

Vårprogram 2026

Medlemsmöten med underhållning, evenemang, kurser, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m

spf.se/stenungsundsbygden



Vi ser med glädje fram emot en vår med er gamla och nya medlemmar. Vi hoppas att programmet skall locka till aktiviteter och gemenskap. Ha en bra vår!

OBS! Inga anmälningar före 7 januari, om inget annat står angivet i programmet

Styrelsen 2025



Stående från vänster: Ingegerd Karlsson kassör, Ingela Ström, Ewa Bjälkengren sekr, Eva Ljungström, Lisa Fritzell, sittande: Kjell Sigvardsson, Bo Bertilsson ordf, Bengt Adielsson och Leif Bard vice ordf.

Hur blir man medlem?

Kontakta vår kassör, Ingegerd Karlsson, på mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller mobilnr: 0739-227797, eller SPF's hemsida: spf.se/stenungsundsbygden klicka på: Bli medlem, scrolla ner på sidan och fyll i dina uppgifter.

Närtrafik

Närtrafik är kollektivtrafik för dig som vill åka mellan landsbygd och tätort, om det inte går bussar där du bor. Du kan resa med samma biljetter som i den övriga kollektivtrafiken, t ex Västtrafiks pensionärskort. www.vasttrafik.se/nartrafik. Beställning: Telefon 0771-919090

Samåkning till medlemsmöten bla

Eftersom inte alla har möjlighet att ta sig till våra olika evenemang tänker vi oss att försöka ordna med samåkning. Har ni möjlighet att ta med fler i bilen vill vi gärna att ni meddelar oss detta när ni anmäler er, och ni som behöver skjuts talar också om det när ni anmäler er så kan vi sammanföra er.

Hej på er alla glada SPF-medlemmar, här får ni programmet för våren 2026.

SPF är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden.

Som vanligt finns det aktiviteter för **alla**, med **underhållning, provningar, friskvård, resor, vandringar, studiecirklar, fysiska aktiviteter, kulturaktiviteter, medlemsmöten**, och mycket annat.

Våra verksamheter är till för **er**, att träffas och **prata, skratta, bli underhållna, eller informerade om sånt som händer**. Det är den sociala gemenskapen, som är så viktig för oss för att må bra. Lika viktigt är våra **fysiska aktiviteter**, där vi får röra på kroppen, bra både för kropp och själ.

Våra aktiviteter är i vissa fall gratis, **medlemsmötena** kostar 100:-, **studiecirkarna** kostar också 100:- men i vissa fall är kostnaden en självkostnad för materialet. En del evenemang kostar mer, som t.ex. **pubar och provningar**

Vi kommer att arrangera allmänna möten på Fregatten tillsammans med PRO, Vuxenskolan och ABF, fri entré. Det är ett sätt att få fler seniorer att aktivera sig.

Medlemsavgiften för år 2026 höjs till 330:-. Medlemskapet ger rabatter på försäkringar, elavtal, mobilabonnemang, juridisk hjälp, och rabatt hos Bonniers bokklubb.

Har ni bekanta, grannar, släktingar eller träffar någon som inte är med i SPF, tala då om hur roligt vi har på våra arrangemang, och övertala dom att bli medlemmar.

Vi vill ju **kommunicera** med **er**, förutom våra program, så finns det flera olika sätt. **Hemsidan** och **SPF-appen**, **Facebook**, vår egen grupp, **mail**, om vi har eran mailadress, och **SMS** om vi har ert mobilnummer.

Meddela Ingegerd om mail och telefonnummer så vi kan nå er.

Vi kommer också att annonsera i ST-tidningen, men tyvärr kommer vi inte längre att få någon gratistidning utan det är bara prenumeration på ST-tidningen digitalt som gäller!

Medlemsmöten

Medlemsmöte Ödsmåls Bygdegård torsdag 22 januari kl 14.00

Vi inleder med något gott att äta och kaffe med kaka. Lottförsäljning.

Magnus Hallberg från Söderberg & Partner kommer och informerar om deras syn kring världsläget och de finansiella marknaderna, och några konkreta spartips under pensionen.

Därefter kommer den fantastiska **KG Malm** som underhöll oss på räkfrossan.

Kostnad 100,--. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden nedan, senast 20 januari.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast den 17 januari.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller **mobiltel/sms:** 0739-227797.

Årsmöte Jörlandagården torsdag den 12 februari kl 13.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på ärtsoppa med varm punsch, kaffe och kaka. Information från styrelsen. Lottförsäljning.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 7 februari

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com **mobiltel/sms:** 0739-227797

Vi kommer att ha en **utställning av alster gjorda på våra studiecirkelar!**

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen torsdag 19 mars kl 18.00

Information från styrelsen. Fika med tilltugg och Lottförsäljning.

Vår medlem **Ulla Isaksson** talar om **RLS** (restless legs), en mycket vanlig sjukdom som inte många känner till.

Petter Ölmunger, präst i Ödsmål, berättar om **"Demokrati utan gränser"**, där han är ordförande.

"Lasse P" underhåller med visor av **Ruben Nilsson** och **Nils Ferlin**.

Kostnad 100,--. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden nedan, senast 18 mars.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast den 12 mars.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller **mobiltel/sms:** 0739-227797.

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen torsdag 16 april kl 18.00

Mannekänguppvisning med kläder från **LaBelle & Karlsson** med bl.a. styrelsen som mannekänger. Fika och Lottförsäljning. Vid Pianot **Hans Berglund**

Kostnad 100,--. För att slippa köer: **Swisha nr 123 528 21 16 senast 15 april**

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 9 april

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com **Mobiltel/sms:** 0739-227797



Medlemsmöten

11-Kaffe med Information om Framtidsfullmakt och Testamente

Axelssons Familjejuridik AB kommer och informerar oss om Framtidsfullmakt och Testamente mm.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Detta sker på följande platser:

Ödsmål:

Välkomna till Ödsmåls bygdegård, **onsdagen den 11 mars kl 11.00**
Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

Ucklum:

Välkomna till Ucklums församlingshem **onsdagen den 25 mars kl 11.00**
Hälsningar Kjell Sigvardsson tel. 0706-976352

Spekeröd:

Välkomna till Spekeröds bygdegård **onsdagen den 8 april kl 11.00**
Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

Jörlanda/Stora Höga:

Välkomna till Jörlandagården **onsdagen den 22 april kl 11.00**
Hälsningar Ingegerd Karlsson tel. 0739-227797

Stenungsund:

Välkomna till **Skonaren 1**, Stenungestrand **onsdagen den 6 maj kl 11.00**
Hälsningar Bengt Adielsson tel. 0706-475140

Träff med nya medlemmar på Ödsmåls bygdegård tisdag 3 februari kl 14.00

Vi bjuder in våra nya medlemmar för att presentera oss i styrelsen och diskutera vad ni vill att SPF skall göra och vad ni eventuellt kan bidra med. Vi bjuder på en lunchbuffé och kaffe o kaka. Vi skickar ut inbjudan i januari

Medlemsmöten

Cirkelledare- och funktionärsträff på Solliden torsdag 19 februari kl 14.00

Cirkelledarna och övriga funktionärer träffas och utbyter erfarenheter och blir bjudna på en bit mat. Vi skickar ut inbjudan i mitten på februari.

