

## Programblad nr 1 2024

### Ett nytt verksamhetsår har börjat

Det mesta kommer att fortgå som tidigare. Vid årsmötet gjordes val av personer till olika uppdrag i föreningen och vi är några som är nya i våra funktioner. Jag är en av dem och tackar för förtroendet att få vara föreningens ordförande fram till nästa årsmöte.

SPF Seniorerna har en omfattande och varierad verksamhet tack vare alla er som på olika sätt är engagerade i föreningens olika aktiviteter. Stort tack till er!

Som framgår av detta programblad fortsätter väl fungerande och uppskattade aktiviteter som tidigare. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan då det gäller studiecirklar som är av olika karaktär. Den tid vi lever i gör att det tyvärr känns aktuellt med cirkeln Hushållsberedskap - om krisen eller kriget kommer. För dig som vill testa att spela boule startar en kurs för nybörjare.

Att fortlöpande få nya medlemmar är viktigt och därför följs det upp av distriktet. Det är med glädje jag kan tala om att SPF Seniorerna Mariestad var den förening som fick flest nya medlemmar under tiden oktober 2023 t o m januari 2024. Vi fick 35 nya medlemmar.

För oss seniorer är det viktigt att göra vad vi kan för att bibehålla en god hälsa. Forskning visar att fysisk aktivitet, hjärngymnastik och social samvaro bidrar till detta. Föreningen ger möjlighet till fysisk aktivitet via gymverksamhet, promenader och boulespel. Hjärngymnastik kan vi få genom att delta i frågesport, studiecirklar eller IT-café. Alla föreningens aktiviteter har något gemensamt. De är mötesplatser för social samvaro.

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

Gunilla Ekeröth  
Ordförande



# STYRELSEN fr o m 12 februari 2024

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. 0705-87 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
John Gunnar Nilsson	Studiebesök. Tel. 50466, 070-65 30 240 E-post: jg_lyrestad@hotmail.com
Bengt Johansson	Webbredaktör. Tel. 070-362 38 39 E-post:: bengt.axel.johansson@gmail.com

Sammanställande i valberedningen är Göran Norberg tel. 0708-12 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:

[www.spfseniorerna.se/mariestad](http://www.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 4 mars till den 7 oktober 2024**

**Programmen för mötena i samarbete med**



### **4 mars**

**Mercy Ships** med **Ola Sterwin** och någon vårdande dam från verksamheten. Insamling till deras behjärtansvärda verksamhet. *Bengt Josefsson ansvarig*

### **8 april**

**Berit Abrahamsson**, Brommö, talar om sin verksamhet och visar bilder.

*Berit Holtet ansvarig*

### **6 maj**

**Lennart Green** från Kvänum(och gamla **Drifters**) underhåller och musicerar till eget ackompanjemang med betoning på sommarmusik, varvat med lite historier.

*Jörgen Sundin ansvarig*

### **2 september**

Mariestad är ju en stad under stor förändring. **Tomas Jiglind** från kommunens bildarkiv visar bilder på hus och miljöer från gamla Mariestad.

*Bengt Josefsson ansvarig*

### **7 oktober**

Musikunderhållning med **Lilla Bandet** från Färgelanda.

*Jörgen Sundin ansvarig*

## ***Håll ögonen på***

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

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.

### **I kommittén för programmen i Pingstkyrkan ingår:**

Bengt Josefsson tel.070-591 37 00, Christina Widepalm tel.070-954 03 82, Berit Holtet tel.070-585 59 73 , Thomas Kling tel.070-577 72 10 och Jörgen Sundin tel.070- 514 09 29

### **Samordnare för kaffegrupperna i Pingstkyrkans lokaler är:**

Rigmor Hagström tel.163 04, och Kerstin Samuelsson tel.072-71 70 403



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](http://lundstedtskonditori.se)

## KPR

SPF har tre ordinarie representanter i kommunala pensionärsrådet:

Ewa Colliander, Göran Bjursten och Hans-Bertil Fransson. Ersättare Göran Norberg, 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 B. tel.070-582 61 56, Hans-Bertil tel.070-857 42 92, Göran N. tel.0708-12 81 02, 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





# Andreas Tordby Data & IT-service

*När du behöver hjälp med tekniken.*

**Tel: 0704-42 43 45**

**Hembesök**

**RUT-avdrag 50%**

Hör av er till mig när ni behöver hjälp med tekniken i hemmet. Jag jobbar med PC och Macdatorer, surfplattor, iPhone, Android, programvaror, inkoppling av fiber, nätverk mm.



Telefon: 0704-42 43 45 E-post: [andreas@andreasdatait.se](mailto:andreas@andreasdatait.se)

## BERÄTTARCAFÉ med hemlig gäst och kaffeservering



Vi träffas vid följande tillfällen: 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. 070-521 71 54**

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



## 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

## RESEKOMMITTÉN



Resan till **Vara Konserthus** 26 mars och föreställningen **Frukostklubben** är fulltecknad men reservplatser finns kvar.

Den 15-17 maj planerar vi en 3-dagars resa till **Oslo**.

Senare delen av juni en **Hemlig Resa** och i augusti en **Halvdagsresa**.

Under hösten planeras en **Konsertresa** och innan jul en **kryssning till Riga**.

För ytterligare information om kommande resor, datum och tider och tillkomna resor efter denna programbladsutgåva se vår hemsida [spfsenior.se/mariestad](http://spfsenior.se/mariestad) eller håll utkik i **SPF-appen**.

