



Orustveteranerna

Inflytande – Valfrihet – Livskvalitet

Program för verksamhetsåret 2024/2025





SPF Seniorerna på central nivå

SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna har idag cirka 250 000 medlemmar i 26 distrikt och ca 750 föreningar runt om i landet. SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.

SPF Seniorerna på distriktsnivå

SPF Bohusdistriktet har över 9 000 medlemmar fördelade på 26 föreningar belägna i 14 kommuner från Strömstad i norr till Mölndal, Partille och Härryda i söder. (Göteborg är ett eget SPF- distrikt). SPF Bohusdistriktets föreningar har en gemensam distriktsstyrelse och ett distriktskansli i Uddevalla i samarbete med studieförbundet Vuxenskolas regionkontor. Uppgiften är att betjäna föreningarna med utveckling, utbildning, information och marknadsföring mm.

SPF Seniorerna på lokal nivå

SPF Orustveteranerna hade vid senaste årsskiftet 715 medlemmar (varav 668 är ordinarie- och 47 är vän medlemmar).

Orustveteranerna anordnar

- Månadsträffar med olika slag av underhållning samt information om aktuella frågor.
- Regelbundna aktiviteter i form av boule, mattcurling, sånggrupp och bilburen tipspromenad.
- Friskvård i form av gymnastik, motionsdans och promenader.
- Resor inom och utom landet.
- Verkar i pensionärsråd i kommunen och i landstinget och bildar där opinion i viktiga äldre frågor.

SPF:s medlemmar

Som medlem i SPF Orustveteranerna har du nedanstående förmåner

- Vara med i den omfattande och skiftande verksamhet som vår förening bedriver som olika aktiviteter och friskvårdssatsningar.
- Uppleva gemenskap med andra människor i samma livssituation.
- Bevakning av för pensionärerna viktiga frågor.
- Nio nummer av medlemstidningen Senioren.
- Tillgång till snabb information om du lämnar din egen E-postadress till vår kassör. Du kan även få information på SPF-s hemsida eller om Du installerar SPF-appen i din mobiltelefon där all information finns.
- SPF Orustveteranernas E-postadress = spf.ovet.sekr@gmail.se
- Inom 3 månader efter det att du blivit medlem kan du som är under 70 år teckna en förmånlig liv- och olycksfallsförsäkring. Alla är automatiskt försäkrade i en kollektiv olycksfallsförsäkring som gäller vid deltagande i olika SPF- arrangemang.
- Medlemsavgiften är 250 kronor/år. Avgiften fördelas så att förbundet får 160 kronor, distriktet 20 kronor och föreningen 70 kronor. Medlem i annan SPF förening kan vara vän medl. det kostar 70 kronor/år.
- SPF Orustveteranernas bankgiro 5753-9884.
SPF Orustveteranernas SWISH nummer 123 468 70 34
SPF Orustveteranernas hemsida adress:
www.spfseniorerna.se/orustveteranerna
Använd gärna spf seniorernas app.

SPF:s samarbete

På central-, distrikts- och lokal nivå samarbetar SPF med studieförbundet vuxenskolan. Du har som medlem i SPF 10% rabatt på deltagaravgiften i vuxenskolans allmänna utbud av studiecirkel. SPF Orustveteranerna använder själva lokalerna då medlemmar efterfrågat en specifik utbildningsinsats. *Du hittar Vuxenskolans verksamhet genom att söka på vuxenskolan.*

SPF:s aktiviteter

Bilpromenad

Årlig bilpromenad anordnas lokalt på Orust med tipsfrågor.

Boule

Boulen har en livaktig verksamhet som ökar år från år och samlar många deltagare. Det passar både för dig som vill ha socialt och trevligt umgänge, men också för dig som är lite mer tävlingsinriktad och vill delta i utbyte och tävling med andra föreningar. Det kostar 10 kr per deltagare och tillfälle.

Vi spelar på Göksäters banor under sommaren så länge vädret tillåter. Sedan flyttar vi inomhus till gamla ridhuset i Bua, Henån. Speldagar är tisdagar och fredagar kl. 11.00. Tävlingar anordnas årligen som vänskapsmatcher, KM, OM, DM och FM.