Musikkväll på Fregatten fredag den 27 februari kl 18.00 **"NYTT!"**

Fredag den 27 februari har vi en musikkväll för allmänheten.

Program:

Vi börjar med **TRENDERS** som spelar önskemusik som från en **JUKEBOX**. Som ett mellanspel kommer två **"gubbar"** från Stenungsund, **Gösta i Holm** och **ICA-Stig**, där Gösta intervjuar Stig om gamla tider i Stenungsund. Därefter tar **Bengt Adielsson** och hans Bluegrass band **High on Grass** vid och underhåller oss.

Max antal: 250 personer!

Entré 200 kr

Anmälan gör man på Internet,
genom att skriva in länken:
Musikkväll på Fregatten - Tickster

Samarrangemang med SPF, PRO, Vuxenskolan och ABF.

SENIORTRÄFF måndag den 16 mars kl 14.00 i Fregatten

Folk tandvården kommer och informerar om nya tandvårdsbidraget.

Underhållningen är ännu ej spikad!

Fri Entré! Fika finns att köpa. Ingen anmälan behövs!

ALLA är välkomna! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan.

SENIORTRÄFF torsdag den 28 maj kl 14.00 i Fregatten

SPF's distriktsordförande **Ann-Christin Baar** talar om

God och nära vård, med primärvården som nav. Ett hälsolyft för seniorer

Musikunderhållning med **Magnus** och **Lasse** som spelar klarinett, dragspel och sjunger. **ALLA är välkomna!** Fri Entré! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: SPF, PRO, ABF och Vuxenskolan.

Uppvaktning 2026 års 80-åringar

Torsdag den 21 maj kl 13.00 bjuder vi årets 80-åringar på kaffe och tårta på Jörlandagården.

Personlig inbjudan kommer till er i början av maj!

Evenemang

Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Vårens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av vårens höjdpunkter. Evenemanget börjar kl. 18.00. Åk buss, det går både från söder och norr i kommunen. Priset är 350,- per person. Observera att vi har lagt till en extra provning i februari och april.

Onsdag 25/2 och torsdag 26/2 provar vi **Vitt vin** från Nya Zeeland med en lammgryta.

Onsdag 8/4 och torsdag 9/4 provar vi **Rödvin** från Italien med en medelhavsbuffé.

Onsdag 27/5 provar vi **Rosévin** från Spanien med en vårbuffé (vi är i tältet så vi kan vara 50 st)

Provningarna avslutas alltid med en **Quiz** med många fina vinster!

Anmälan görs tidigast 3 februari till Pia på Solliden, tel/sms 0738-525100
Swisha 350,- till Solliden på nr 123 198 38 57 senast en vecka innan resp provning, annars går platsen till någon i kölistan.

SPF-pub på Solliden fredagen den 12 juni

Välkomna till Solliden på en **Pubkväll** onsdagen den 12 juni kl 18.00.
Vi träffas i tältet på Solliden och äter **Pias Grillbuffé och en dessert**.
Vin eller öl köper vi i restaurangen.

Kostnad buffén är: 275 kr som swishas till Solliden på nr 123 198 38 57
Musikunderhållning av **Oscar Källgren**, som sjunger svenska låtar från bl a Taube, Sven-Ingvars, Berghagen, Vreeswijk, Lill-Babs med flera.

OBS! Kostnad för musiken: 50 kr/pers betalas till SPF, på nr 123 528 21 16 senast 10/6. Platserna är begränsade till 60 st.

Anmälan till: Ingegerd Karlsson senast den **8/6**, **Tel/sms:** 0739-227797 eller **mail:** ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Pubkvällar på Harrys

Vore det inte trevligt att gå ner till puben, ta en öl eller något annat att dricka, träffa gamla och nya bekanta och prata en stund?
En onsdag i månaden har vi en avdelning på Harrys lite för oss själva.
Inget märkvärdigt, ingen anmälan, bara en trivsamt stund i goda vänners lag.
Tag gärna med någon vän som ännu inte är medlem!

Vi finns där från kl 18.00. Välkomna!

14 januari, 18 februari, 18 mars, 15 april och 20 maj.

Evenemang

BINGOLOTTO "NYTT!"

Vi har fått 20 biljetter till Bingolotto, direktsändning, **söndagen den 8 februari**. Sändningen är mellan **18.30-20.00 publikinsläpp kl 17.30** och vi får en lättare fika före inspelningen.

Lotter finns att köpa på plats, betalning endast med swish.

Vi tar tåg/buss till Centralen och vidare med buss till inspelningsplatsen.

Anmälan till Bosse tel/sms 0767-702906 eller mail bosse.obergen@gmail.com

Anmälan **tidigast 7/1** senast den **1/2**.

POSTKODMILJONÄREN

Vi har fått möjlighet att vara publik på inspelningarna av **Postkodmiljonären** i Göteborg, vi får vara med **onsdagen den 18 februari kl. 9.30**.

Vi tar tåg/buss till Centralen och åker sedan buss till inspelningen, enda kostnaden är biljetten på tåget/bussen.

Dom som vill kan gå med och äta en gemensam lunch efteråt.

Anmälan till Bosse tel/sms 0767-702906 eller mail bosse.obergen@gmail.com,

tidigast 7/1 senast den **11/2**. Anmäl om ni vill ha lunch så jag kan boka bord, förhoppningsvis på Eggers.

