖRSÅNG MED MÅNDAGSKÖREN SPF Morup-Stafsinge.

Måndagar kl 9.30 på Träffpunkten i Morup träffas den ca 20 personer starka kören under ledning av körledare Ulla Öhman och Karl-Gustav Karlsson. Vill du vara med och/eller veta mer kontakta Gudrun Rosgardt 070-994 16 85.



Hjärnkoll

Onsdagen den 7 mars kl 14.00 i

Glommens Bygdegård i lilla lokalen.

Hjärnkoll är en frågesportstävling i nutidsorientering med frågor om allt ifrån världshändelser, kultur, kändisar, underhållning, sport och politik. Fika ingår.

Avgift: 60 kr. Anmälan till Barbro Laurén, 070-975 74 20 senast 5 mars.

Lunchföreläsning på Bistro Grand (fd Harrys) vid Tullbron.

Vår samarbetspartner SPF VINBERG – LJUNGBY inbjuder oss till 2 föreläsningar;

- **Onsdag den 13 mars** träffas vi i biblioteket ARGUS för ett studiebesök, efter att först ha ätit lunch, för dom som vill, på Bistro Grand.
- **Onsdag den 3 april** kommer Ulf Mazur från Matpriskollen till oss och informerar.

Lunchföreläsningarna pågår 12.30 – 14.00.

Anmälan senast 10 respektive 31 mars till Elisabeth Ekbäck , 072-329 64 39.

Ingen kostnad förutom ev lunch.

Falkenbergs teater

ger föreställningen **MARKNADSAFTON, den 26 mars kl 14.00.**

Maskrosteatern, Varbergsvägen 41, (Gamla Ätranverken). Teatern inbjuder pensionärsföreningarna SPF, PRO och SKPF till en

teaterföreläsning av Wilhelm Moberg. Kostnad 150 kr/person med fika i pausen.

Information och biljettbokning till:

Gerd Pontén, mobil 070-838 41 91 eller

Gerd Silk, mobil 070-242 44 58.

SÅNGARDAG på Katrineberg Ingen anmälan

Fredagen den 19 april kl. 9.30 har SPF Hallandsdistriktet sångardag på Katrinebergs folkhögskola.

Distriktet ordnar framträdande med föreningarnas sångargrupper. Kom gärna och lyssna. Resa med egen bil. Tänk på samåkning.

SPF förbundet Digitalt - SPF Folkhälsovecka

20-24 maj 2024 i hela Sverige.

I år är det återigen dags för en folkhälsovecka i SPF Seniorernas regi, centralt från förbundet i digital form. Dessutom erbjuds lokala initiativ i samverkan med andra SPF föreningar i Falkenbergs kommun. Målsättningen är att inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om psykisk ohälsa och vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Programmet för hälsoveckan är under framtagande, följ oss på hemsidan.

Någon som dagligen bryr sig.

Bor du ensam och skulle uppskatta att få ett samtal på morgonen.

Röda Korset erbjuder denna kostnadsfria service. Vi har tystnadsplikt.

Vill du veta mer, kontakta Margareta Larsson, 070 – 304 75 66.

Studiecirkklar 2024

för nytta, nöje och gemenskap, startar på olika tider under året.

Appar i Iphone och Android.

Den populära cirkeln ”Bli vän med dina appar” kommer återigen att starta våren 2024. Anmälda intressenter träffas tillsammans med kursledare Hans-Anders Andersson i Vuxenskolans lokaler i Falkenberg. Gruppen lägger upp en planering och datum för kursen. Önskar/vill du vara med i denna cirkel, ta kontakt med Barbro Laurén, studieansvarig, så kanske en ny grupp kan bildas.

Anmälan senast 29 februari till Barbro Laurén, mobil 070-975 74 20.

Cirkeln Läs och Res

I höst kommer troligen ytterligare en Läs och resecirkel, så följ information på vår hemsida/e-post under hösten.

Tipsa gärna styrelsen

om nya cirkelstudier inom olika intresseområden och kontakta gärna studieansvarig Barbra Laurén mobil 070-975 74 20

SAMTALSGRUPPER OCH SAMVARO I HÖST

– ETT AVBROTT I VARDAGEN

”Att säga ja till livet är att säga ja till sig själv” – sagt av Dag Hammarskjöld.

Denna aktivitet planeras med start under september 2024 i Gamlestugan i Morup. Ni träffas i smågrupper, män och kvinnor, och samtalar om livets historia och erfarenhet och där ni i gruppen bestämmer vad ni vill dela med er av. Varje grupp består av 6 deltagare och 2 samtalsledare och ni träffas måndag eller fredag förmiddag kl 10.00, varannan vecka, sammanlagt 6 gånger. Självklart fikar ni under tiden.

