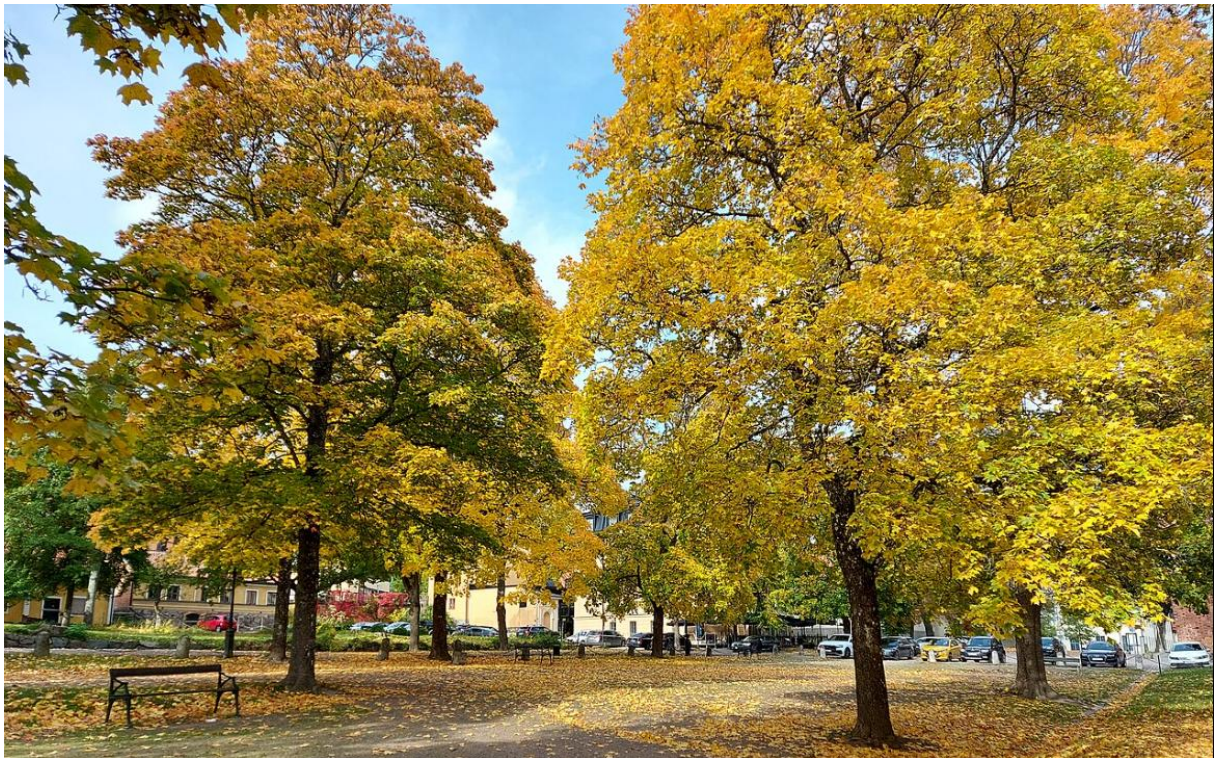




Kongahälla

Program hösten 2026



Här presenteras **programmet** för hösten 2026. Vi samverkar vid flera aktiviteter med Studieförbundet Vuxenskolan.

Varmt välkommen till SPF Kongahälla! Även icke medlemmar är välkomna in i gemenskapen.

Kungälv, juni 2026
Styrelsen

Månadsmöten

Höstens månadsmöten är förlagda till Kvarnkullen, Lilla salen, Kvarngatan 8. Vi träffas som vanligt 11.00. Anmälan senast tisdagen före aktuellt mötesdatum till gerdfridh@hotmail.com eller telefon/SMS 0725 631 315.

Kostnaden för möten är, om inget annat anges, 150 kr vilket inkluderar fika och lotteri.

Deltagaravgifter betalas, om inte annat anges, i samband med dessa möten liksom för aktiviteter.

Det går bra att swisha:123 437 60 59 eller betala kontant.