SPF Seniorernas Förbundsmästerskap i Mattcurling 11/2 2026

Arrangeras onsdagen den 11 februari 2026 av SPF Stenungsundsbygden i **Stenungsund Arena**. Det blir tävlingsspel från **kl 10.00 - ca kl 16.30**. Se även tävlingsinbjudan som finns på både Förbundets och på Stenungsundsbygdens hemsida. **Kom gärna till Arenan och titta på tävlingen!**

Rundresa i Kommunen

Lär känna din kommun, vi gör en bussresa runt ytterområdena i kommunen. Resan går av stapeln **måndagen den 13 april**, från Stenungs Torg kl 9.00 och är tillbaka ca 16.00.

Kostnad: 400,-- och då ingår kaffe och bulle på Älgbergets bed & breakfast och lunch på Jordhammars Herrgård, swisha gärna SPF nr **123 528 21 16**.

Anmälan: senast 6/4 till Ingegerd, tel/sms 0739-227797 eller mail: ingeگرد.l.karlsson@gmail.com.

Guider på resan blir lokalkända SPF-are. Max 58 personer.

Falkenbergsrevyn 2026

Fredagen den 13/3 åker vi på den årliga bussresan till Falkenbergsrevyn. Bengt Adielsson har hand om denna.

Vackra Norge 4 dagar

Bussresa till det Vackra Norge den 1 – 4 juni. Lisa Fritzell har hand om denna. Båda dessa resor finns i höstprogrammet och är fullbokade.

Studiecirklar

Naturpromenader

Promenader om c:a 3 km i naturområden inom rimligt avstånd från tätorten. Vi träffas 6 onsdagar med start den 18/3 och därefter 1/4, 15/4, 29/4, 13/5 och 27/5. Ingen avgift, medtag Kaffe.

Plats: Vi samlas på Stenungsund Arenas parkering kl. **09.30** för samåkning.

Organisatör: Ingela Ström Mobiltel: 0703-938528

Göra klart

Många av oss har oavslutade handarbeten, varför inte träffas och göra klart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara.

Vi träffas i **Vuxenskolas lokal, Strandvägen 40**, varannan måndag kl **10.00** med start 19/1 och därefter 2/2, 16/2 2/3, 16/3 30/3 och 13/4.

Kostnad 50 kr för samtliga gånger.

Anmälan till Elisabet Bertilsson tel 0708-612268

Släktforskning

Släktforskningscirkeln fortsätter i vår. I cirkeln arbetar vi med egna datorer i Arkivdigital. Vi söker i kyrkoböcker, bouppteckningar och andra källor efter släktingar, vi tolkar texter samt dokumenterar våra resultat. Denna gång har vi två grupper och träffas **6 torsdagar**, en grupp kl **10.00 - 12.00** och nästa grupp kl **13.00 - 15.00**. Följande datum gäller: 29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3 och 16/4.

Kostnad: 100 kr för samtliga tillfällen. Abonnemang i Arkivdigital får var och en lösa själv.

Anmälan: senast 12 januari till Lars-Göran Petersson, mail: l.g.p@telia.com, mobil 0709-562775.

Cirkelledare: Lars-Göran Petersson och Lennart Johansson mobil 0703-983307, mail: braskev27@telia.com

Plats: Vuxenskolan, Strandvägen 40

Träslöjdkurs i Jörlandaskolan

Vi träffas i Jörlandaskolans slöjdsal och tillverkar något fint, kanske en skärbräda, bricka, smycke eller något annat fint.

Kursen hålls 8 tisdagar, kl 18.00 – 21.00 med början 27/1 därefter 3/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3 och 24/3. (uppehåll v. 7) Medtag fika. Max 10 deltagare.

Kostnad: 300,- för div material. Swisha gärna SPF nr: **123 528 21 16**

Ledare: Elisabeth Arntzen

Anmälan: Ingegerd Karlsson, mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller tel/sms: 0739-227797

Studiecirklar

Lär känna din hembygd

Ta med egen fika.

Måndag 26/1 kl 12.30

Vi besöker Elisabeth och Hans som är konstnärer **studio vy.art** (tidigare rep och lera)

Samåkning parkering Kolhättan kl 12.00

Måndag 9/2 kl 10.00

Vi besöker **kopparslagare** Ingemar Johansson Dälene. OBS Max 10 personer

Samåkning Ödsmåls kyrkas parkering 9.30

Måndag 20/4 kl 10.00

Vi besöker **Claes Andrén i Ljungskile** och får se och höra om hans verksamhet kring artbevarande djur och se hans trädgård med dammar.

Samåkning Kolhättans parkering kl 9.15

Måndag 4/5 kl 10.00

Vi besöker **Lavinias trädgård** i Ödsmål, hon odlar bl.a. tulpaner på friland

Samåkning från Ödsmåls kyrkas parkering 9.45

Avgift: 50 kr för alla gånger.

Anmälan: Lisa Fritzell tel: 0705-336472 gärna sms, mail: lisa.fritzell@gmail.com

eller Pia Zuhr tel: 0700-824088 gärna sms, mail: pia.kolhatten@gmail.com

Om ni får förhinder hör av er till Lisa eller Pia.

Luffarslöjd och tovning med Lisa och Pia

Vi träffas och gör en traditionell **trådhållare** med tovad **nåldyna**.

Vi är hemma hos Pia Zuhr, Kolhättan 216B, **tisdag 10 mars kl 10 – 13**.

Kostnad: självkostnadspris på material och fika

Max 10 deltagare

Anmälan: till Pia Zuhr tel/sms: 0700-824088.

Sömnadskurs fortsättning

Vi träffas och tillverkar enklare sömnadsarbeten som mindre väskor, enklare klädsömnad och dyl. Vi ses vid 6 tillfällen onsdagar **kl 13.00 – 16.00** följande datum: **4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 8/4 och 22/4**.

Lokal: hemma hos **Meta Bertilsson**, Söskärsvägen 13 i Ödsmål.

Anmälan senast 1/2 till Meta tel: 0708-633165 eller mail: meta.b@telia.com

Kostnad till självkostnadspris. Max 6 deltagare.

Studiecirklar

Tälj-kurs!

Tälj en kniv/sked/pastagaffel eller något annat av färsk björk, material finns men ta med en kniv (saknas kniv så säg till så får vi se vad vi kan få fram). Vi träffas hos **Magnus i Änghagen, Grönviksvägen 15 i Ödsmål tisdag 12/5 kl 11.00**. Förhoppningsvis kan vi sitta ute och njuta av "swirlat" kaffe med något gott till.

