

Programblad nr 1 2026

Verksamhetsåret 2026 har börjat

Det mesta kommer att fortgå som tidigare. Vid årsmötet gjordes val av personer till olika uppgifter i föreningen och några av dessa är nya i sina roller, bl a får styrelsen tre nya ledamöter. Jag tackar för förtroendet att få fortsätta som ordförande i föreningen fram till årsmötet 2027.

Föreningen har en omfattande och varierad verksamhet tack vare alla er som på olika sätt är engagerade i aktiviteterna. Stort TACK till er! Hör gärna av dig om du har synpunkter eller förslag angående föreningens verksamhet.

Det är glädjande att vi har fått 70 nya medlemmar under 2025. Att fortfarande få nya medlemmar är viktigt för föreningens fortlevnad och utveckling.

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

Föreningen har inlett ett samarbete med företrädare för Mariestads kommun och övriga pensionärsorganisationer för att hitta åtgärder som kommunen kan vidta för att minska ofrivillig ensamhet.

I detta programblad presenteras de aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Mariestad under våren 2026. Min förhoppning är att du ska hitta någon eller några aktiviteter som du vill delta i och att deltagande i föreningens verksamhet ska ha en positiv påverkan på ditt mående.

Väl mött!
Gunilla Ekeröth
Ordförande



STYRELSEN fr o m 9 februari 2026

| | |
|----------------------|--|
| Gunilla Ekeroth | Ordförande. Tel. 070-631 31 80 E-post: gunilla.ekeroth@telia.com |
| Arne Andersen | Vice ordförande. Tel. 072-403 25 40 E-post: andersenarne611@gmail.com |
| Maud Rosén | Sekreterare. Tel. 073-683 89 01 E-post: maudrosen@outlook.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 |
| Grethe Loretan Yllö | Vice Kassör. Tel. 076-767 80 07 E-post: grethe.yllo@gmail.com |
| Bengt Johansson | Webbredaktör. Tel. 070-362 38 39 E-post: bengt.axel.johansson@gmail.com |

Sammankallande 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

SPF Seniorerna Mariestad
c/o Studieförbundet Vuxenskolan
Magasinsgatan 4, 542 37 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 medlemsträffar i Pingstkyrkans lokaler
måndagar kl. 14.00 under tiden 2 mars t.o.m.
7 september 2026



Programmen för träffarna i samarbete med

2 mars

De äldre i samhället som allt oftare drabbas av bedrägerier, både på nätet och vid personligt besök. Hur kan man minimera riskerna och vad ska man tänka på? Från polisens bedrägerirotel i Skövde kommer **Martin Niklasson**, en rutinerad och kunnig person, att ge oss några förhållningsregler när vi blir kontaktade av någon utifrån. Vi ser fram emot föredraget. Vi får också lite musik av **Leo Larsson** från Hova. Leo kommer att framföra en Elvis-kavalkad. *Ansvarig Bengt Josefsson*

30 mars *Aprils medlemsträff flyttad p.g.a. Annandag Påsk*

Rock'n roll med Old Foxes, tre rutinerade och välkända herrar från Mariestad som avlyssnades vid vandrarhemmet i somras och som spelar en njutbar blandning av rock, blues, Creedens, Cornelis och t o m Sven Ingvars. Ett framträdande fördelat i två 30 min. delar *Ansvarig Bengt Josefsson*

4 maj

Thony Björk, legitimerad apotekare och SPF:s sakkunnige i läkemedelsfrågor håller föredrag om hur ålder påverkar läkemedel. Vilka medel som är olämpliga för äldre och bör undvikas. Detta samt en hel del annat som är bra att veta. Tid för generella frågor finns. *Ansvarig Marie Ekeroth*

1 juni Sommarlunch.