Har du funderingar och frågor eller vill anmäla dig - välkommen att höra av dig till Barbro Laurén, mobil 070-975 74 20 studieansvarig i styrelsen eller Bengt Axelsson, samtalsledare, mobil 073-839 32 11.

Dessa samtalsgrupper har pågått sedan 2022 och fått mycket positiva omdömen av medverkande personer.



Fester 2024

GEMENSAM VÅRFEST PÅ SJÖVIK I ÄTRAN LÖRDAGEN DEN 4 MAJ 2024, kl. 18.00 för alla SPF-föreningar i Falkenbergs kommun.

SPF Seniorerna i Gunnarp – Krogsered inbjuder alla SPF-föreningar i Falkenbergs kommun till en gemensam vårfest. Det blir dans och musik av ”en av de mest populära mindre orkestrarna i södra Sverige” ORIENT.

På menyn står köttbricka med frukt och potatissallad, öl och vatten.
”Vin och eldvatten till maten får medtagas”.

Egen transport får ordnas.

Självkostnadspris 300 kr/person.

Anmälan är bindande.

Kontakta Else-Britt Andersson,

SPF Gunnarp-Krogsered, mobil

072-736 03 61 eller till mejl

48trolley@gmail.com senast måndag 15/4.



Alla hälsas välkomna och vid kyligt väder uppvärms lokalen.

Betalning till bankgiro 846-1824.

SOMMARLUNCH TISDAGEN DEN 4 JUNI kl. 13.00 i Glommens Bygdegård vid havet – anmälan och medlemskap i föreningen gäller.

Föreningens Glommenkommitté inbjuder till en trevlig eftermiddag med lotteri, musik och traditionell midsommarmat. Musiker kommer att underhålla oss.

Kostnad: 350 kr/person.

Jämna pengar om ni betalar vid entrén.

Anmälan är bindande och betala gärna in på Swish nr 1230495127 eller bankgiro 509-5468. Ange namn på deltagare och vilken aktivitet det gäller.

Anmäl senast 26 maj till Christina Jesslén, mobil 070-796 68 85.



Resor & studiebesök

STUDIEBESÖK I VÅR NÄRMILJÖ

BERTE QVARN I SLÖINGE TORSDAGEN DEN 11 APRIL KL 10.00.

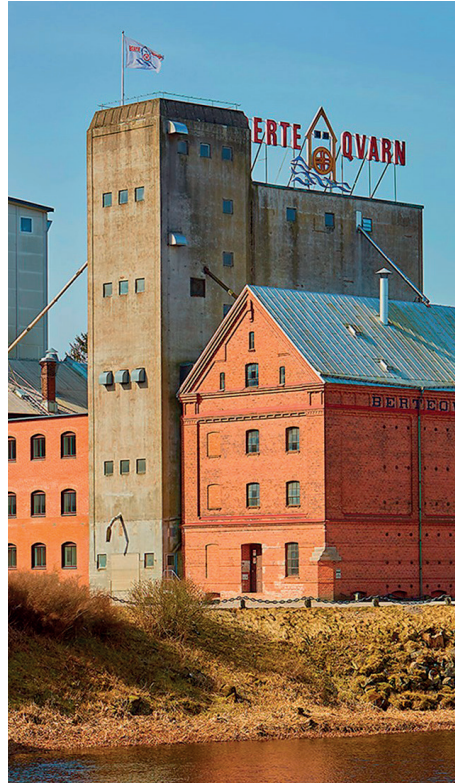
Familjeföretaget med 453 år på nacken

Visning av havrekvarnen samt information om Bertegruppen med fokus på Berte Qvarn. Ca 1,5 tim guidning. Vi blir här bjudna på kaffe och glass. Egen transport gäller – samåk gärna. Parkering längst söderut vid havrekvarnen (det nybyggda området).

Enbart 20 besökare tas emot p g a säkerhetsskäl, så först till ”kvarn”/anmälan gäller.

Efter visning av kvarnen gör vi ett besök på Berte museum som visar utställning ”Livet på landet”. Där får vi en guidad tur och efteråt bjuds vi på kaffe med ost/skinkfralla. Ta ytterkläder med/på er då lokalerna inte är uppvärmda där föremålen visas. Kostnad 170 kr som betalas på plats.