Kostnad till självkostnadspris.

Anmälan till Lisa Fritzell tel: 0705-336472

Ölbryggning i hemmaköket

Vi går igenom de olika stegen i öltillverkning på amatörnivå.

Vi träffas hos **Magnus Fritzell** i Änghagen, Ödsmål.

Torsdag den 26/3 kl 10.00 – 14.00. Max 10 personer.

Fika och material till självkostnadspris.

Anmälan: Lisa Fritzell tel/sms 0705-336472.

Matlagning för män på Spekeröds bygdegård

Vi träffas och bestämmer tillsammans vad vi skall tillaga och sedan avnjuter vi måltiden under gemytlig samvaro. Max 6 deltagare.

Vi startar **fredag den 6/3** och därefter den **20/3, 27/3, 10/4, 24/4 och 8/5** kl. 11.00 – 14.00.

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

Ledare: Leif Bard tel: 0702-996755, mail: leif.bard51@gmail.com

Matlagning för män i Ödsmåls bygdegård **"NYTT"**

Vi träffas och tillagar en trerätters middag som vi sedan avnjuter under gemytlig samvaro. Max 6 deltagare.

Vi startar **onsdagen den 18/2** och sedan den **25/2, 4/3, 12/3** (OBS torsdag) och avslutar onsdag den **18/3** mellan kl. 11.00 – 14.00.

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

Anmälan till Lars Ekdahl tel/sms: 0706-943726, mail: lars.j.ekdahl@telia.com.

Studiecirklar

Kortspel på Humlebråten

Vi träffas på Humlebråten hembygdsgråden i Ödsmåå, sex torsdagar mellan kl. 13.00 till 16.00. Vi fortsätter med **Gin Rummy** enligt Ödsmååreglerna, och med **Canasta**. Dessutom börjar vi med kortspelet **Kasino** också.

Vi börjar den 15/1 och sedan den 22/1, 5/2, 5/3, 19/3 och 9/4.

Kostnad 120:- för alla gångerna. Busslinje 330 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten och turerna stämmer väl överens med våra speltider.

Anmäåan senast den 11/1 till Meta Bertilsson på tel: 0708-633165 eller Mail: meta.b@telia.com

Litteraturcirkel 1

Start: onsdag 4/2 kl. 14.00 – 16.00

Vi samtalar då om Ruth Kvarnström-Jones bok *De fenomenala fruntimren på Grand Hotell*. Därefter träffas vi onsdagar samma tid 25/2, 18/3, 8/4 och 29/4.

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och Solveig Andersson tel. 0702-572568

Lokal: Styrmanrummet på andra våningen i Fregatten.

Litteraturcirkel 2

Start onsdag 21/1 kl 13.30

Därefter träffas vi var tredje vecka, 11/2, 4/3, 25/3 och 15/4.

Till vår första träff skall vi läsa Kvinnorna av Kristin Hannah.

Lokal: Kaptensrummet i biblioteket på Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och Hans Berglund 0705-213354.

Litteraturcirkel 3

Start vecka 4: tisdag den 20/1 kl 11.00 – 13.15

Därefter tisdag den 17/2, 17/3, 14/4 och 12/5 samma tid.

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224 och Lillemor Karlén 0702-323059

Lokal: Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten

Studiecirklar

Målning

Vill du måla akvarell eller akryl? Kom då till **Spekeröds bygdegård**.

Eget material medtages.

Vi träffas varje måndag kl 10.30 med **start 16/2 t o m 4/5** (uppehåll 6/4 påsk)

Kostnad: 100 kr för samtliga gånger, betalas till Sören.

Anmälan: Sören Gathenberg **mobil/swishnr:** 0725-771186 mail:

sgathenberg@gmail.com

Upptäck hur AI kan förenkla din vardag

Nyfiken på vad artificiell intelligens egentligen är? Undrar du hur AI-verktyg som ChatGPT och Googles Gemini kan hjälpa dig med allt från vardagliga frågor till kreativt skapande? Då är denna kurs för dig!

Under tre tillfällen får du en tydlig och lättförståelig introduktion till AI. Du lär dig grunderna. Du provar själv hur de mest välkända AI-verktygen fungerar. Vi visar hela registreringsprocessen och guidar dig steg för steg. Inga förkunskaper om AI behövs. Det räcker att du är **någorlunda van** vid att använda din smartfone, surfplatta eller dator.

Kursstart: onsdag 14 januari kl. 13.00 till 15.30. Fortsättning 21 januari och 28 januari.

Plats: Vuxenskolan. Strandvägen 40. Stenungsund

Kursledare: Jan Emanuelsson. Assisterande ledare Dan Svensson

Deltagarantal: Max 8 personer för bästa stöd

Avgift: 100 kr

Utrustning: Ta med egen smartphone, surfplatta eller dator. Har du flera enheter, ta gärna med alla.

Anmälan: Vuxenskolans tel. 010-3300900 eller mail: vast@sv.se Arrnr 105629.

Välkommen till en kurs som öppnar dörren till framtidens digitala möjligheter!

Studiecirklar

Studiecirkel i hantering av mobilen

Vi kommer att ha en kurs i hantering av mobiltelefonen i vår igen.

Elsa och Holly, elever på Nösnäsgymnasiet, som driver ett UF-företag kommer att hålla i utbildningen.

Varannan vecka Iphone och varannan vecka Android 5 ggr.

Fredagar kl 13.00 – 15.15, (startdatum är ännu ej klart).

Plats: Vuxenskolan. Strandvägen 40. **OBS! endast nya deltagare**

Kostnad: 300 kr – fika ingår

Anmälan: Vuxenskolas kundtjänst tel. 010-3300900 eller mail: vast@sv.se.



En studiecirkel i Samhällsfrågor, demokrati och byråkrati

En samtalscirkel där vi träffas och diskuterar dagens problem och hur våra styrande agerar.

Vi träffas första gången tisdagen den **20 januari kl 10.00 – 12.00** i Vuxenskolas lokaler.

Därefter varannan tisdag under våren, 8 gånger. Någon fördjupar sig i något ämne som vi tar upp på nästa träff.

Max 8 deltagare.

Ledare: Ulf Johansson

Anmälan senast 14/1 till: Tel/sms: 0730-870817 eller mail: svenning.johansson@telia.com

Plats: Vuxenskolan, Strandvägen 40



Shoppa loss i 2 dagar på Ullared! Enkelt och bekvämt åker du med vår buss ner till Ullared.