Vi träffas på **Restaurang Sällskapet** på Karlsholme och äter lunch kl.13.00. Lunchen består av en kall sommartallrik, vatten, kaffe och jordgubbsbakelse. Dessutom ett musikinslag av välkände **Anders Ramberg**. Pris för lunchen 150 kronor som betalas vid ingången till restaurangen. Anmälan görs vid medlemsträffen i Pingstkyrkan den 4 maj eller via mail till gunilla.ekeroth@telia.com senast den 20 maj. *Ansvarig Gunilla Ekeroth*

7 september

E20 Förbifart Mariestad- Lägesrapport och vad händer framöver?

Trafikverkets **Håkan Sonesson** rapporterar.

En djupdykning i vår tids musik. Skaraborgslegendaren **Leif "Biggo" Birgersson** kåserar och spelar välkända låtar. *Ansvarig Bengt Josefsson*

SPF Förslagslåda kommer att finnas på varje medlemsträff
Lägg i en lapp och kom med förslag eller tips på t.ex.
STUDIEBESÖK, RESOR, UNDERHÅLLNING, REPRIS PÅ
STUDIEBESÖK SOM NI MISSADE, FÖRELÄSARE m.m.



I kommittén för programmen i Pingstkyrkan ingår:

Samk. Bengt Josefsson tel.070-591 37 00, Berit Holtet tel.070-585 59 73
Marie Ekerot tel.076-009 10 94, Torbjörn Wentzel tel.070-626 02 54 och
Liza Kapturowska Engström tel.073-053 40 69

Vid våra medlemsträffar 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.

Samordnare för kaffegrupperna i Pingstkyrkans lokaler är:

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

MEDLEMSAVGIFT

Årsmötet den 9 februari 2026 beslutade att medlemsavgiften för 2027 ska vara 280 kronor. 210 kronor går till förbundet, 20 kronor till Skaraborgsdistriktet och SPF Seniorerna Mariestad får behålla 50 kronor.

TEXT-TV

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



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

HEMFIKARTJÄNST

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 Marcus Andersson tel.0501-75 65 03.

Detta är en kommunal tjänst som skall hjälpa äldre att utföra enklare service och sysslor i deras egna hem. Marcus kan också hjälpa till med stöd och rådgivning i digital vardagsteknik som appar, skapa e-post, skapa förståelse för internet o.s.v. Alla över 65 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 m.m. vänder du dig till din vanliga hantverkare, reparatör eller servicefirma. Telefontid: mån-fre 8.00 - 15.00



KPR

SPF har tre ordinarie representanter i kommunala pensionärsrådet:

Ewa Colliander, Gunilla Ekeröth och Göran Norberg. Ersättare Birgitta Bergström och Birgitta Ribbstedt och Göran Bjursten. Har du frågor av allmänt intresse som behöver föras fram till kommunen, hör av dig till våra representanter:

Ewa tel.070-673 91 52, Gunilla tel.070-631 31 80 och Göran N tel.070-812 81 02, Birgitta B. tel.073-516 11 73, Birgitta R. tel.070-587 04 18, och Göran Bjursten tel.070-582 61 56.

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:-
Anhöriga betalar 105:-

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

Kontaktperson i försäkringsfrågor: Karin Hellgren tel.073-827 68 55

Trafiksäkerhetsansvarig: Åke Brandberg tel.072-211 66 20

Pressreferenter: Ewa Colliander tel.070-673 91 52

Maud Rosén tel.073-683 89 01

Sten Rittfeldt tel.076-190 98 62



BERÄTTARCAFÉ

med hemlig gäst och kaffeservering



Vi träffas vid följande tillfällen: 18 februari, 17 mars (obs! tisdag) och 15 april, och 16 september. 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



Lär dig spela boule (54200)

Nybörjarkurs i boule. 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 bouleanorna vid Kajutan i yttre hamnen och ses vid tre tillfällen.

