

Programblad nr 1 2025

Verksamhetsåret 2025 har börjat

Det mesta kommer att fortgå som tidigare. Jag tackar för förtroendet att få vara föreningens ordförande fram till årsmötet 2026.

SPF Seniorerna Mariestad har som övergripande mål att ge medlemmarna möjlighet till social samvaro genom att erbjuda mötesplatser för olika aktiviteter. Föreningen ska också bedriva påverkansarbete, främst på kommunal nivå, i frågor som är viktiga för seniorer.

Föreningen har en omfattande och varierad verksamhet tack vare alla er som på olika sätt är engagerade i aktiviteterna. Stort TACK till er. Det är glädjande att antalet medlemmar som deltar i aktiviteter ökade under 2024. I detta programblad presenteras de aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Mariestad under våren 2025. Hör gärna av Dig om du har förslag på något nytt som föreningen kan ordna.

Det är viktigt att föreningen följer och påverkar utvecklingen av kommunens verksamhet som rör seniorer. Detta sker främst genom föreningens representation i KPR, Kommunala PensionärsRådet. Vi agerar för att få till stånd en centralt belägen träffpunkt för seniorer, "Seniorernas Hus".

Sedan länge har forskning visat att ofrivillig ensamhet påverkar hälsan negativt. Nu pågår arbete inom olika samhällsfunktioner med att ta fram åtgärder som ska motverka ofrivillig ensamhet. Även SPF Seniorerna är engagerade i frågan. Som enskild medlem kan vi bidra t ex genom att fundera på om vi känner till någon som inte deltar i föreningens aktiviteter och fråga henne/honom om hon vill följa med på en aktivitet. Medlemmar kan kontakta "Väntjänsten" för att få sällskap till en aktivitet.

Min förhoppning är att Du som medlem ska hitta någon eller några aktiviteter som Du vill delta i.

Gunilla Ekeroth
Ordförande



STYRELSEN fr o m 10 februari 2025

Gunilla Ekeroth	Ordförande. Tel. 070-631 31 80 E-post: gunilla.ekeroth@telia.com
Göran Bjursten	Vice ordförande. Tel. 070-582 61 56 E-post: bjurstengoran@gmail.com
Birgitta Ribbstedt	Sekreterare. Tel. 070-587 04 18 E-post: bribbstedt@gmail.com
Anne-Catrine Persson	Vice sekreterare. Tel. 076-139 36 28 E-post: annecatrinepersson@gmail.com
Ann-Brith Gustafsson	Kassör. Tel. 070-526 10 61 E-post: torsogatan@hotmail.se
Ewa Colliander	Medlemssekreterare. Tel. 070-673 91 52 E-post: ewa.m.colliander@gmail.com
Hans Bertil Fransson	Senior adviser Tel. 070-857 42 92 E-post: hansbertil.fransson@gmail.com
EwaBrith Johansson Adamsson	Ledamot. Tel. 072-403 78 82 E-post: ewabrithadamsson@gmail.com
Bengt Johansson	Webbredaktör. Tel. 070-362 38 39 E-post: bengt.axel.johansson@gmail.com

Sammanställande i valberedningen är Göran Norberg tel. 070-812 81 02

Medlemmar är välkomna att när som helst ta kontakt med någon i vår styrelse, se ovanstående lista eller meddela oss på denna post eller mailadress

Vår adress: SPF Seniorerna, Nygatan 17
542 30 MARIESTAD
Föreningens plusgiro är 14 74 37-8
E-postadress: mariestad@spfseniorerna.se



Mera aktuell information finns alltid på vår hemsida: spfseniorerna.se/mariestad
Använder du surfplatta eller mobil bör du installera SPF-appen. Instruktioner för detta finns på hemsidan.

Vi har en Facebookgrupp: SPF Seniorerna Mariestad, där läggs aktuell information och påminnelser ut.

Har du frågor kan du vända dig till vår webbredaktör Bengt Johansson; se ovan.