Mattcurling

Även mattcurlingen har en livaktig verksamhet som ökar år från år och samlar många deltagare. Det passar både för dig som vill ha socialt och trevligt umgänge, men också för dig som är lite mer tävlingsinriktad och vill delta i utbyte och tävling med andra föreningar.

Spel- och träningsdagar är måndagar och onsdagar kl. 10.00 – 13.00 i Ellös sporthall tiden september-april med början den 2/9. Kostnad 10 kr per deltagare och tillfälle. Medtag inomhusskor och egen fikakorg. Tävlingar ordnas återkommande som KM, OM, DM, FM, Orust cup, Nyårsslaget och Påskcupen. Många medlemmar deltar också i seriespel.

Månadsträffar

1 gång varje månad (undantag juni och juli) anordnas träffar kl. 17.00 på Stala Bygdegård med att ordföranden informerar om pågående aktiviteter, emellanåt bjuds också olika föreläsare in och talar om aktuella ämnen som kan vara av intresse. Likaså bjuds underhållare av skilda slag in för nöje och muntration. Vid dessa möten är det försäljning och dragning av lotter. Mötena avslutas med dans (undantag julfesten) till levande musik.

Studie- och kursverksamhet

På förslag finns att starta upp verksamheter i form av Data-fortsättningskurs, Digitalfotografering samt vinprovning m.m. Lämna gärna förslag på kursverksamhet. Vi söker ledare.

Resor och utflykter

Årligen planeras resor på en eller flera dagar, inom och utom landet. Annonseras i pressen, hemsidan, e-post, spf-appen samt på månadsträffar.



Gymnastik

Gymnastik sker i Henåns skola gymnastiksal på tisdagar kl. 16.00.
Med början 3/9.

Motionsdans

Anordnas 12 gånger på våren på torsdagar kl. 15.00 och 12 gånger på hösten på torsdagar kl. 15.00. Med början 29/8. En danskommitté planerar för övrigt årets begivenheter. Det dansas modernt, varvat med inslag av gammalt i Stala bygdegård. Ta med egen fikakorg.

Promenader med och utan stavar

Anordnas 3 gånger på våren och 3 gånger på hösten.

Vid broschyrens tryck kan du se vilka aktiviteter som planerats vid just det tillfället. Om du dessutom lämnat din E-postadress till oss så får du med automatik all information som berör planerade aktiviteter i din i mailbox.

Pensionärssamverkan

I olika pensionärsråd och i verksamheten över lag, verkar Orustveteranerna för att påverka äldre politiken.

Syftet är att bilda opinion i viktiga äldre frågor.

Att arbeta aktivt med dessa frågor är att delta i samhällsdebatten, ta diskussioner och att vara med och påverka.

Planerade aktiviteter 2024

| Datum | Plats | Aktivitet | Musik/underhållning |
|----------|-----------------|--|-------------------------|
| 18 jan | Stala bygdegård | Motionsdans | Haga Lennart |
| 24 jan | Stala bygdegård | Månadsträff Underhållning. Monica & Christer | Stefan Nilsson |
| 1 feb | Stala bygdegård | Motionsdans | Anders Björk (Charlies) |
| 8 feb | Stala bygdegård | Motionsdans | Stefan Nilsson |
| 14 feb | Stala bygdegård | Årsmöte | Mats Rutgersson |
| 22 feb | Stala bygdegård | Motionsdans | Haga Lennart |
| 29 feb | Stala bygdegård | Motionsdans | Stefan Nilsson |
| 7 mars | Stala bygdegård | Motionsdans | Anders Björk |
| 14 mars | Stala bygdegård | Motionsdans | Mats Rutgersson |
| 20 mars | Stala bygdegård | Månadsträff Info.n angående bedrägerier | Anders Björk |
| 27 mars | Stala bygdegård | Motionsdans extra | Jan Svensson |
| 1 april | Bilpromenad | Plats meddelas senare | |
| 4 april | Stala bygdegård | Motionsdans | Haga Lennart |
| 11 april | Stala bygdegård | Motionsdans | Stefan Nilsson |
| 18 april | Stala bygdegård | Motionsdans | Anders Björk |
| 24 april | Stala bygdegård | Månadsträff Underhållning Smépojarna | Haga Lennart |
| 1 maj | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 2 maj | Stala bygdegård | Motionsdans | Jan Svensson |
| 14 maj | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 22 maj | Stala bygdegård | Månadsträff vårfest Underhållning Spelefinkarna | Spelefinkarna |