**Anmälan till Christina Jesslén,
mobil 070-796 68 85 senast 4 april.**



DAGSRESA MED BUSS

TILL IKEA MUSEUM OCH VARUHUS I ÄLMHULT DEN 21 MARS

I - Ingvar, K - Kamprad, E - Elmtaryd, A - Agunnaryd

Buss avgår 07.30 från Björnhults bilparkering. Ankomst IKEA ca kl 10.00 med bussfika på vägen. Dagen innehåller guidning i 2 grupper, inträde på museet och lunch.

Därefter kan egen rundvandring ske i museet och besök i varuhuset göras.

Åter Falkenberg ca kl 16.30. **Kostnad 550 kr/person.**

Anmälan är bindande och betalas in på anmälningdagen, efter samtalet med Christina Jesslén, till Swish nr 1230495127 eller bankgiro 509-5468. Ange namn på deltagare och vilken aktivitet det gäller. Anmäl senast 13 mars till Christina Jesslén, mobil 070-796 68 85.

Tänk på att inbetald avgift återbetalas inte oavsett frånvaroskäl. Orsaken är att en beställd resa har fasta kostnader som måste betalas oavsett. Resan kan komma att ställas in om mindre än 40 personer anmäler sig.

Resor & studiebesök

HÖSTRESA I HALLAND

PÅ HEMMAPLAN MEN ÄNDÅ INTE – DEN 5 SEPTEMBER

Resmål som inte ligger så nära men heller inte långt borta, har resekommittén planerat för oss i föreningen. Det finns nu idéer om en dagsresa med buss i Halland den 5 september till Tjolöholms slott med guidning. Tyvärr finns ingen hiss i slottet och därmed begränsas tillgängligheten för dig som har behov av hjälpmedel för att ta sig fram med tex rullstol/rullator.

Lunch intas på Skårs gård i Fjärås. Ett utflyktsmål med värdshus, café och gårdsbutik. Besök på **Äskhults by**, ett kulturresevat med 4 gamla gårdar där klockan stannat. Därefter tar bussen oss upp till **Fjärås-Bräcka**, ett naturreservat med israndbildning/ randmorän och naturrum. Läs mer på Länsstyrelsens hemsida. Härifrån kan man beskåda havet och insjön Lygnern samtidigt. Bussen tar oss även till **Bräutigams Marsipan & Konfektyr** i Fjärås för möjlighet till kaffe och inköp i butiken.

Preliminär kostnad 500 kr/person. Avfärd från Björnhults bilparkering 8.30 – hemma ca 16.30. **Anmälan är bindande** och betalas in på anmälningsdagen, efter samtalet med Christina Jesslén, till Swish nr 1230495127 eller bankgiro 509-5468. Ange namn på deltagare och vilken aktivitet det gäller. **Anmäl senast 19 augusti till Christina Jesslén, mobil 070-796 68 85.**

Tänk på att inbetald avgift inte återbetalas oavsett frånvaroskäl. Orsaken är att en beställd resa har fasta kostnader som måste betalas oavsett. Resan kan komma att ställas in om mindre än 40 personer anmäler sig.



BLÄNKAREN

Föreningens anslagstavla för tillfälliga nyheter

Kom ihåg: Är du laktos- eller glutenintolerant meddela detta vid anmälan där förtäring anges.

Nyheter och uppdaterad information finns på vår hemsida och Facebook.

Medlemsavgift för 2025 är 270:-/person.

Om du/ni har ändrat telefonnummer, operatör eller mejladress behöver styrelsen veta detta för att få ut information snabbt och enkelt. Du kan själv ändra uppgifterna under mina sidor på hemsidan eller kontakta Bertil Johansson 073-821 02 86.

Mötesplats Morup, kommunens träffpunkt för seniorer på Noréus väg 1. För mer information: <https://kommun.falkenberg.se/kultur-och-fritid/motesplatser-for-seniorer/motesplats-morup> Telefon 0346-88 52 14

Testa din hörsel i lugn och ro hemma med Hörselskadades Riksförbund (HRFs ”gör det själv test”. Gå in på <https://horseltest.se> och följ instruktionerna.

Äldrelinjen erbjuder medmänskligt stöd, och riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med.

Vi är bara ett samtal bort. Äldrelinjen är öppen måndag till fredag 8–19 samt lördag till söndag 10–16 och är bemannad av utbildade volontärer.

Vi nås på telefon 020-22 22 33. Vi ser inte ditt telefonnummer när du ringer in till oss. Vi har heller inte möjlighet att ta reda på detta.