**Våra månadsmöten i Pingstkyrkans lokaler, måndagar kl.14.00
under tiden 3 mars t.o.m 1 september 2025**



Programmen för mötena i samarbete med

3 mars

Prästen Mats Löwing från Åsle, talar fritt under ämnet ”Mina tavlor i livet”.
Jörgen Sundin ansvarig

7 april

Håkan Sonesson projektledare på Trafikverket rapporterar om vad som händer med vägtrafik, i den nära framtiden, med betoning på ”Förbifart Mariestad”
Något som intresserar oss alla.
Bengt Josefsson ansvarig

5 maj

DUO DANICA från Vänersborg framträder med lättsam musik av Evert Taube och en hel del annat.
Bengt Josefsson ansvarig

1 september

Röda Korset - En organisation i Sverige och världen

Kristina Borg informerar om Sveriges största humanitära frivilligorganisation med 23 000 volontärer i fler än 300 lokalföreningar. Röda korset och Röda Halvmånen finns också i 190 länder världen över. Varje dag hjälper vi människor som drabbas av katastrofer och krig, ofta på platser som få andra kan nå. Hör mer om vårt mandat i Genèvekonventionerna och våra grundprinciper samt vårt arbete i Sverige och världen.



Marie Ekeroth ansvarig

I kommittén för programmen i Pingstkyrkan ingår:

Samk. Bengt Josefsson tel.070-591 37 00, Berit Holtet tel.070-585 59 73
Jörgen Sundin tel.070- 514 09 29 och Marie Ekerot tel.076-009 10 94

Samordnare för kaffegrupperna i Pingstkyrkans lokaler är:

Rigmor Hagström tel.070-365 00 04 & Marita Andersson tel.070-563 40 06

Vid våra månadsmöten betalar vi alla en entréavgift på 40 kronor. Den avgiften skall täcka kostnader för hyra, gage eller blommor till artister och föreläsare samt kaffe, kaffebröd, servetter, mm.



Familjeföretag
från 1911

Lundstedts

Konditori & Bistro



Frukost - Lunch - Smörgåstårter
Boka Lundstedts för kalas, minnesstund och möten



Öppet alla dagar om året. Sommartid finns vi även i hamnen "Lundis Bakficka"
Stockholmsvägen 9 Mariestad 0501-102 50 lundstedtskonditori.se

KPR

SPF har tre ordinarie representanter i kommunala pensionärsrådet:

Ewa Colliander, Göran Norberg och Hans-Bertil Fransson. Ersättare Birgitta Bergström och Birgitta Ribbstedt.

Har du frågor av allmänt intresse som behöver föras fram till kommunen, hör av dig till våra representanter:

Ewa tel.070-673 91 52, Göran N. 0708-12 81 02, Hans-Bertil tel.070-857 42 92

Birgitta B. tel.0735-16 11 73, Birgitta R. tel.0705-87 04 18

Hörsel-, Syn- och Folkhälsoombud: Raija Engqvist tel.073-227 96 77

Försäkringssakkunnig: Karin Hellgren tel.073-827 68 55

Trafiksäkerhetsansvarig: Åke Brandberg tel.072-211 66 20

Pressreferenter: Christina Widepalm tel.070- 954 03 82

Ewa Colliander tel.070-673 91 52



BERÄTTARCAFÉ

med hemlig gäst och kaffeservering



Vi träffas vid följande tillfällen: 19 februari, 18 mars (OBS! tisdag), 23 april, 17 september, 15 oktober och 19 november. Samtliga träffar klockan 14.00. Lokal: Arken, Pingstkyrkan Mariestad. Ingång från baksidan.

HEMLIG BERÄTTARGÄST - KAFFESERVERING - LOTTERI

Entré 40:- Lottpris 5:- st. Ni kan betala med swish till **123 359 55 50** eller kontant. Anmäl gärna dig själv eller tipsa om någon annan som berättare. Du kan berätta om ditt liv, din hobby, en resa eller något annat intressant.

Kontaktperson: **Egon Vikström tel. 070-521 71 54**

Kommittén för berättarcaf : Egon Vikström, Sune Blom, Kauko Hokkinen, Alvar Sundberg, Torsten Algotsson, Tord Mårtensson, Christina Widepalm, Inga Johansson och Taimi Algotsson..



EN GODARE VÄRLD!