Vi kommer dit på förmiddagen kl 11:30 dag 1, och från 16:00 kan du checka in på hotellet. Bussen är öppen för bagageinläggning 16:00-16:15 och har sedan hela dagen nästan ända fram till stängning på oss i det enorma varuhuset. Vi bor bekvämt på Hotellet som ligger bara några hundra meter från huvudentrén och vi äter en middagsbuffé kl 19:30

Dag 2 börjar med frukost och sedan har vi hela förmiddagen på oss i varuhuset. Eller varför inte ta en shoppingsväg redan innan frukost? Varuhuset öppnar redan 07:00. Utcheckning från hotellet senast 11:00. Vår buss är öppen 10:00 - 11:15 för bagageinläggning. Efter att vi hunnit äta lunch på egen hand vänder bussen hemåt igen klockan 14:00

Du får dessutom 100:- i presentkort på resan att handla för på Ullared.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

SHOPPING I ULLARED 2 DAGAR

Datum: 23/2-24/2 2026

Pris: 1095:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigningsplatser:	Ut:	Hem:
Ödsmål hpl Ekenäs	09:35	16:05
Stenungsund Stenungs Torg	09:30	16:00
Stora Höga Station	09:40	15:50
Jörlanda hpl.	09:45	15:45

I priset ingår: Bussresa tur och retur Ullared, 1 natt på hotell med del i dubbelrum, 1 st frukostbuffé, 1 st middagsbuffé och presentkort värde 100:- som gäller på varuhuset, Gekås.

Anmälan senast 13/1 till:
Bo Bertilsson 076-770 29 06 eller
bosse.obergen@gmail.com

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg

VERKSAMHETER I SPF STENUN

Datum	Januari	Februari	Mars
1	To	Sö	Sö
2	Fr	Må GK,	Må GK, Måln,
3	Lö	Ti Trä, Nya medl, Demok, MC	Ti Trä, Demok, MC
4	Sö	On Söm, LC1, BR,	On Söm, LC2, BR,Matl.Ö
5	Må	To Kort, MC	To Kort, MC, Kör
6	Ti	Fr	Fr Matl.Sp
7	On BR,	Lö	Lö
8	To MC	Sö Bingolotto	Sö
9	Fr	Må LK Hemb,	Må Måln,
10	Lö	Ti MC	Ti Trä, MC
11	Sö	On LC2, BR, Mästersk MC	On 11-k Ödsm, BR,
12	Må	To Årsmöte	To Släkt, Matl.Ö, MC, Kör
13	Ti MC	Fr	Fr Falkenberg
14	On Harry, AI, BR,	Lö	Lö
15	To Kort, MC	Sö	Sö
16	Fr	Må GK, Måln,	Må GK, Måln, Seniorträff
17	Lö	Ti Trä, LC3, Demok, MC	Ti Trä, LC3, Demok, MC
18	Sö	On Postkod,Harry,Söm,BR,Matl.Ö	On Prom,Harry,Söm,LC1, BR, Matl.Ö
19	Må GK	To Ledarträff, MC	To MM Freg, Kort, MC, Kör
20	Ti LC3, Demok, MC	Fr	Fr Matl.Sp
21	On LC2, AI, BR,	Lö	Lö
22	To MM Ödsm, Kort, MC	Sö	Sö
23	Fr	Må Måln, Ullared	Må Måln,
24	Lö	Ti Trä, MC, Ullared	Ti Trä, MC
25	Sö	On Provn, LC1, BR,Matl.Ö	On 11-k Uckl, LC2, BR,
26	Må LK Hemb	To Provn, Släkt, MC, Kör	To Släkt, MC, Kör, Ölbrygg
27	Ti Trä, MC	Fr Musikkväll	Fr Matl.Sp
28	On AI, BR,	Lö Fårfest	Lö
29	To Släkt, MC		Sö
30	Fr		Må GK, Måln,
31	Lö		Ti Demok, MC

GSUNDSBYGGEN VÅREN 2026

	April	Maj	Juni
	On Prom, BR,	Fr	Må Norge
	To MC	Lö	Ti Norge
	Fr	Sö	On Norge
	Lö	Må LK Hemb, Måln,	To Norge
	Sö	Ti	Fr
	Må	On 11-k Sten, BR,	Lö
	Ti Demok, MC	To	Sö
	On 11-k Sp,Prov,Söm, LC1,BR	Fr Matl.Sp	Må
	To Provn, Kort, MC, Kör	Lö	Ti
	Fr Matl.Sp	Sö	On Koster
	Lö	Må	To
	Sö	Ti LC3,	Fr Pub Solliden
	Må GK, Måln, Rundresa	On Prom,	Förkortningar:
	Ti LC3, MC	To	
	On Prom, Harry, LC2, BR,	Fr	<i>Trä = Träslöjd Jörlanda</i>
	To MM Freg, Släkt, MC, Kör	Lö	<i>Demok = Samhällsfr o demokrati</i>
	Fr	Sö	<i>LC = Litteraturcirkel</i>
	Lö	Må	<i>BR = Bridge</i>
	Sö	Ti	<i>BO = Boule</i>
	Må GK, LK Hemb, Måln,	On Harry,	<i>MC = Mattcurling</i>
	Ti Demok, MC	To	<i>Kort = Kortspel Humlebråten</i>
	On 11-k Jörl, Söm, BR,	Fr	<i>GK = Göra klart</i>
	To MC, Kör	Lö	<i>Måln = Målarkurs Spekeröd</i>
	Fr Matl.Sp	Sö	<i>MM = Medlemsmöte</i>
	Lö	Må	<i>LK Hemb = Lär känna hembygd</i>
	Sö	Ti	<i>Släkt = Släktforskning</i>
	Må Måln,	On Prom, Provn,	<i>Provn = Provningar Solliden</i>
	Ti MC	To Seniorträff	<i>Söm = Sömnadskurs</i>
	On Prom, LC1, BR,	Fr	<i>Matl = Matlagning för män</i>
	To	Lö	<i>Prom = Naturpromenad</i>
		Sö	<i>AI = Användning av AI</i>



I Kil i Värmland arrangeras varje år en FÅRfest och temat för 2026 är Välj FÅR i år! Det har blivit en mötesplats för alla som är intresserade av får och alla fantastiska produkter som kommer från våra älskade får som ull, skinn, lammkött, får mjölk, öppna landskap och får i konsten.

