



VÄLKOMNA TILL SPF SENIORERNA

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.

Nu presenterar vi årets nya program, som den här gången sträcker sig t.o.m. augusti 2025.

På vår hemsida och på Facebook hittar

du också nyheter och löpande information om händelser, aktiviteter och referat, ibland med foton från olika arrangemang. SPF behövs även i framtiden i en till synes orolig värld och den viktigaste funktion som vår lokalförening har, är att föra oss medlemmar tillsammans för en trevlig samvaro, så anmäl er till våra aktiviteter.

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

Arne Yngvesson, Ordförande

Styrelsen 2025

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

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

Hans-Eric Larsson, kassör
Stättens väg 11, 311 90 Glommen
Tel: 073-024 04 80

Marita Fredriksson, ledamot
Nyponrosvägen 13, 311 98 Glommen
Tel: 073-520 48 22

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

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 ledare för studiecirklar, 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 Sigfeldt 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

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: jesslen.k@gmail.com

Ansvarig för medlemsregistret

Bertil Johansson, tel. 073-821 02 86

Hälsa och friskvård

Planerade vandringar våren 2025

11 april, kl 9.30. Stomma kulle.
Samling vid AIK-vallen.



Foto: Hans Erik Larsson

1 maj, kl 9.30. Poängpromenad,
”slingan”. Start vid Bänareds skytte-
paviljong i Långås.

6 juni, kl 9.30. Jungfru Marie Naturstig,
Tvååker. Guidning av Jan-Olof Andersson.
Samling vid Morups kyrka.



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.

12 augusti kl 14.00:

Boulemästerskap i Skogstorp.

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



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 Britt-Marie
Johansson och Karl-Gustav Karlsson.

Vill du vara med och/eller veta mer:
kontakta Gudrun Rosgardt 070-994 16 85.



Hjärnkoll

När: torsdag den 6 mars, kl 14.00

Var: Glommens bygdegård, lilla salen

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

Vinnarna går vidare till Distriktsfinal i Ätrasalen den 8 maj.

Avgift: 60 kr. Anmälan till Barbro Laurén, 070-975 74 20 **senast 4 mars.**

Lunch på Bistro Grand (vid Tullbron), besök på Fotomuseet

Vår samarbetspartner SPF VINBERG-LJUNGY inbjuder till **Grand Bistro** den 8 april 2025 med början 11.45 för lunch med pensionärsrabatt. Därefter går vi till Fotomuseet i Falkenberg för filmvisning och utställning.

Inträde + kaffe 100 kr/person.

Anmälan till Fotomuseet görs till Birgitta Eknander, 073-320 35 03 **senast 2/4.**



SÅNGARDAG på Katrineberg

Tisdagen 22 april kl 9.30 bjuder

SPF Hallandsdistriktet in till sångardag på Katrinebergs folkhögskola

Distriktet ordnar framträdande med föreningarnas sångargrupper.

Kom gärna och lyssna! Tänk på samåkning!

Ingen anmälan behövs.

SPF förbundet - digitalt

SPF Folkhälsovecka 12-16 maj 2025



Den 12-16 maj är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka. I vanlig ordning kan du varje dag kl 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida:

<http://www.spfseniorerna.se>

I år får vi lyssna till Kay Pollak, Björn Bragée, Aase Wisten, Göran Boll och Tommy Cederholm.

Målsättningen är att inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om psykisk ohälsa och vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

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 2025

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 att starta igen våren 2025. Anmälda intressenter träffas tillsammans med kursledare Hans-Anders Andersson i Vuxenskolan lokaler i Falkenberg. Gruppen lägger upp en planering och datum för kursen. Vill du vara med i denna cirkel, så kan du anmäla dig till **studieansvarig Barbro Laurén, 070-975 74 20.**

Cirkeln Läs & Res

I höst kommer troligen ytterligare en Läs & Rese-cirkel i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. *Följ information på vår hemsida/e-post under hösten.*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

TIPSA STYRELSEN

om förslag på nya cirkelstudier inom olika intresseområden.
Välkommen att kontakta studieansvarig Barbro Laurén, 070-975 74 20

Fester 2025

GEMENSAM VÅRFEST PÅ SJÖVIKEN I ÄTRAN LÖRDAGEN DEN 10 MAJ 2025

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.

Vi dansar till Stefan o Tony's – en av de mest populära mindre orkestrarna i södra Sverige.