Till vardags och fest!

Fabriksf rs ljningen  r öppen året runt
- du kan betala med Swish eller kontant.

Naturligt och närproducerat sedan 1950.



KLING GLASS • MILSTENSGATAN 4 • MARIESTAD • 0501-717 75

FIXARTJÄNST

Behöver du byta batteri i brandvarnaren, byta gardiner, kanske hämta ner en låda från vinden eller någonting annat som kan orsaka fallolyckor så kan du anlita

HEMFIXAREN Edin Hadzic tel. **0501-75 65 03**.

Detta är en kommunal tjänst som skall hjälpa äldre att utföra enklare service och sysslor i deras egna hem. Alla över 67 år som bor eller vistas i Mariestads kommun kan använda sig av hemfixarens tjänster.

Tjänsten är utan kostnad men ev. material betalar du själv. För reparationer mm vänder du dig till din vanliga hantverkare, reparatör eller servicefirma.



TEXT-TV

Många TV-program är textade. Text-TV finns på sidan 199

MEDLEMSAVGIFT

Årsmötet den 10 februari 2025 beslutade att medlemsavgiften för 2026 ska vara 260 kronor. 190 kronor går till förbundet, 20 kronor till Skaraborgsdistriktet och SPF Seniorerna Mariestad får behålla 50 kronor.

RESEKOMMITTÉN



Bengt Johansson	bengt.axel.johansson@gmail.com	tel.070-362 38 39
Ella Johansson	ella1.johansson@gmail.com	tel.070-583 00 17
Kauko Hokkinen	kauko.hokkinen@gmail.com	tel.073-808 00 25
Tord Mårtensson	tordmartensson42@gmail.com	tel.107 90 el.070-214 94 68
Karin Hellgren	karinstig.hellgren@gmail.com	tel.073-827 68 55
Carina Graepler	fam.graepler@telia.com	tel.070-572 57 26
Lilian Palm	palm.lilian@hotmail.com	tel.070-523 53 92

Följande resor är planerade:

16 april **Vara konserthus**, en hyllningsshow till Siv Malmkvist & Barbro Lill Babs Svensson med Anna Bromée på scen.

Lite närmare sommaren **Sevärdheter runt Lidköping med omnejd**

För ytterligare information om kommande resor och resor tillkomna efter denna programbladsutgåva, datum och tider se vår hemsida spfseniorerna.se/mariestad eller håll utkik i **SPF-appen**.

IT-café (50831) Presenteras på egen plats i programbladet och hemsidan.

Färgglad - målargrupp blandade tekniker efter eget val (50616)

Bli inspirerad av varandras skapande och olika tekniker och med inspiration från extern medverkan för ytterligare inspiration. 10 träffar i SV lokaler i Mariestad

Startar torsdag den 16 januari kl. 10.00-13.00. Ledare: Inkeri Nilsson



Stick-och virkcafé (51012)

Träffa andra med samma intresse som kan inspirera och dela med sig av mönster. Vi ses en gång i månaden. **Start 21 januari kl.14.00-16.15.** Ledare: Ann-Marie Gustafsson

Hemberedskap (51119) Om kriget eller krisen kommer:

Den bästa förberedelsen för att klara ett krig eller en kris av större slag är att ta höjd, inte bara för de händelser som troligast kommer att inträffa utan för de händelser som skulle få allvarligast konsekvenser om de inträffade. Mat, värme och vatten är de allra viktigaste bitarna att hitta lösningar för först. 5 träffar i SVs lokaler i Mariestad.

Startar den 25 mars kl.13.30-15.00 Ledare: Göran Bjursten

Lär dig spela canasta (51196)

Vi träffas i Svs lokaler och under fem träffar lär vi oss tillsammans grunderna i att spela canasta. **Startar under våren** (se i app eller på hemsida) Ledare: Hans -Bertil Fransson

Så var det då - en berättelse om kvinnor (37518) Med boken Kvinnominne som grund får vi möjlighet att reflektera över utvecklingen och en påminnelse om ett stycke kvinnohistoria vi inte vill ska glömmas bort. Första träffen leds av Alexandra från SV. Resterande träffar sköter gruppen själva. Studieplan framtagen av författarna. Olika ämnen varje träff. **Startar den 5 februari kl. 10.00.**

Lär dig spela boule (51278) Nybörjarkurs.

