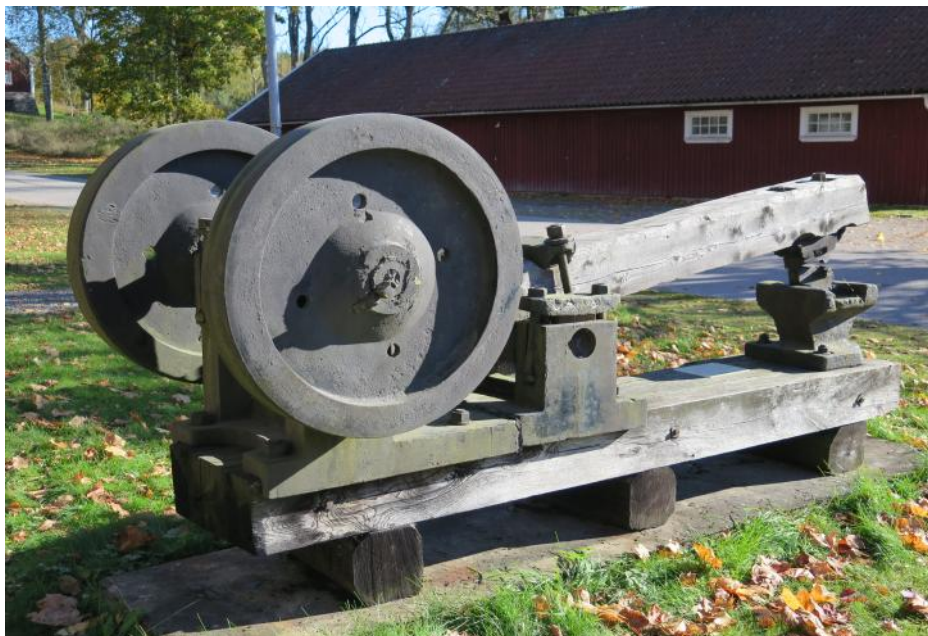




Bäcke-Ödskölt

Program

2026-2027



HALMSTAD

MED WAPNÖ GÅRD OCH ÖSTRÖÖ FÅRFARM



Vi åker söderut och stannar för rast på Björkäng väggrog där var och en köper sin egen fika. Vi fortsätter till Halmstad och får en guidad visning på Wapnö gård. En intressant rundtur där vi både besöker kalvarna och den speciella mjölkkningskarusellen. Sedan äter vi lunch inkl måltidsdryck och kaffe med dopp på gården och får lite tid att besöka gårdsbutiken.

Sedan möter två lokalguider, Dorrit och Bengt, upp oss och tar oss på en ca 2 timmars rundtur i Halmstad med omnejd och utlovar bildande underhållning. Vi får se Halmstad slotts borggård och höra om slottets historia, vi promenerar i Rhododendronparken vid St Olofs kapell i Tylösand mm på deras rundtur med buss.

Vi åker sedan till Öströö fårfarm där det blir eftermiddagskaffe med fralla och lite tid att shoppa i gårdsbutiken innan vi styr hemåt.

SPF Högsåter i samarbete med ReseMakar'n

HALMSTAD MED WAPNÖ GÅRD OCH ÖSTRÖÖ FÅRFARM

Datum: 28/5 2026

Pris: 1095:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Bäckefors	06:15	20:40
Järbo	06:25	20:30
Högsåter	06:35	20:15
Färgelanda	06:50	20:00
Uddevalla	07:20	19:30

I priset ingår: Bussresa, 1 st kaffe och fralla, lunch, guidning i Halmstad och guidning på Wapnö

INGET ÄR UPPBOKAT I NULÄGET!

ReseMakar'n

en del av



Vårgårdabuss®
Vi åker vart ni vill

0521 - 695 35

www.resemakarn.nu

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

SPF Seniorernas
FOLKHÄLSOVECKA

18-22 Maj 2026

Gratis onlineföreläsningar varje dag klockan 10.00 och en extra föreläsning klockan 13.00 torsdagen den 21 maj. Länkar till föreläsningarna kommer att läggas ut dagen innan seminariet börjar på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/>

18 maj kl.10.00	Rörelse och fysisk aktivitet - små insatser, stora effekter Ny forskning visar att även små doser individanpassad träning kan ge stora hälsovinster för äldre. Michael Tonkonogi berättar vad som fungerar bäst och varför.
19 maj kl.10.00	Naturens läkande kraft Naturen påverkar vår hälsa på ett sätt som forskningen allt tydligare kan visa. Tid i gröna miljöer minskar stress, stödjer återhämtning och stärker både psykiskt och fysiskt välbefinnande. I det här föredraget berättar Erik Hansson om vad det egentligen är i naturen som gör oss gott – och hur vi kan skapa mer av just den naturen i vår närhet.
20 maj kl.10.00	Mental Health first aid – Första hjälpen till psykisk hälsa Lär dig hur du kan agera för att stötta en närstående som mår psykiskt dåligt – och göra verklig skillnad i deras liv. Ovärderlig kunskap med Britta Alin Åkerman. <i>Föreläsning visas på storskärm på Bäckegården</i>
20 maj kl.11.00	<i>Vi grillar på lekplatsen och går poängpromenad</i>
21 maj kl.10.00	Osteoporos – stärkt kunskap för ett starkare liv Få praktiska råd och ny kunskap om hur du stärker skelettet och förebygger frakturer i ett inspirerande föredrag med Susanne Bolin Gärt-
21 maj kl.13.00	Kvinnor och hälsa Ett viktigt och insiktsfullt samtal där Alexandra Charles lyfter kvinnors hälsa och hur mansdominerad forskning och ojämlik vård påverkar deras liv - samtalet leds av Ulrika Palmcrantz.
22 maj kl.10.00	Sex hela livet Ett öppet och varmt samtal där Malena Ivarsson tar upp seniorers vanligaste frågor om relationer, närhet och den åldrande kroppen – samtalet leds av Kristina Adolfsson.