Det är massor av utställare, föreläsare och aktiviteter. Vi har förutom entré även förbokat biljetter till showen. Mat och fika löser var och en på plats och det finns mycket att välja på. På bussresan upp kommer ni få en fralla och vatten/läsk ombord på bussen. Vi är på plats i Kil mellan ca 10:00-17:00.

FÅRfesten anordnades för första gången år 2006 och har som mål att inspirera, skapa nätverk, sprida kunskap och vara en marknadsplats för produkter från får. De finns runt om i Kil med centrum i Sannerudsskolan och dess sporthallar, KilArena och kyrkorna i närheten. Antalet besökare under tre dagar brukar vara 8000 -10 000. De har plats för ca 140 utställare från när och fjärran, arrangerar ett 20-tal kurser och har ca 15-20 öppna föreläsningar under de tre dagar FÅRfesten pågår.

SPF Stenungsbygden i samarbete med ReseMakar'n

FÅRFESt I KIL – VÄLJ FÅR I ÅR!

Datum: 28/2 2026

Pris: 910:-/person vid minst 30 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Jörlanda hpl.	06:45	20:15
Stora Höga Station	06:50	20:10
Stenungsund Stenungs Torg	07:00	20:00
Ödsmål hpl Ekenäs	07:05	19:55
Kolhättan korsningen	07:10	19:50

OBSt! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Buss, fralla och vatten/läsk på bussen, entré till Fårfest och showbiljett.

**Anmälan senast den 18/1 till:
Lisa Fritzell 070-533 64 72 eller
lisa.fritzell@gmail.com**

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss®
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



Vilken fest det kommer att bli sommaren 2026! Diggiloo kommer att dra land och rike runt som ett musikaliskt fyrverkeri. Sveriges största sommarturné blir en pulserande karneval i sambatakt med schlagergiganter, rockstjärnor, humorhybrisfavoriter, nya stjärnskott och kära återseenden. Så många älskade, folkära och efterfrågade artister på en och samma scen. Allt under en fenomenal helkväll mitt i den fantastiska svenska sommaren. Och allt får liv av världens bästa publik – hundra tusen underbara människor som packat festhumör, dans, glädje och gemenskap överst i sina picknickkorgar.

Vi kommer till Vänersborg strax efter 16:00 när insläppet börjar. Showen startar 18:00 och hemresan startar en kvart efter showens slut.

Vi har förbokade numrerade sittplatser på sektion A RÖD. Så här beskriver de platserna: Vill du också känna dig som en i gänget? Då är dessa platser det självklara valet! Här sitter du på parketten, antingen längre fram mitt i händelsernas centrum med en fantastisk ljud- och ljussupplevelse, eller lite längre bak med härlig uppsikt över både scenen och vår storbildsskärm. Utöver de fina platserna får du en Diggiloo-filt som hjälper dig hålla värmen även när solen gått ner. Bara luta dig tillbaka, känn stämningen byggas upp runt dig och njut av showen.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

DIGGILOO I VÄNERSBORG

Datum: 1/8 2026

Pris: 1350:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Jörlanda hpl.	14:45	22:30
Stora Höga Station	14:50	22:25
Stenungsund Stenungs Torg	15:00	22:15
Ödsmål hpl Ekenäs	15:10	22:05
Kolhättan korsningen	15:15	22:00

I priset ingår: Bussresa, numrerad sittplats på sektion A Röd inkl filt.

**Anmälan senast den 25/2 till:
Bo Bertilsson 076-770 29 06 eller
bosse.obergen@gmail.com**

56 biljetter reserverade

OBS! Bilden är från tidigare Diggiloo. Artister för 2026 är ännu ej klart.

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss®
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



Till våren visas **filmen om Hilmas liv på SVT**. Följ med oss ut på havet och få en guidad visning av den historiska och unika trädgården på Alaska. Ombord blir det fika med kaffe och macka på väg till Alaska.

Hilma Wounsch var en äventyrslysten fiskardotter från Syd-Hälsö utanför Strömstad som 26 år gammal tog båten till Amerika och Alaska 1897 och var borta i 30 år. I slutet av 1920-talet återvände Hilma till Sverige för att ta ut sin arvslott, en bit mark på Nord-Långö. Här skapade guldgräverskan på 1930-talet, inspirerad av villaträdgårdarna i Kalifornien, sitt eget paradys. Med hjälp av stenar, snäckor och cement lät hon uppföra terrasser, tempel, torn och andra fantasifulla byggnationer med sina bara händer. Hon byggde även upp Golden Gate. Långsamt växte det Alaska vi kan se idag fram.

Vi åker sedan vidare till Koster och ombord på vägen dit blir det lunch, varmrökt lax med hemmagjord potatissallad, grönsaker, sås och en Ramlösa. Vi blir guidade om Kosterhavets marina nationalpark. När vi kommer till Koster blir det Kosterbuss med guide som tar oss runt ön med stopp vid kyrkan. Vi besöker Naturum och Hembygdsmuseet. Vi tar sedan båten tillbaka till Strömstad och på hemvägen ombord blir det kaffe och bulle. Sedan återstår bara de sista milen med buss till hemorten.



SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

KOSTER OCH HILMAS ALASKA UTANFÖR STRÖMSTAD

Datum: 10/6 2026

Pris: 1575:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Jörlanda hpl.	08:00	18:15
Stora Höga Station	08:05	18:10
Stenungsund Stenungs Torg	08:15	18:00
Ödsmål hpl Ekenäs	08:25	17:50
Kolhättan korsningen	08:30	17:45

I priset ingår: Bussresa, kaffe och macka, båttur med guidning och besök på Alaska och Koster, Kosterbuss med guide på Koster, lunch med Ramlösa, kaffe och bulle.

Anmälan senast den 1/5 till:
Bengt Adielsson 070-647 51 40
eller adielssonbengt@gmail.com



ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



Joyride the Musical är en nyskriven feelgood-musikal med musik av legendariska popduon Roxette med världspremiär på Malmö Opera i september 2024. En oförglömlig bergochdalbana full av glädje, humor, storslagna nummer, upptempolåtar och powerballader. C'mon join the joyride!