Startar den 11 maj kl.10.00 Ledare: Bo Jansson

Färgglad - målargrupp blandade tekniker efter eget val (53665)

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

Startar den 22 januari, kl.10.00-13.00. Ledare: Inkeri Nilsson

Träslöjd (54195)

Vill du vara med och uppleva glädjen i att skapa med dina egna händer? Träslöjd kan vara allt från smörkniv till mindre möbler. Lär dig mer om material och hantering av verktyg.

Ta gärna med egen ritning och material till din ide. Vi håller till i Högelidskolans träslöjdsal,

Startar 9 mars, kl.17.00-19.15. Pris 900kr, 5 träffar.

Ledare: Örjan Johansson utbildad träslöjdlärare

Hemberedskap (54199) 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. Vi kör cirkeln som kamratcirkel.

Startar den 23 februari kl.13.30-15.00 5 träffar i SVs nya lokaler

Bokcirkel (53759)

Är du sugen på att läsa, diskutera litteratur, umgås och ha trevligt tillsammans med andra? Då kanske en bokcirkel är något för dig. Vi väljer böcker tillsammans i gruppen, läser hemma och träffas sedan och diskuterar bokens innehåll. Vi blir gärna fler så häng på

Startar den 14 januari kl.10.00

Studiecirkelarna är kamratcirkel om inget annat anges, 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. **OBS! Vi träffas i Vuxenskolan nya lokaler på Magasinsgatan 4, Mariestad. Ingång port A i Trädgårdsskolan.***

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

Anmäl dig gärna 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:

| | |
|---------------------------|-------------------|
| Irene Pettersson sam.k | tel.072-155 11 40 |
| Katharina Lagergren sam.k | tel.076-819 22 56 |
| Catharina Sundberg | tel.070-350 70 24 |
| John Gunnar Nilsson | tel.070-653 02 40 |
| 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 |
| Ewa Colliander | tel.070-673 91 52 |










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



Teknik-hjälp i Mariestad Hemma hos dig!

Vi kan hjälpa dig med:

-  Installation av WiFi och nätverk
-  Komma igång med mobil, dator och surfplatta
-  Personlig vägledning inför köp, vi hjälper dig att installera
-  Pedagogisk genomgång - i din takt
-  Smarta hem & prylar - guidning & Installation
-  Och mycket, mycket mer!
-  RUT- & ROT-avdrag enligt gällande regler



 079 - 32 92 680
 info@hemgeni.se
 www.HemGeni.se

ICA

KVANTUM



Vi vill ge dig matglädje varje dag



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

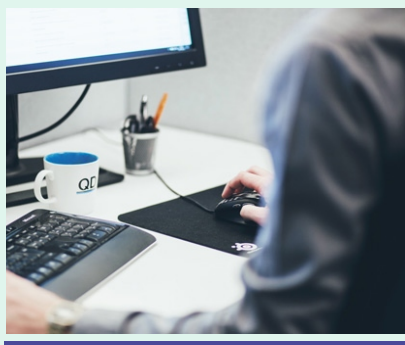


**ÖPPET
ALLA DAGAR
7-22**

Välkommen hälsar Thomas & Joakim med medarbetare

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

Välkommen till vårt IT-café



IT-caféet startade i januari och vi träffas vanligen varannan tisdag, alltid kl 10 -12.

Plats: Vuxenskolans lokaler i Trädgårdsskolan
Magasinsgatan 4, ingång port A

Kontaktperson: Bengt Johansson tel. 070-362 38 39

Mailadress: bengt.axel.johansson@gmail.com

Du anmäler dig genom att maila eller ringa.

Aktuell information finns på hemsidan:

spfseniorerna.se/mariestad) under menyvalet IT-Café

RESEKOMMITTÉN



| | | |
|--------------------|--|-----------------------------|
| Bengt Johansson | bengt.axel.johansson@gmail.com | tel.070-362 38 39 |
| 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 |
| Marcos Musmeci | marcos@hotmail.se | tel.070-767 24 66 |
| Christina Brinkemo | stinsa61@hotmail.com | tel.070-272 76 49 |

Reseplaneringen för 2026

Lördag 14 mars: Musikalen Miss Saigon på Göteborgsoperan

Vacker musik, kärlek och dramatik i Vietnamkrigets skugga.