På menyn: Köttbricka med frukt och potatissallad, öl och vatten. ”Vin och eld-vatten till maten får medtagas”.

Självkostnadspris på 350 kr/person.



Anmälan är bindande.

Kontakta Elsebritt Andersson 0727-360361 eller 48trolley@gmail.com **senast måndag den 28 april.**

Betalning till bankgiro 846-1824

Alla hälsas välkomna! Vid kyligt väder värms lokalen upp!



SOMMARLUNCH

torsdag den 12 JUNI kl 13.00

i Glommens Bygdegård vid havet

**- anmälan och medlemskap
i föreningen gäller.**

Föreningens Glommenkommitté inbjuder till en trevlig eftermiddag med lotteri och traditionell midsommarmat.

Musikunderhållning med Tore Gunnarsson, Jonny och Annika Andersson och Lasse Dahlqvist utlovas!

Kostnad: 350 kr/person.

Anmälan är bindande. Betala gärna in på Swish nr 123 049 5127 eller bankgiro 509-5468.

Ange namn på deltagare och vilken aktivitet det gäller.

Anmälan **senast 7 juni** till Christina Jesslén, 070-796 68 85.

Resor & studiebesök

STUDIEBESÖK I VÅR NÄRMILJÖ

Besök i Kommunens högborg

Torsdagen 13 mars kl 10.00 gör vi ett besök i Falkenbergs stadshus.

Här får vi berättat om hur kommunen styrs med kommunfullmäktige, nämnder mm samt information om kommunens verksamhet med bolag, skolor och äldreomsorg mm. Äldreomsorg är en central fråga för oss.

Anmälan till Christina Jesslén tel .070-796 68 85 **senast 7 mars.**

Vi ses i stadshusets entré.

Besöket är kostnadsfritt. Efter besöket kan vi äta pensionärlunch på Bistro Grand.



NYTT – NYTT – NYTT – NYTT – NYTT – NYTT

RALLY

Vi återupplivar en gammal programpunkt och kör ett rally i vår närmiljö.

Torsdagen 24 april kl 10.00 startar rallyt från **parkeringen vid Björnhults golfbana.**

Vi samåker i möjligaste mån med 4 pers./bil. Kontroller och överraskningar utmed banan!

Kostnad: 50 kr/ekipage

Anmälan till Olof Ohlson,
tel 070-648 15 00 **senast 16 april.**



Växthusens dag 8 maj

Torsdagen 8 maj kl 10.00 är vi välkomna till kommunens växthus mitt emot Carlsbergs bryggerier. Här berättar kommunens "stadsträdgårdsmästare" Janna Skyllberg hur de smyckar vår stad med växter och blommor. Vi får också se hur de driver upp dessa växter i kommunens växthus. Efter denna visning åker vi till Faurås trädgårdsmästeri, där de berättar om sin verksamhet. Här finns möjligheter att handla blommor och

växter. Egen transport. Med hänsyn till små utrymmen i växthusen är antalet deltagare begränsat. Besöken är kostnadsfria.

Anmälan till Christina Jesslén
tel 070-796 68 85 **senast 4 maj.**

Lär känna din bygd

Tisdagen den 27 maj kl 10.00 gör vi en bussrundtur på temat "Lär känna din bygd" med lokala guider som ska berätta lite om gårdar och annat i Stafinge, Skogstorp och Olofsbo.

Vi samlas på parkeringen vid Björnhults golfbana och avslutar resan med lunch. Vi beräknar att vara tillbaka kl 13.

**Anmälan senast 20 maj till
Barbro Laurén 070-975 74 20.**

Först till kvarn gäller!



Rhododendronresa till Sofiero

Tisdagen 3 juni åker vi med Okome buss till Sofiero. Där får vi en guidad tur i den blommande rhododendronparken samt i slottet. Efter detta åker vi till färjeläget i Helsingborg och ”turar” medan vi äter en väl tilltagen lunchbuffé under 2 timmar på färjan Tycho Brahe. Vi går inte i land i Danmark. Det finns möjligheter att handla ombord på färjan. Hiss och rulltrappa finns. I mån av plats inbjuds medlemmar i SPF Vinberg-Ljungby att delta i resan!



Avfärd kl 08.30 från Björnhults golfbana.
Hemkomst ca kl 16.30.