**Torsdag 10 september,
kl. 11.00**

Tillräckligt kritisk?

Stefan Sarajärvi,
anhörigkonsulent, Kungälvskommun, talar om källkritik och hur man lyckas vara uppmärksam i tider med AI och annat som gör det lätt att manipulera bilder, text och filmer. Inte minst inför höstens val är det viktigt att vara på sin vakt!

För musiken svarar Haga-Lennart, en välkänd underhållare.



Torsdag 8 oktober, kl. 11.00

Musiken, själen och hjärtat!

Pianisten, kompositören och forskaren Rickard Åström gästar oss, tillsammans med sitt piano, och talar om musikens påverkan på hälsa och välmående. Är musik enbart lättsam avkoppling eller kan man faktiskt mäta effekterna ända in i ådrorna? Kan musik till och med lindra vid demenssjukdomar? Detta och mycket mer får vi höra om.



Torsdag 5 november, kl. 11.00

En filmskapare berättar!

Anders Lundin som skapat ett flertal uppskattade historiska filmer under samlingsnamnet "Svenska tidsresor" låter oss få en inblick i arbetet och ett smakprov ur sin nya film.

Musikunderhållning - Jarl Karlsson kommer tillbaka till oss eftersom han är så himla bra!



Torsdag 17 december
Jullunch

Denna dag äter vi en gemnsam jullunch på ännu inte fastslagen plats. Information kommer att lämnas i god tid före detta event.

Övriga aktiviteter



Kostnad 400 kr – materialkostnad tillkommer. Antalet platser är begränsat. För anmälan och/eller mer information kontakta Per Jarenfors, per.jarenfors@outlook.com eller 070 871 91 75.

Slöjdcirkeln sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Slöjda med Per!

Under hösten fortsätter vi den populära slöjdcirkel under ledning av Per Jarenfors. Detta är ingen fortsättningskurs utan även de som inte varit med tidigare är mer än välkomna.

Kursen är förlagd till Övre Fontinskolans slöjdsal, Fontinvägen 37 och omfattar fyra tillfällen: Onsdagar 16.00-19.00, 16 september, 23 september, 14 oktober samt 28 oktober.



Vi ber alla som vill delta att snarast kontakta Elisabeth via mail, elisabeth@kalden.se för intresseanmälan.

Teckna levnadsöden

Under hösten fortsätter träffarna för dem som under ledning av Elisabeth Kaldén vill dokumentera levnadsöden, eget eller någon annans. Detta är ingen fortsättningskurs utan även de som inte varit med tidigare är mer än välkomna.



Kostnad 200 kronor per person för cirkeln som helhet. Anmälan görs till gerdfridh@hotmail.com. SMS 0725-631 315.

Antalet deltagare är begränsat till sex personer. Vi äter något litet gott och för den som så önskar serveras ett glas vin eller varför inte ett glas sherry.

Läsecirkel

Att träffas, läsa och diskutera en bok är mysigt i höstmörkret. Höstens bok är ännu inte utvald. Under ledning av Elisabeth Kaldén och hemma hos Ingela Rasmussen, Dannemarrksgatan 42, Ytterby träffas vi vid tre tillfällen:

6 oktober, 20 oktober och 3 november.

Cirkeln sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.



Boule

Under Lars Nyqvist ledning, tel. 0767 716 456, spelas det boules vid Kvarnkullen, torsdagar kl. 11.00 med början 13 augusti. Detta pågår så länge vädret tillåter. Ingen anmälan behövs



Anmälan görs till gerdfridh@hotmail.com eller tel/SMS 0725 631315 senast 1:a november.

Digitalutbildning

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan anordnar vi en studiecirkel för att öka den digitala färdigheten. Innehållet handlar om att använda mobiltelefon och/eller Ipad för att skaffa bank-id, skicka e-post och SMS, swisha, ladda ner och använda appar, hantera QR-koder m.m.

Kursen, som kostar 100 kr/person, leds av Claes Hansson och sker vid tre tillfällena i november: 10, 17 och 24 kl.13.00 – 17.00 inkl. fika. Plats: Mimers Hus, Konferensrum A 460.