| Datum | Plats | Aktivitet | Musik/underhållning |
|---------|-----------------|------------------------|---------------------|
| 12 juni | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 14 aug | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 21 aug | Stala bygdegård | Månadsträff | Meddelas senare |
| 29 aug | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 5 sept | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 11 sept | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 12 sept | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 18 sept | Stala bygdegård | Månadsträff | Meddelas senare |
| 26 sept | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 3 okt | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 10 okt | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 16 okt | Promenad | Plats meddelas senare | |
| 17 okt | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 23 okt | Stala bygdegård | Månadsträff | Meddelas senare |
| 31 okt | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 7 nov | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 14 nov | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 20 nov | Stala bygdegård | Månadsträff | Meddelas senare |
| 28 nov | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 5 dec | Stala bygdegård | Motionsdans | Meddelas senare |
| 11 dec | Stala bygdegård | Månadsträff Julfest | Bengt Åkerberg |

Andra aktiviteter 2024

| | | | |
|-------------------|-----------------|---|--|
| Vår, sommar, höst | Göksäter | Boulespel för alla medlemmar tisdagar och fredagar kl. 11 | |
| Vintertid | Buahallen | Boulespel för alla medlemmar tisdagar och fredagar kl. 11 | |
| Januari – april | Ellös Sporthall | Mattcurling för alla medlemmar Måndagar och onsdagar kl. 10 - 13 | |
| Sept. – dec. | Ellös Sporthall | Mattcurling för alla medlemmar Måndagar och onsdagar kl. 10 - 13 | |

Planerade aktiviteter 2025

| | | | |
|--------|-----------------|-------------|--|
| 15 jan | Stala bygdegård | Månadsträff | |
| 12 feb | Stala bygdegård | Årsmöte | |
| | | | |
| | | | |

Stöd vår förening och bli prenumerant på Bingolotter, ring till Bingolotto 0771-440440 eller via deras hemsida och ange att ni vill Stödja SPF Orustveteranerna. Ni får 4 bingolotter utan kostnad och dessutom vinstgaranti.

Handla på nätet via Sponsorhuset och både du och Orustveteranerna får återbäring. Bli kund där och du kan handla på 600 butiker.

SPF:s styrelse

| Funktion | Namn | Telefon | E-post |
|--------------------------|---------------------------|---------------|--|
| Ordförande | Lars-Åke Gustavsson | 076-327 76 54 | larsakegustavsson473@hotmail.com |
| Kassör | Britty Abrahamsson | 070-492 86 04 | spfovetkassor@gmail.com |
| Sekreterare | Gösta Andersson | 070-680 13 25 | spf.ovet.sekr@gmail.com |
| Ledamot, vice ordförande | Eva Wenäll | 073-752 47 93 | eva.wenall47@gmail.com |
| Ledamot KPR | Margaretha Svensson | 070-849 03 53 | margarethasvensson5@gmail.com |
| Ledamot Webbredaktör | Anne-Charlotte Mårtensson | 070-979 10 76 | annch.m22@gmail.com |
| Ledamot | Lisbeth Henriksson | 070-659 02 67 | lishen@live.se |
| Suppleant | Kent Thorell | 070-557 54 11 | kentthorell@hotmail.com |
| Suppleant | Eva-Lotta Westergren | 073-040 00 42 | evalotta.westergren@gmail.com |
| Försäkringar | Lars-Åke Gustavsson | 076-327 76 54 | larsakegustavsson473@hotmail.com |

Hör gärna av dig till någon av våra styrelserepresentanter eller till någon av våra kontaktpersoner om du vill få ytterligare information eller om du har idéer som du vill sätta.