Anmälan till Christina Jesslén tel 070-796 68 85 **senast 25 maj**.

Kostnad: 650 kr/person - då ingår vatten som måltidsdryck. Om man vill ha ”dryckespaket” som innebär fritt öl och vin tillkommer 100 kr.

Inbetalning görs i samband med anmälan: Swish 123 049 5127 eller bankgiro 509-5468.

PANORAMATUR i Göteborg

SPF Vinberg-Ljungby planerar en bussresa med S&S-resor till Göteborg den 13 augusti 2025.

En rundtursresa med guide samt lunch på restaurang Gourmé.

Inbjuder Morup-Stafsinge att delta på denna resa för att få kunskap och en överblick över hur staden växer.

Kostnad beräknas till 795 kr och bussen avgår 8.00 från hemorten, heldag.

Medtag egen frukostkorg för förmiddagsfika vid stopp på väg till staden. Resan anmäls och betalas till SPF Vinberg-Ljungby.

Kontaktperson Birgitta 073-8488260 eller Annelie 073-0485 508. Swish 123 524 46 86 Bankgiro: 5131-2387.



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. 190 kr går till förbundet, 20 kr går till distriktet och 60 kr går till SPF Morup-Stafsinge.

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.

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

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

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

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:

Glumstensvägen 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 Tänge Fyrsällskapets,
bod på yttervägen

Tack till våra sponsorer:



Gerts Bilfirma
*Auktoriserad återförsäljare
& service av Toyota*



Falkenbergs
Sparbank



Lär dig stå emot bedragarnas knep

I hemmet

Känner du oro inför en situation, tveka inte att stänga dörren eller lägga på luren.

Släpp inte in okända i ditt hem! Kontrollera att personerna är de som de utger sig för att vara.

Be om faktura! Inga seriösa företag som besöker dig i hemmet tar betalt på plats.

ST PPA!BROTT

På nätet

Identifiera dig aldrig med bank-id eller lämna ut dina koder på uppmaning av någon annan.

Lägg på luren om någon ringer och du blir osäker. Ring istället tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.

Klicka aldrig på länkar som kommer via e-post eller sms. Särskilt om du inte känner igen avsändaren.

På stan

Håll för med handen när du slår in pin-koden till kortet.

Var uppmärksam när du handlat. Någon kan försöka ta ditt kort.

Förvara inte bankkortet tillsammans med pin-koden i plånboken.



Polisen

KALENDARIUM FEBRUARI TILL OCH MED AUGUSTI 2025

Glöm inte anmäla och eventuellt avanmäla!

Boule, studiecirkel och körsång pågår under hela året – se program!

Datum	Aktivitet	Anmälan senast
våren 2025	Studiecirkel "Bli vän med dina APPAR"	löpande under våren
6 mars	Hjärnkoll Glommens bygdegård	4 mars
13 mars	Besök i Kommunens högborg	7 mars
8 april	Fotomuseet Olympia i Falkenberg	2 april
11 april	Naturpromenad Stomma kulle	Ingen anmälan
22 april	Sångardag på Katrinebergs folkhögskola	Ingen anmälan
24 april	Rally i närmiljön	16 april
1 maj	Poängpromenad Bänared, Långås	Ingen anmälan
8 maj	Kommunens växthus + Faurås trädgårdsmästeri	4 maj
10 maj	Vårfest, inbjudan från SPF Gunnarp-Krogsered på Sjöviken i Ätran	28 april
27 maj	Lär känna din bygd	20 maj
3 juni	Rhododendronresa till Sofiero + "tura" med färja	25 maj
6 juni	Naturpromenad Jungfru Marie Naturstig, Tvååker	Ingen anmälan
12 juni	Sommarlunch Glommens bygdegård	7 juni
13 augusti	Panoramatur i Göteborg – i mån av plats. Resan ordnas av SPF Vinberg-Ljungby	1 augusti

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

Nyheter och uppdaterad information finns på vår hemsida: <https://www.spfseniorena.se/distrikt/hallandsdistriktet/foreningslista/SPFSeniorena-Morup-Stafsinge/>

Till hösten kommer information om nya aktiviteter

Betalning av bokade aktiviteter

Betalning av bokade aktiviteter ska ske till föreningens Swish 123 049 5127 eller till föreningens bankgiro 509 – 5468.

Kom ihåg att ange namn och vilken betald aktivitet det gäller.