Din anonymitet och integritet är viktig för oss. När du hör av dig till Äldrelinjen har du alltid möjlighet att vara anonym.



Hjärtstartare

RÄDDA HJÄRTAT

Här finns hjärtstartare uppsatta inom Morup-Stafsingeområdet:

Glumstenvägen 43, garaget, på väggen

Fiskhamnsvägen, Glommens båthus, röd bod

Rosendalsvägen, på väggen offentlig toalett

Noréus väg 1 i Morup inne på

Träffpunkten för seniorer

Morups Tånge Fyrsällskapet, bod på ytterväggen

Tack till våra sponsorer:



Studieförbundet
Vuxenskolan



Gerts Bilfirma
Auktoriserad återförsäljare
& service av Toyota

Mekonomen
Falkenberg Tel. 0346-139 95

FYNDA
FALKENBERGS KÖPCENTER

KL
Kontorsleverantören

MORUPS VVS AB
0760-353614



Gastrorenören
Vardagar 9-18 Lördagar 9-14
Tel. 0346-930 10



Glommens Byggservice AB
070-260 09 78 • 070-260 09 79



En riktig bygghandel

OKOME Buss

**Länsförsäkringar
Halland**
Bank & Försäkring

CIRCLE K

Lär dig stå emot bedragarnas knep och bedrägeri

Bli ifrågasättande och vaksam vid okändas kontakt per telefon. Detta kan du bla. råka ut för.

Phishing

Även kallat nätfiske eller lösenordsfiske och går ut på att "fiska" fram bankrelaterad information som sedan används i brottsliga syften.

Vishing

kommer från "voice phishing" och är när bedragare i ett telefonsamtal utger sig för att vara någon från till exempel banken, polisen eller andra myndigheter samt företag.

Smishing

är falska SMS och E-postmeddelanden som ser ut att komma från en seriös aktör med länkar till hemsidor där du uppmanas uppgge personliga koder.

Syftet är att komma över dina pengar eller privata uppgifter. Det kan också handla om att få dig att ringa ett falskt telefonnummer.

Spoofing

är när en bedragare förfalskar eller lånar "lånar" en seriös aktörs identitet. Till exempel så att telefonsamtal ser ut att

komma från din bank, polisen eller ett säkerhetsföretag.

Shoulder surfing

ny bedrägeriform i bla. Halland – främst handlar det om äldre personer som utsätts för detta. Bedragarna tittar över personens axel som betalar med kort, tex. vid en kö när du ska betala dina varor i mataffär. Bedragaren kollar in pinkoden och själ plånbok/kontokort och tar sig till närmsta bankomat för uttag.

KALENDARIUM JANUARI TILL AUGUSTI 2024

Glöm inte anmäla och eventuellt avanmäla.

Boule, studiecirkel och körsång pågår under hela året, se program.

Datum	Aktivitet	Anmälan senast
Våren 2024	Studiecirkel "Bli vän med dina APPAR"	29 februari
7 mars	Hjärnkoll, Glommens bygdegård	5 mars
13 mars	Lunchföreläsning Bistro Grand	10 mars
21 mars	Bussresa till IKEA museum och varuhus i Älmhult	13 mars
26 mars	Teaterföreställning, Falkenberg	Se program
3 april	Lunchföreläsning	31 mars
11 april	Studiebesök på Berte Qvarn	4 april
12 april	Naturpromenad Ätraforsdammen	Ingen anmälan
19 april	Kördag på Katrinebergs folkhögskola	Ingen anmälan
1 maj	Naturpromenad Gökotta slingan, Bänared	Ingen anmälan
4 maj	Vårfest, inbjudan från SPF Gunnarp-Krogsered på Sjövik i Ätran	15 april
20-24 maj	SPF Förbundet/Folkhälsovecka – i digital form	se program
22 maj	NYHET: Krocket i Agerör, Skogstorp	17 maj
4 juni	Sommarlunch i Glommens bygdegård	26 maj
14 juni	Promenad från norra Stafsinge strand till Kärlekstigen	Ingen anmälan

Tipsa gärna styrelsen om nya cirkelstudier, promenad- och besöksmål.

Nyheter och uppdaterad information finns på vår hemsida <http://www.spfseniorerna.se>

Till hösten kommer information om nya aktiviteter.

Betalning av bokade aktiviteter

Betalning av bokade aktiviteter, om inte annat anges, kan ske till föreningens swish 123 049 5127 eller till föreningens bankgiro 509 - 5468. **Kom ihåg att ange namn och vilken betald aktivitet det gäller.** Betalas kontant vid entrén önskas jämna pengar.