En aktivitet för dig som vill testa att spela boule och lära dig grunderna i spelet. Inga förkunskaper krävs. Klot finns att låna. Vi träffas på boulebanorna vid Kajutan i hamnen. Vid 3 tillfällen. **Startar den 12 maj. Kl.10.00.** Ledare: Bo Jansson

Studiecirkarna är kamratcirklar vilket innebär att ledarna inte arvoderas och att du deltar utan deltagaravgift. Avgift för material kan förekomma.

Cirklarna startar generellt när det är minst 5-6 deltagare. Vi träffas i Vuxenskolan lokaler på Nygatan 17, Mariestad. Kaffe finns att köpa, medtag gärna eget bröd/frukt.

Kontaktuppgifter Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan hemsida: sv.se/skaraborg

Då kan ni med hjälp av numret som står vid rubriken söka er till rätt studiecirkel.

Eller ring eller mejla nedan.

Studieförbundet Vuxenskolan

Alexandra Ahlinder

Mobil 070-592 90 62

E-post: alexandra.ahlinder@sv.se

SPF Mariestads studieansvarig

Göran Bjursten

Mobil 070-582 61 56

E-post: bjurstengoran@gmail.com

Du kan också anmäla dig till Kundtjänst tel. 010-682 10 90

(även här underlättar det om ni har numret som står vid rubriken)

Vill du eller känner du någon som kan / vill bli ledare?

Saknar du något ämne? Hör av dig till oss!



VILL DU HA KONTAKT?

Väntjänsten är en grupp pensionärer inom SPF som frivilligt ställer upp för den som behöver hjälp vid läkarebesök eller liknande. Vi kan också hjälpa till med att handla eller ordna skjuts till SPF möten eller SPF aktiviteter. Ring till någon här nedan:

Ewa Colliander, sam.k	tel.070-673 91 52
Catharina Sundberg	tel.070-350 70 24
John Gunnar Nilsson	tel.070-653 02 40
Irene Pettersson	tel.072-155 11 32
Carina Graepler	tel.070-572 57 26
Kauko Hokkinen	tel.073-808 00 25
Inga-Lill Karlsson	tel.070-792 07 36
Karin Vallin	tel.070-279 34 34
Ola Pettersson	tel.070-517 41 30
Katharina Lagergren	tel.076-819 22 56



Du som känner någon medlem som behöver uppmuntran hör av dig till Ewa Colliander tel .070-673 91 52.

SPF Seniorerna Mariestad samarbetar med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Nygatan 17 54230 Mariestad

Kontaktperson: Alexandra Ahlinder 070- 592 90 62

ICA

KVANTUM



Vi vill ge dig matglädje varje dag



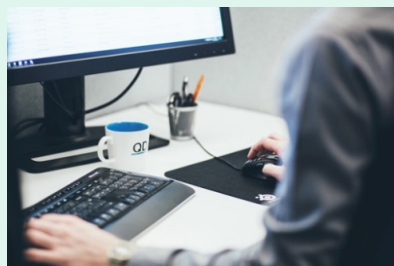
Brett sortiment med manuell delikatess- & fiskdisk, bageri, café mm.



**ÖPPET
ALLA DAGAR
7-22**

Välkommen hälsar Thomas & Joakim med medarbetare

**ICA Kvantum Oxen
Viktoriagatan 20, Mitt i "Stan"**



Välkommen till vårt IT-café

Plats: Vuxenskolans lokaler Nygatan 17
Kontaktperson: Bengt Johansson tel. 0703 623839
Mailadress: bengt.axel.johansson@gmail.com

Vi är en grupp som träffas varannan vecka och Du som inte har varit med tidigare är förstås också varmt välkommen. Tider finner du på vår hemsida (spfseniorerna.se/mariestad) under menyvalet IT-Café

Tag med bärbar dator, telefon eller surfplatta till sammankomsten och glöm inte heller att ta med fika! Har du ingen dator du kan ta med så finns några datorer att låna under träffarna.

