



Mariestad

Program nr 2 2023

BERÄTTARCAFÉ med hemlig gäst och kaffeservering



Vi träffas vid följande tillfällen:

20 september,
18 oktober och
15 november.
21 februari,
20 mars och
17 april.

Samtliga träffar klockan 14.00.

Lokal: Odd Fellowhuset, Östra Järnvägsgatan 23.

HEMLIG BERÄTTARGÄST - KAFFESERVERING - LOTTERI

Entré 40:- Lottpris: 5:- st. Ni kan betala med swish till **123 359 55 50**

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. 17154**

Månadsmöten

**Våra månadsmöten i Pingstkyrkans lokaler, måndagar kl.14.00
under tiden 4 september till den 4 mars 2024**

4 september

Gunnar Svensson musiker från Grums underhåller.

2 oktober

Peter Jonsson från kommunen kommer och pratar om allt som är på gång i stan.

6 november

Driftchef Maria Gustafsson från Otterbäckens hamn talar om vad som händer i hamnen, Göta älv med den nya bron i Göteborg och de tänkta nya slussarna i Trollhättan och om Vänertrafiken allmänt.

4 december

Luciatåg med Ekhamraskolans niondeklassare som sprider ljus och glädje. Jullandgång. Anmälan sker vid mötet i november.

8 januari 2024

Personal från kommunens demensteam redogör för sitt arbete.

12 februari

Årsmöte. Mats Fjellman underhåller och spelar lokal folkmusik.

4 mars

Ola Sterwin och någon vårdpersonal berättar om Mercy Ships och deras verksamhet.

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.

Invitation från distriktet

Halk- och Teknikkörning på Kinnekulle Ring

**Man kör med egen bil, utan dubbdäck,
Vi kan vara 2 förare per bil.**



Datum: 5,11,13, 19 och 21 september

Kostnad: 500 kr/deltagare varav distriktet sponsrar med 200 kr/deltagare.

Den enskilde föraren betalar endast 300 kr på plats med Swish.

Priset är per deltagare, inte per bil, om fler än en använder samma bil.

Program: Kl.15.30

Teori och praktisk genomgång av personal på Kinnekulle Ring

Praktiska övningar: Halva guppen tränar halkkörning och andra halvan tränar teknikkörning.

Förflyttning, grupperna byter plats.

Avslut: kl.18.30 ca.

I priset ingår kaffe och fralla under teoripasset 15.30

Anmäl dig till : Ella Johansson via e-post: ella1.johansson@gmail.com

Ange i din anmälan - önskat datum - ditt telefonnummer - förening

Har du frågor får du gärna höra av dig till Ella per telefon **070-58 300 17**

IT-café (36400)

Presenteras på egen plats i programbladet och hemsidan.

Startar 12 september kl.10.00-12.15. Ledare: Bengt Johansson



Färgglad - målargrupp blandade tekniker efter eget val - (36010)

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 7 september kl. 10.00-12.15. Ledare: Ewa Nylander

Läs och res: Småland - (36409)

Vad vet vi om Småland, kultur, historia, platser och sevärdheter

Startar under hösten -2023 med fortsättning våren 2024. Ledare: Tord Mårtensson

Stick-och virkcafé - (36410)

Träffa andra med samma intresse som kan inspirera och dela med sig av mönster. Vi ses en gång i månaden. **Start 19 september kl.14.00-16.15.** Ledare: Ann-Marie Gustafsson

Prova på Rörelse- och Balansträning - (307671)

Nedsatt balans och rörlighet har en stark koppling till fallolyckor som mest drabbar personer som är över 65 år. Vill du minska risken för fallolyckor är du välkommen att prova på vår rörelse- och balansträning. Kroppen mår bra av att röra på sig!

Utomhus, "Prova på 3 träffar" start den 18 september kl .10-11. Ledare: Gunilla Ekeröth

Varje kWh räknas (36408)

* Vad händer på elmarknaden? *Vad kan jag göra för att minska mina elkostnader?

* Vad beror de höga/låga elpriserna på? *Hur tror vi att det blir i vinter? *Olika avtal?

* Vad är det som drar mest el? Detta är frågor som många funderar på och denna studie-cirkel ger lite förklaringar och insikter. Vi träffas vid tre tillfällen.

Startar den 18 september kl.10.00-12.15 Ledare: Stellan Sundler

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

Du som deltar i Läs och Res betalar själv för resan om du väljer att delta.