Nationell rörelseutmaning under Folkhälsoveckan

Under Folkhälsoveckan utmanar vi alla medlemmar i en rörelseutmaning. I år i formen av en Seniorklassiker. Se hur många kilometer du kommer på en vecka och - om du vill - under ett helt år. **Så här gör du för att delta:**

- Räkna ut hur många minuter du har rört dig under perioden 12–18 maj.
- Fyll i din totala tid i formuläret.
- Ange dina kontaktuppgifter.

Formläret och mera info hittar du på: <https://www.spfsenioreterna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/rorelseutmaningen/>



Andra aktiviteter

Boule: Träning måndagar, onsdagar och fredagar kl 10.00-12.00

Bowling: Tisdagar kl.11.00 i Ed

Studiecirlar, resor m.m.



Har du som medlem i föreningen synpunkter eller idéer om våra möten och verksamheter kan du kontakta någon i styrelsen .

Lottförsäljning är viktig för föreningens ekonomi så vi tar tacksamt vinster till lotterierna.

Tack på förhand!



Från mars 2026 har vårt SPF distrikt bytt namn till:

SPF Seniorerna FYRBODAL distriktet.

Ändringar har gjorts för att distriktets gränser skulle motsvara gränser inom sjukvården och valgränser.



Växtmarknad vid Bäcke Sockenstuga

Torsdagen den 14 maj 2025





Styrelsen

Ordförande:	Rose-Marie Mabäcker	070 605 94 58
Vice ordf:	Andrzej Kegel	070 795 40 92
Sekreterare:	Birgitta Skoog	070 574 34 04
Övriga:	Marianne Nyman	076 309 59 04
	Rita Bryntesson	073 435 32 66
	Ing-Britt Jonasson	073 954 62 09
	Karin Andersson	070 532 62 91
	Lena Evaldsson	076 142 55 37
	Ronny Isacsson	070 772 88 45

Kassör:	Annelie Johansson	070 263 85 78
Boulegrupp:	Torgny Lund	070 352 73 12
	Kaj Jakobsen	070 671 86 25
Bowlinggrupp:	Lasse Blomsten	076 191 16 85
Bingokommitté:	Birgitta Erlandsson	070 860 48 47
	Margareta Forslund	070 256 73 39
Björklunda:	Eva Jonasson	070 564 37 09
	Barbro Söderqvist	073 332 75 02
Festkommitté:	Hans Evaldsson	070 344 88 26
	Vidar Bryntesson	070 570 08 43
	Rita Bryntesson	073 435 32 66
	Marianne Hesselroth	070 275 86 34

Folhälso- och studie-ombud:	Vakant	
Härseleombud:	Bo Karlsson	070 248 54 91
	Irene Ahlbom (försäljning batterier)	070 877 30 56
Kioskgrupp:	Agneta Gustavsson	073 847 72 15
	Cristina Jonasson	076 030 53 22
	Laila Bjerkhaug	073 082 61 56
	Margit Ilbratt	070 699 69 64
	Rose-Marie Mabäcker	070 605 94 58
KPR: (Kommunala pensionärsrådet)	Margit Ilbratt—ordinarie	070 699 69 64
	Kåre Karlsson—ersättare	070 693 62 56
Köksgruppen:	Lena Evaldsson	076 142 55 37
	Marianne Nyman	076 309 59 04
	Rita Bryntesson	073 435 32 66
Valberedning:	Vidar Bryntesson	070 570 08 43
	Torgny Lund	070 352 73 12

Postadress:

SPF Seniorerna Bäcke-Ödskölt
Ringvägen 2 668 40 Bäckefors
668 40 BÄCKEFORS

E-post: backe-odskolt@spfseniorerna.se

WEB: <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/fyrbodaldistriktet/foreningslista/backe-odskolt/>

Facebook: SPF Seniorerna Bäckefors

Månadsmöten m.m. 2026-2027

Månadsmöten håller vi 2:a måndagen i månaden med undantag av sillfest och julfest. Vi träffas vanligtvis i Bäckegården.

9/3 kl.15.00 Allsång med John

13/4 kl.15.00 Besök av Hörselskadades Riksförbund (HRF)

20/5 kl. 10.00 *Hälsovecka, Första hjälpen till psykisk hälsa—på storskärm i Bäckegården*

20/5 kl.11.00 *Hälsovecka, vi grillar och går tipspromenad*

22/5 kl.17.00 **OBS! Fredag, Sillfest**, underhållning av Stig-Arne Larsson

21/8 kl.15.00 Granbacka, **grillfest** med tipspromenad

14/9 kl.15.00 Modevisning

12/10 kl.15.00 40-årsjubileum på Bäckegården!!! Siv Gustavsson besöker oss och MayLis berättar om Bäckefors historia.

9/11 kl.15.00 Peter Fredriksson, filmen "Ödskölts moar"

4/12 kl.17.00 **Julfest** med Spelefinkarna

Vinter 2026

11/1 kl.15.00 fotograf Rolf Linder visas sina fantastiska bilder

8/2 kl.15.00 **Årsmöte**

Programmet är preliminärt och kan ändras.

Se annonsering på Coops anslagstavlan och Bäckegården