Pris 1280:- då ingår resa, lunch, kaffe på maten och musikalbiljett. **Resan är fulltecknad**

Början av juni: Hemlig resa. Resan är under planering.

Söndag 5 juli: Tommy Körberg med sextett på Läckö Slott.

Tommy Körberg välkomnar dig till en varm och oförglömlig afton på Läckö Slott präglad av äkta sångglädje. Pris 835:- resa och konsert. **Resan tecknades vid årsmötet**

Augusti 2026: Fyra-dagars resa till Finland

För alla resor gäller att aktuell information alltid publiceras som en nyhet på vår hemsida och i SPF-mappen. Mail skickas också till samtliga medlemmar.

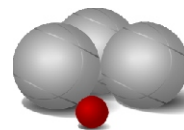
Du som är intresserad av att följa med på våra resor bör regelbundet gå in på vår hemsida och alltid öppna mail från SPF-seniorerna.

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 pröva på!

Kontaktperson: Ingegerd Zimmerlund tel.070-874 65 47

Vi har också en studiecirkel ”Lär dig spela boule” *se sidan 7*



IT CAFÉ

Kontaktperson: Bengt Johansson *Läs mer på sidan 10 eller vår hemsida:*
spfseniorerna.se/mariestad



CANASTA

Kontaktperson: Birgitta Hogenäs tel.070-172 71 63

PUBKVÄLLAR

Vi träffas på Café Sandholmen fd Café Holmen. Puben är öppen mellan kl 18 -21. Du kommer och går när det passar dig och du äter och dricker det du själv vill på egen bekostnad. Omkring kl 19 blir det musikunderhållning. Ingen föranmälan krävs. Den **16 april** 2026 är det dags för vår nästa pubkväll. Välkomna!

Kontaktperson Gunilla Ekeroth tel. 070-631 31 80

MOTIONS- & STYRKETRÄNING i Johannesbergshallen fortsätter som tidigare. Tisdagar mellan kl 9.00-12.00 och torsdagar kl 10.00-12.00. Välkomna att pröva 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.070-626 02 54 eller Klas Löven tel.070-871 65 10

VETERANQUIZ Vi håller till i Vuxenskolans nya lokaler på Magasinsgatan 4 i Trädgårdsskolan port A. Alla träffar på onsdagar kl.14.00.

Den 28 januari, 25 februari, 25 mars, 29 april. Vi träffas och svarar på frågor, fikar och har trevligt. Bland medlemmarna i träffen ser vi ut lag som är med och tävlar i SPF Skaraborgsdistriktets tävling Veteranvetarna. Är du intresserad att vara med? Välkommen!

Kontaktperson: Bengt Josefsson tel.070-591 37 00

UTEGÅNGSFÅREN Promenera i lagom tempo tillsammans med andra. Varannan fredag med början den 23 januari kl.10.00. Samling vid Pingstkyrkan. Utförligare information om ”Utegångsfåren” finns på hemsidan.

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

B

SPF SENIORERNA MARIESTAD
NYGATAN 17
542 30 MARIESTAD

SENIORMÄSSA 2026

Är planerad att äga rum onsdagen 2 september på Karlsholme Folkets Park i Mariestad. Det är inte klart när detta programblad trycks. Medlemmar i SPF Seniorerna som är konsthantverkare eller slöjdare och vill ställa ut sina alster på mässan kan kontakta Ewa Colliander tel.070-673 91 52

Håll ögonen på

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

SPF seniorernas

FOLKHÄLS  **VECKA**

18 -22 maj 2026

Den 18-22 maj, är det dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Som vanligt kan du varje dag klockan 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida.

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

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