Duon Roxette, Marie Fredriksson och Per Gessle, har sålt över 80 miljoner album. Låtar som *Listen To Your Heart*, *It Must Have Been Love* och *The Look* har toppat listor världen över. Nu ligger de till grund för en musikal, där handlingen är baserad på den engelska succéförfattaren Jane Fallons relationskomedi *Got You Back*!

Handlingen kretsar kring Stephanie, som spelas av Jessica Marberger. I rollen jobbar hon som stylist och lever i London tillsammans med Joe och deras tonårsdotter Stella. En dag hittar hon en lapp i Joes ficka och börjar misstänka att han är otrogen. Hon tar kontakt med avsändaren, som visar sig heta Katie. Katie blir minst sagt förvånad när hon förstår att hennes pojkvän Joe inte alls har separerat, som han sagt, utan lever ett dubbelliv.

Dag 1 Hemorten – Malmö

Vi reser från våra hemorter på morgonen. Vi stannar vid Björkäng Vägkrog vid 12:00 för rast och möjlighet att köpa lunch. Vid ca 15:00 checkar vi in på det centrala hotellet Scandic Triangeln i Malmö bara 350 meter från Malmö Opera. Kl 16:30 åter vi en gemensam middag på hotellet och Joyride the musical börjar kl 19:00 på Malmö Opera. Vi har biljetter på mittparkett!

Dag 2 Köpenhamn

Frukost på hotellet. På morgonen möter vår lokalguide upp och vi gör en rundtur från Malmö till Köpenhamn. Vi får se Köpenhamns stora sevärdheter innan vi får fri tid längs Strøget i centrala Köpenhamn. Tid för lunch på egen hand. På kvällen återvänder vår buss till Malmö och vi åter middag på egen hand.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

MALMÖ MED KÖPENHAMN OCH JOYRIDE THE MUSICAL 3 DAGAR

Datum: 23/10 – 25/10 2026

Pris: 4095:-/person vid minst 40 deltagare

Enkelrumstillägg: 825:-

Påstigningsplatser:	Ut:	Hem:
Ödsmål hpl Ekenäs	10:10	15:50
Stenungsund Stenungs Torg	10:15	15:45
Stora Höga Station	10:25	15:35
Jörlanda hpl.	10:30	15:30

Avresetiderna är preliminära. Se ditt deltagarbevis!

I priset ingår: Bussresa, 2 nätter med del i dubbelrum, 2 st frukost, 1 st middag, biljett till Joyride the musical på mittparkett rad 14-16 Kategori A, lokalguide Malmö-Köpenhamn 2 timmar, broavgift, studiebesök på Turning Torso.

**Anmälan senast den 9/8 till:
Bo Bertilsson 076-770 29 06 eller
bosse.obergen@gmail.com**

56 biljetter reserverade

Dag 3 Malmö-Hemorten

Vi åter frukost på hotellet och utcheckning. Sedan ska vi göra ett studiebesök på våning 53 eller 54 i Turning Torso. Njut av den fantastiska utsikten och en underhållande och lärorik presentation om Turning Torso, från vision till verklighet. Våra föreläsare som är experter på byggnaden väver ihop fakta med anekdoter. Vid 11:15åker bussen hemåt. Vi stannar på Björkäng för rast och möjlighet till lunch. Sedan återstår bara de sista milen hem.

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss®
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg

Övrig verksamhet

Bridge

Bridgen startar onsdag 7 januari kl. 11.00 och sedan träffas vi varje onsdag t o m den 6 maj.

Plats: Föreningslokalen Nytorps Backe. Upplysningar och anmälan till Stig Svensson. Det finns plats för några fler deltagare. Kontakta oss gärna!

Avgift: 100 kr för samtliga tillfällen

Mail: stig-svensson@telia.com

Mobiltel: 0707-352610



Sångkör – SingStars Senior

I samarbete med PRO, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan fortsätter vi med den mycket populära gemensamma kören, **SingStars Senior**, under ledning av **Ellen Ljungqvist**.

Vi träffas i Stenungsunds kapell, Kyrkvägen 7B, på torsdagar **kl 9.30 – 10.45**, 8 gånger vecka 9 – vecka 17, uppehåll vecka 15, med start **torsdag den 26/2**.

Kostnad: 400 kr/termin.

Anmälan: Kundtjänst ABF, tel: 0303-161 55 eller e-post: info.svg@abf.se.

Uppge **ditt** mobilnr och e-postadress vid anmälan

Kommunens öppna seniorverksamhet

Vill du komma igång med rörelse, träffa nya människor eller få vägledning?

Balansträning & kaffe (Start 9/1 till och med 29/5)

Fredagar kl 10.00 – 11.30 Kulturhuset Fregatten

Vi gör sittande och stående övningar från stol utifrån egen förmåga.

Stanna gärna på en kopp kaffe efteråt.

Allt är kostnadsfritt. Ingen anmälan krävs. Tillgänglighetsanpassade lokaler.

Kontakt: tel 0702-872366 mail: lisa.bafver@stenungsund.se

Stöd till anhöriga

Är du anhörig och behöver råd och stöd?

Kontakta kommunens anhörigsamordnare på tel: 0303-730168

Friskvård

Falltrygghet för äldre

Är du rädd för att falla och skada dig?

Vi, Stenungsunds Judoklubb, startar en kurs där du stärker din balans och ökar din styrka. Vi visar hur du kan förebygga fall och lär dig falla rätt för att undvika skador. Alla övningar är anpassade till din ålder.

Vi kommer att ha en fortsättnings/nybörjarkurs på söndagar kl. 13.00 - 14.00 i judolokalen, Stenungsund Arena, med start söndagen den 11 januari.

Kostnad: Medlemsavgift i Stenungsunds Judoklubb: 200 kr +

kursavgift: 600 kr/termin

Anmälan och frågor: Alf Tornberg tel: 0735-450125,
mail: alf.tornberg@judo.se

Mattcurling

Start Torsdagen den 8 januari kl. 8.30-11.15 (spelstart kl 8.45) och därefter varje tisdag och torsdag fram till tisdagen den 28 april.

Avgift: 150 kr för hela våren. Medtag fika och inneskor.

Plats: Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmå

Ledare: Arne Alexandersson och Meta Bertilsson

Upplysningar och Anmälan: Arne tel: 0706-089207 eller
Meta tel: 0708-633165 eller mail: meta.b@telia.com

Den 11/2 går SPF's Förbundsmästerskap i Mattcurling av stapeln i Stenungsunds Arena.