Cirkelarna startar generellt när det är minst 5-6 deltagare. Vi träffas i Vuxenskolan lokaler på Nygatan 17, Mariestad.

Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan hemsida: sv.se/skaraborg

Då kan du med hjälp av numret som står vid rubriken söka er till rätt studiecirkel. Eller ring eller mejla nedan.

Studieförbundet Vuxenskolan

Yvonne Bergman Lundin

Mobil 0703 522 709

E-post: yvonne.bergman@sv.se

SPF Mariestads studieansvarig

Gunilla Ekeröth

Mobil 070 631 31 80

E-post: gunilla.ekeroth@telia.com

Du kan också anmäla dig till Kundtjänst: 010-6821090

(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!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



December

8-9 dec Teaterresa till Stockholm med Julmarknad på Hovstallet

Teater: Änglagård på Oscarsteatern med Tommy Körberg och Helen Sjöholm i huvudrollerna.

Hotell: Scandic Grand Central (mitt emot Oscarsteatern)

Pris. 2700:- i delat dubbelrum inkl. buss, entré Hovstallet och Teater.
Enkelrumstillägg: 700:-

Resansvarig: Bengt Johansson (första anmälan på månadsmöte 4sept.)

För ytterligare information om resan och nyttillkomna resor efter denna programbladstryckning se vår hemsida spfseniorerna.se/mariestad eller håll utkik i SPF-appen.

DU KAN ÄTA LUNCH I MATSALEN PÅ:

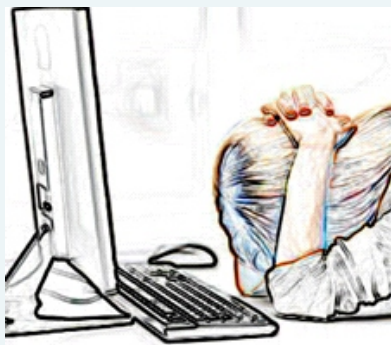


Humlet tel.0501-75 64 84 varje dag mellan kl.12.00 - 13.30.

Pris: 75:- 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 75:-

Omstart av IT-Caféet



Vill du få större nytta av din dator, surfplatta eller mobiltelefon -välkommen till vårt **NYA IT-Café!**

Plats: Vuxenskolans lokaler Nygatan 17

Tid: tisdagar ojämna veckor kl 10-12.15 (fika ingår)

Kontaktperson: Bengt Johansson tel. 0703 623839

Mailadress: bengt.axel.johansson@gmail.com

Alla, såväl nybörjare som erfarna, är välkomna. Vi kommer att träffas varannan tisdag och arbeta med det som du som deltagare vill att vi ska ta upp. Några exempel kan vara:

- * *Vad kan du göra med dina digitala bilder och videosnuttar.*
- * *Hur kan du skydda dig mot bedrägerier eller förlust av data*
- * *Hjälp att installera appar eller komma igång med digitala tjänster*

Kort sagt det kan gälla precis vad som helst där datatekniken på något sätt kommer in. Vi lovar inte, att vi kan lösa allt, men tillsammans kommer vi att komma långt. För du kommer inte bara till oss med dina frågor utan också med din kunskap och vi kan alla något som många andra inte kan.

Tag med din bärbara dator, telefon eller surfplatta till sammankomsten.

OBS mera information finns på vår hemsida!

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: Hjalmar Ahlgren tel.178 43, 073-643 14 24



VAKANS

BOWLING Vi söker kontaktperson. Är du intresserad kontakta styrelsen

VAKANS

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.0735-16 11 73 och Göran Norberg tel.0708-12 81 02 .

STUDIEBESÖK Har du förslag på lämpliga platser där SPF:are kan göra studiebesök. Hör av dig till John Gunnar Nilsson tel.070-65 30 240 eller till Torbjörn Wentzel tel.0706-26 02 54

VETERANQUIZ Vi håller till i Vuxenskolans lokaler Nygatan 17. Alla träffar på onsdagar kl.14.00. 27 september, 25 oktober, 29 november och år 2024 31 januari, 28 februari, 27 mars och 24 april. 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 1/9 kl.10.00. Plats bestäms från gång till gång. Kontaktperson: Anne-Catrine Persson tel.076-139 36 28

SPF SENIORERNA MARIESTAD
NYGATAN 17
542 30 MARIESTAD

Glöm inte ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SENIORMÄSSA 2023 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Onsdagen den 6 september på Karlsholme Folkets Park.

Håll ögonen på

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