PUB-häng

Vi träffas på restaurang Sohi Viet den 3 september, 1 oktober, 12 november och 3 december kl.18.00-20.00. Ingen anmälan behövs – bara att släntra in och ta en öl eller ett glas vin och tjöta en stund. Föreningen står för lättare tilltugg och var och en betalar sin dricka. Kostnad 50 kronor.



Canasta

På tisdagar kl. 13.30 spelas det Canasta på Mimers hus under ledning av Barbro Toss, tel. 0702 247 283.

Utflykter



Anmälan görs till gerdfridh@hotmail.com eller tel/SMS 0725 631315 senast 30 juli.

Kostnad: 200 kr/person.

Sommarlunch på Marstrand, 6 augusti

Lunchen äter vi på *Villa Marstrand*, Hamngatan 35, Marstrand. Var och en reser med bil på egen hand eller kollektivt med Marstrandsbussen.

Vi möts på Villa Marstrand kl. 13.00 där Berit Berndtsson gör oss sällskap. Berit är sekreterare i Marstrands pensionärsförening som är helt självständig från någon paraplyorganisation. Hon berättar hur det är att driva en förening på en liten ö.



Anmälan görs till gerdfridh@hotmail.com eller tel/SMS 0725 631315 senast 20 augusti.

Kostnad: 200 kr/person.

Juliet Creperi Kungälv, 27 augusti

En utflykt till fots för en gemensam kväll på Juliet Creperi, Strandgatan 62, Kungälv.

Vi träffas där kl.19.00, äter gott och bara trivs tillsammans.



Anmälan görs till gerdfridh@hotmail.com eller tel/SMS 0725 631315 senast 10 sept.

Kostnad: 400 kr/person

Karlatornet i Göteborg, 18 september

Vi har den stora glädjen att kunna erbjuda en utflykt med buss till den fantastiska skapelsen Karlatornet i Göteborg. Startar med gemensam lunch i Karlatornets restaurang och därefter föredrag på plan 69.

Eftermiddagen avslutas med en fika.

Buss avgår från Nytorget kl. 12.45. Beräknad återkomst ca 18.00.



Anmälan görs till
gerdfridh@hotmail.com eller
tel/SMS 0725 631315 senast
10 sept.

Kostnad: 300 kr/person

Spinneriet i Lindome, 29 oktober

Ingen vill väl missa ett besök på Spinneriet i Lindome och den gamla industribyggnaden fylld med butiker, kreatörer, utställningar m.m. exempelvis hur slöjdar man en pall.

Efter att ha strosat runt äter vi lunch i den förträffliga restaurangen Lilla Spinneriet. Bussen avgår från Nytorget kl. 11.00 och beräknas åter i Kungälv kl.15.30.



SPF Seniorerna är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att tillvarata äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete. Vi ska bland annat främja social gemenskap, motverka ofrivillig ensamhet bland äldre samt verka för ett livslångt lärande.

Inför höstens val valet fokuserar SPF på fyra viktiga frågor:

- Fast läkarkontakt för en trygg vård
- Äldreomsorg med kvalitet
- Höjda pensioner
- Fler bostäder anpassade för seniorer

Genom medlemskapet, som kostar 315 kr per år, får man 9 nummer av den mycket innehållsrika och uppskattade medlemstidningen *Senioren*. Som medlem erbjuds man också bra rabatter hos olika försäkringsbolag med mera.

SPF Kongahälla erbjuder bland mycket annat:

- Lärrika och gemytliga månadsmöten med föreläsningar, musikunderhållning, fika och lotteri med fina priser
- Separata föredrag och aktiviteter
- PUB-häng där vi träffas och tjuftar över en öl eller ett glas vin
- Möjlighet till deltagande i olika studiecirkel

Månadsmötena annonseras i Kungälv-Posten. Information om tid, plats och kostnader för alla aktiviteter läggs upp på vår hemsida www.spfseniorerna/kongahälla eller i vår app *SPF Seniorerna*.