Boule

Många av våra SPF-medlemmar spelar Boule med Stenunge Boule sällskap, dom träffas måndagar och torsdagar året runt kl. 10.00-12.00. För att få vara med måste man bli medlem i bouleföreningen. Banorna finns bakom SIF-gården nära Shelltappen.

Kontakt och info: Lisbeth Adielsson tel/sms: 0706-773860.

Skulle det finnas intresse bland er boulespelande SPF medlemmar att starta en boulesektion inom SPF, för att kunna tävla med andra föreningar i distriktet, kontakta styrelsen.

Friskvård

Bordtennis med PRO

Vill du spela bordtennis, är du som SPF-medlem välkommen att göra det med PRO. De spelar i Stenungsunds Arena på tisdagar kl 16.15 – 17.30.

Start: 13/2

Kontakt: Claes Nylander tel: 0702-331765

Avgift: 200,--/termin

Informationsmöte Senior Sport School

Måndag 12 januari kl 10-10.30 Kulturhuset Fregatten

Är du 60+ och vill vara med på ett 12 veckor långt hälsoäventyr där du får komma ut, röra på dig och knyta kontakter?

På mötet kommer vi berätta mer om innehållet och ta in anmälningar.

Mer info hittar du här: **Senior Sport School | Stenungsunds kommun**

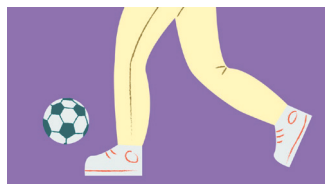
GÅFOTBOLL.

Vallens IF arrangerar detta på Stora Höga IP/Arena, och där är du välkommen att vara med. Mixade lag gäller, damer och herrar spelar ihop. Spelet fungerar ungefär som vanlig fotboll, men du får inte springa eller tacklas.

Vi får återkomma med **tid och datum** när **Gåfotbollen** börjar igen i vår.

Ni spelar ca en timma, sedan kommer den **viktiga "fikan"**, där ni får analysera dagens spel och umgås.

Dusch och omklädningsrum finns. Har ni frågor, **kontakta** Stefan Vennström på tel/sms: 0707-767595 eller stefan.vennstrom@gmail.com





SPF Hemsidan

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/stenungsundsbygden/>

Kan även nås genom att skanna QR-koden nedan med din mobil eller surfplatta!

Där kan man läsa om kommande aktiviteter.



SPF Facebooksida

Eller på vår Facebooksida: "Medlemmar i SPF- Stenungsundsbygden"

https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permalink=1006697426810923

Även denna sida kan nås genom att skanna QR-koden nedan med mobil eller surfplatta!



För att komma vidare så får man anmäla sitt medlemskap i Facebookgruppen genom att klicka på "Gå med"

Appen SPF-seniorerna



SPF Seniorerna 4+
Appbolaget Sverige AB
Designad för iPhone
#23 i Nyheter
★★★★★ 4,7 - 6 betyg
Gratis



Appen kan laddas ner på "Appstore" för Iphone-mobiler och "Playbutik" för Android-mobiler!

SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar.

I appen väljer du din förening, med Favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! läsa menyer.

Mer info och nedladdning se länk eller skanna QR-koden ovan!

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/kalmaridistriktet/foreningslista/borgholm/om-foreningen/appen/>

Styrelsen

Bo Bertilsson, ordf.

0767-702906

bosse.obergen@gmail.com

Leif Bard, vice ordf.

0702-996755

leif.bard51@gmail.com

Ingegerd Karlsson, kassör

0739-227797

ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Ewa Bjälkengren, sekr.

0707-368847

ewa.bjalkengren@gmail.com

Bengt Adielsson, ord.led.

0706-475140

adielssonbengt@gmail.com

Ingela Ström, ord.led.

0703-938528

ingela.strom.50@gmail.com

Kjell Sigvardsson, ord.led.

0706-976352

kjellsel@telia.com

Eva Ljungström, ord. led.

0705-880340

eva.ljungstrom53@gmail.com

Lisa Fritzell, ord.led.

0705-336472

lisa.fritzell@gmail.com

Medlemsmatrikel

Ingegerd Karlsson

Press o annonsansvarig

Ingegerd Karlsson

Revisorer

Lennart Börjesson 0709-204001

lborj.tvik@gmail.com

Inge Enell 0706-822283

inge.enell@gmail.com

Bror Wennström 0705-906292

b.wennstrom@telia.com

Föreningens bankgironr

330-0092

Swishkonto 123 528 21 16

Valberedning

Gunnar Ljungström

0707-715586

sammankallande

Margareta Bertilsson

0708-633165

Ann-Louise Petersson

0709-229829

Programkommitté

Styrelsen

Resekommitté

Bo Bertilsson

Lisa Fritzell

Bengt Adielsson

Områdesansvariga

Stenungsund:

Bengt Adielsson

0706-475140

Ödsmål:

Bo Bertilsson

0767-702906

Lisa Fritzell

0705-336472

Ucklum:

Kjell Sigvardsson

0706-976352

Spekeröd:

Leif Bard

0702-996755

Jörlanda/Stora Höga:

Ingegerd Karlsson

0739-227797

Digitalansvarig/Hemsida

Bengt Adielsson, Jan Emanuelsson

Facebook

"Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden"

Kommunala pensionärsrådet

Leif Bard, ord, v.ordf + Arbetsutskott KPR

Ingela Ström, ord

Lisa Fritzell, ord

Bo Bertilsson, suppl

Ingegerd Karlsson, suppl

Kjell Sigvardsson, suppl



SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan arbetar för att ge dig ett så rikt utbud av cirklar, föreläsningar och kulturarrangemang som möjligt.

På vår hemsida kan du söka efter cirklar i närområdet som intresserar just dig. Och är cirkelledarrollen intressant – hör av dig!

Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har idéer, frågor eller synpunkter.

Vårt kontor ligger i Stenungsund och vi har inga fasta kontorstider.

Du kan kontakta oss, så kan vi bestämma ett möte på vårt kontor eller på Tjörn/i Stenungsund.

Du kan ringa eller maila till oss!

SV Väst Stenungsund/Tjörn

Kontakt:

Strandvägen 40A

Växel 010-33 00 900

E-post: vast@sv.se

Hemsida: www.sv.se/vast

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

e-post: ann-marie.myllykangas@sv.se