OBS! mer information kommer att finnas på vår hemsida!

DU KAN ÄTA LUNCH I MATSALEN PÅ:



Humlet tel.0501-75 64 84 varje dag mellan kl.12.00 -13.30 Pris: 90:-
Cafeterian är öppen kl. 9.00 -10.00 och 13.30 -15.00.

Björkgården tel.0501-75 64 61 varje dag kl.12.00 -13.30. Pris 90:-

SPF seniorernas

FOLKHÄLSOVECKA

12 -16 maj 2025

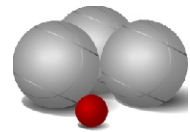
Den 12-16 maj, är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka. I vanlig ordning kan du varje dag klockan 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida. I år får vi lyssna till Kay Pollak, Björn Bragée, Aase Wisten, Göran Boll och Tommy Cederholm. Du kommer kunna se dem direktsända.

Lokalt kommer vi också att ordna aktiviteter under veckan. Kolla vår hemsida, Facebook och SPF appen.

AKTIVITETERNA

BOULE Vi spelar i yttre hamnen vid Kajutan onsdagar kl 10.00-12.00, under vår- sommar- och höstsäsongen. Vintertid är vi i boulehallen på Norra vägen - samma tider. Kom och prova!

Kontaktperson: Ingegerd Zimmerlund tel.070-874 65 47



BOWLING Vi söker kontaktperson. Är du intresserad kontakta styrelsen

BRIDGE Vi har haft en bridgegrupp i många år men efter pandemin har det varit svårt att komma igång igen på grund av ledarbrist. Är du intresserad och har lust att ta tag i bridgegruppen, kontakta någon i styrelsen.

CANASTA

Kontaktperson: Birgitta Hogenäs tel.070-172 71 63



MOTIONS- & STYRKETRÄNING i Johannesbergshallen fortsätter som tidigare. Tisdagar mellan kl 9.00-12.00 samt torsdagar kl 10.00-12.00. Välkomna att prova på! Kontaktpersoner: Birgitta Bergström tel.073-516 11 73 och Göran Norberg tel.070-812 81 02

STUDIEBESÖK Har du förslag på lämpliga platser där SPF:are kan göra studiebesök. Hör av dig till Torbjörn Wentzel tel.0706-26 02 54 eller till Klas Lövéén 070-871 65 10

VETERANQUIZ Vi håller till i Vuxenskolans lokaler Nygatan 17. Alla träffar på onsdagar kl.14.00. 29 januari 2025, 26 februari, 26 mars och 30 april. 24 september, 29 oktober, 26 november Vi fikar och svarar på frågor.

Är du intresserad och vill vara med? Välkommen!

Kontaktperson: Guntram Månsson tel.070-363 07 76

VINPROVNING Begränsat deltagarantal.

Kontaktperson: Hans-Bertil Fransson tel.070-857 42 92



UTEGÅNGSFÅREN Promenera i lagom tempo tillsammans med andra. Varannan fredag med början den 31 januari kl.10.00. Samling vid Pingstkyrkan. Utförligare information om "Utegångsfåren" finns på SPF:s hemsida.

Kontaktperson: Anne-Catrine Persson tel.076-139 36 28

B

SPF SENIORERNA MARIESTAD
NYGATAN 17
542 30 MARIESTAD

SENIORMÄSSA 2025

Kommer att äga rum onsdagen den 3 september på Karlsholme Folkets Park i Mariestad. Medlemmar i SPF Seniorerna som är konsthantverkare eller slöjdare och vill ställa ut sina alster på mässan kan kontakta Hans-Bertil Fransson tel.070-857 42 92 eller Ewa Colliander tel.070-673 91 52

Håll ögonen på

Hemsidan och **Föreningsnytt** i Mariestadstidningen. Där meddelar vi alla förändringar i programpunkter eller aktiviteter.

Programbladskommitté:

Ingegerd Dagobert tel.070-974 35 42, Alvar Sundberg tel.070-511 64 33,
Ulf Karlander tel.073-270 42 71, AnnMari Östman tel.070-783 20 44.

E-post: alvar.sundberg@telia.com