Resekommittén:

Jan Rosander <i>ordf.</i>	<a href="mailto:jan.rosander@hotmail.se">jan.rosander@hotmail.se</a>	tel.070-541 73 16
Ella Johansson	<a href="mailto:ella1.johansson@gmail.com">ella1.johansson@gmail.com</a>	tel.070-583 00 17
Kauko Hokkinen	<a href="mailto:kauko.hokkinen@gmail.com">kauko.hokkinen@gmail.com</a>	tel.073-808 00 25
Tord Mårtensson	<a href="mailto:tordmartensson42@gmail.com">tordmartensson42@gmail.com</a>	tel.107 90 eller 070-214 94 68
Bengt Johansson	<a href="mailto:bengt.axel.johansson@gmail.com">bengt.axel.johansson@gmail.com</a>	tel.070-362 38 39
Karin Hellgren	<a href="mailto:karinstig.hellgren@gmail.com">karinstig.hellgren@gmail.com</a>	tel.073-827 68 55

## IT-café (36981)

Presenteras på egen plats i programbladet och hemsidan.

**Startar den 23 januari 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 den 15 februari kl. 10.00-12.15.** Ledare: Inkeri Nilsson

## Stick-och virkcafé (307365 )

Träffa andra med samma intresse som kan inspirera och dela med sig av mönster. Vi ses en gång i månaden. **Start 23 januari kl.14.00-16.15.** Ledare: Ann-Marie Gustafsson

## Hushållsberedskap (37112) 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 12 mars kl.13.30-15.45** Ledare: Göran Bjursten

## Lär dig spela boule (37124) 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 boulebanorna vid Kajutan i yttre hamnen och träffas vid tre tillfällen.

**Startar den 13 maj kl.10.00-12.15** Ledare: Hans Christensson

**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 Vuxenskolans lokaler på Nygatan 17, Mariestad. Kaffe finns att köpa, medtag gärna eget bröd/frukt.**

## Kontaktuppgifter Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolans hemsida: [sv.se/skaraborg](http://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](mailto:alexandra.ahlinder@sv.se)

### SPF Mariestads studieansvarig

Gunilla Ekeröth

Mobil 070 631 31 80

E-post: [gunilla.ekeroth@telia.com](mailto:gunilla.ekeroth@telia.com)

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

**Saknar du något ämne? Hör av dig till oss!**

**Du kan också anmäla dig till Kundtjänst: 010-6821090**

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



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## VILL DU HA KONTAKT?

**Väntjänsten** är en grupp pensionärer inom SPF som frivilligt ställer upp för den som behöver hjälp vid läkarbesök 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
Torsten Algotsson	tel.072-362 46 98
Irene Pettersson	tel.072-155 11 32
Lena Streng	tel.070-55 00 554
Kauko Hokkinen	tel.073-808 00 25



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

Årsmötet den 12 februari 2024 beslutade att medlemsavgiften för 2025 ska vara 260 kronor. 190 kronor går till förbundet, 20 kronor till Skaraborgsdistriktet och SPF Seniorerna Mariestad får behålla 50 kronor.

**EN GODARE VÄRLD!**

*Till vardags och fest!*

Fabriksförsäljningen är öppen året runt  
- du kan betala med Swish eller kontant.

Naturligt och närproducerat sedan 1950.

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



# ICA

## KVANTUM



# Vi vill ge dig matglädje varje dag



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



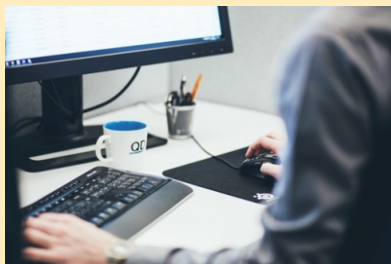
**ÖPPET  
ALLA DAGAR  
7-22**

**Välkommen hälsar Thomas & Joakim med medarbetare**

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



# Välkommen till vårt IT-café



Plats: Vuxenskolans lokaler Nygatan 17

Tid: Start tisdagen 23 januari och sedan tisdagar  
jämna veckor kl 10-12.15

Kontaktperson: Bengt Johansson tel. 0703 623839

Mailadress: [bengt.axel.johansson@gmail.com](mailto: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. Det kan gälla precis vad som helst som rör datorer, telefoner, programvaror eller tjänster på internet.

Vi lovar inte att vi kan finna lösningar på allt, men tillsammans kan vi komma en bit på vägen.

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 använda under träffarna.

**OBS! mer information finns 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:-

## FOLKHÄLSOVECKA 20-24 MAJ (vecka 21)

SPF Seniorerna kommer att ordna olika aktiviteter och ett antal föreläsningar kommer att ske digitalt. Vad de olika aktiviteterna ska bestå i är ännu inte helt klart, men håll koll på föreningsnytt i Mariestadstidningen och på vår hemsida eller facebook.

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

# 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.0708-74 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.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. 31 januari, 28 februari, 27 mars och 24 april. 25 september, 30 oktober och 27 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 12/1 kl.10.00. Plats bestäms från gång till gång. Kontaktperson: Anne-Catrine Persson tel.076-139 36 28

# B

SPF SENIORERNA MARIESTAD  
NYGATAN 17  
542 30 MARIESTAD

---

## SENIORMÄSSA 2024

Kommer att äga rum onsdagen den 4 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,  
Bo Erlandson tel.073-378 83 76, Ann-Mari Östman tel.070-783 20 44.  
E-post: [alvar.sundberg@telia.com](mailto:alvar.sundberg@telia.com)