SPF:s valberedning

| Funktion | Namn | Telefon | E-post |
|-----------------|----------------------|--------------------------------|--|
| Sammanställande | Kerstin Stureson | 070-658 10 84 | kerstinstfn@gmail.com |
| Ordinarie | Agnetha H Gustavsson | 070-268 04 30 | larsakegustavsson473@hotmail.com |
| Ordinarie | Sven-Erik Andersson | 0304 – 208 06 070-996 00 78 | |

Hör gärna av dig till någon av oss i valberedningen om du själv eller någon du känner är intresserad av att engagera sig i en specifik fråga eller har intresse av styrelsearbete

SPF:s kontaktpersoner

| Funktion | Namn | Telefon | E-post |
|------------------------|---------------------------|---------------|--|
| Trafik | Christer Persson | 073-802 87 51 | lishen@live.se |
| Boulesektionen | Kent Thorell | 070-557 54 11 | kentthorell@hotmail.com |
| Festkommitté | Eva Wenäll | 073-752 47 93 | eva.wenall47@gmail.com |
| Försäkringar | Lars-Åke Gustavsson | 076-327 76 54 | larsakegustavsson473@hotmail.com |
| | SKANDIA | 0771-16 60 60 | |
| Gymnastik | Gunnel Olsson | 070-466 62 21 | herbert.gunnel@telia.com |
| Hemsida | Anne-Charlotte Mårtensson | 070-979 10 76 | annch.m22@gmail.com |
| Körsång | Daga Lundsten | 070-754 09 93 | daga.lundsten@telia.com |
| Lotteriverksamhet | Elisabeth Andersson | 073-324 76 37 | gtu787@yahoo.se |
| | Margaretha Svensson | 070-849 03 53 | margarethasvensson5@telia.com |
| Mattcurling | Gösta Andersson | 070-680 13 25 | spf.ovet.sekr@gmail.com |
| Medlemsfrågor | Britty Abrahamsson | 070-492 86 04 | spfovetkassor@gmail.com |
| Motionsdans | Sven Tillgren | 070-950 06 39 | sven.tillgren@outlook.com |
| Promenader | Lars-Åke Gustavsson | 076-327 76 54 | larsakegustavsson473@hotmail.com |
| Resor | Lisbeth Henriksson | 070-659 02 67 | lishen@live.se |
| | Anne-Charlotte Mårtensson | 070-979 10 76 | annch.m22@gmail.com |
| | Erland Widegren | 070-756 35 34 | erland.wide@gmail.com |
| Samverkan KPR Kommunen | Eva Wenäll | 073-752 47 93 | eva.wenall47@gmail.com |
| | Margaretha Svensson | 070-849 03 53 | margarethasvensson5@telia.com |

VIKTIGA telefonnummer för SPF:s seniorer

| Vem/Vad | | Telefon |
|---|--|----------------------|
| Capio vårdcentral, Henån | | 0304 - 68 01 00 |
| Folktandvården, Henån | | 010 - 441 80 90 |
| Försäkringskassan | | 0771 - 524 524 |
| Giftinformation | | 112 010-456 67 00 |
| Kronans apotek | | 0771 - 612 612 |
| Kungälv's sjukhus | | 0303 - 980 00 |
| Lysekils sjukhus | | 010 - 441 00 00 |
| Läkemedelsupplysningen | | 0771-46 70 10 |
| NU- sjukvården NÅL (Norra Älvsborgs Län) | Trollhättan och Uddevalla | 010 - 435 00 00 |
| Servicebuss, Orust | Boka resan 09.00-15.00 helgfri vardag före resdag | 0304-302 92 |
| Orust kommun, växel | Biblioteket, Fixartjänst Färdtjänst | 0304 - 33 40 00 |
| Orust sparbank | | 0304 - 345 00 |
| Pensionsmyndigheten | Pension Bostadstillägg | 0771 - 776 776 |
| Polisen Inte brådskande ärenden | Dygnet runt | 114 14 |
| Postnord | | 0771-33 33 10 |
| Räddningstjänsten Inte brådskande ärenden | | 0304 - 33 44 60 |
| Sjukvårdsrådgivningen Vårdguiden | | 1177 |
| Skatteverket | Folkbokföringen | 0771-567 567 |
| SOS Alarm | Akut behov av ambulans, brandkår eller polis | 112 |
| Taxi Väst | | 0522 - 45 90 00 |