

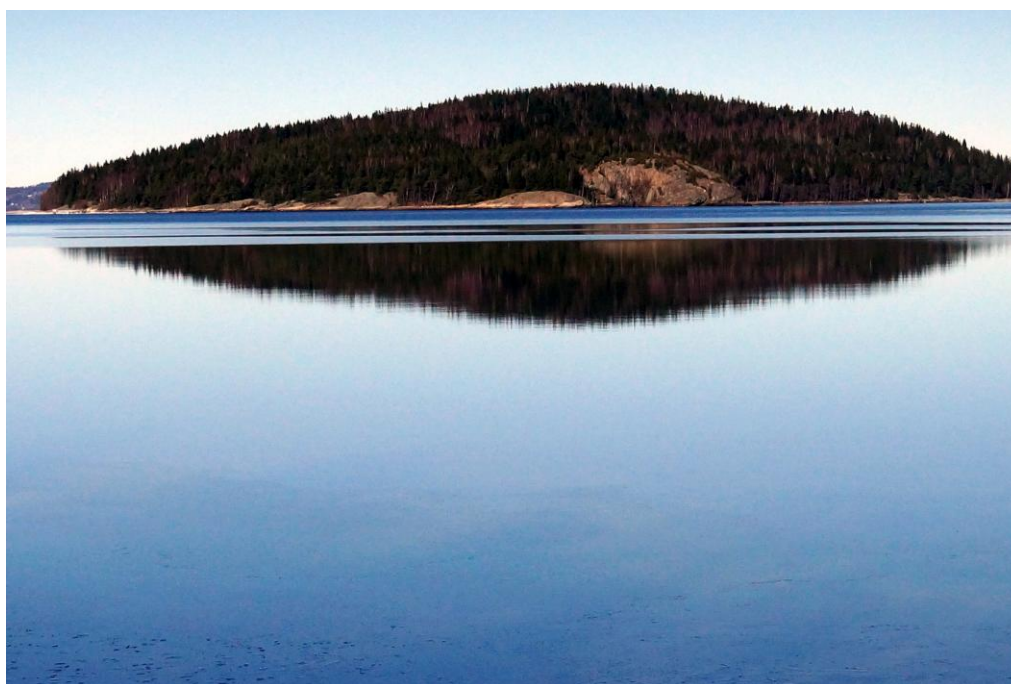


Orustveteranerna

Inflytande – Valfrihet – Livskvalitet

Program för verksamhetsåret 2026-2027





SPF Seniorerna på central nivå

SPF Seniorerna är en politiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna har idag närmare en kvarts miljon medlemmar i 26 distrikt och ca 700 föreningar runt om i landet.

SPF Seniorerna driver opinion i såväl traditionella som digitala kanaler.

SPF Seniorerna på distriktsnivå

Från och med SPF:s distriktsstämmor i mars 2026 har en ny distriktsindelning skett i Västra Götaland. Vår SPF-förening Orustveteranerna har tidigare ingått i Bohusdistriktet men kommer i fortsättningen att tillhöra det som förut hetat Norra Älvsborgsdistriktet. Från och med årsstämman i mars 2026 byter detta distriktet namn till SPF Seniorerna Fyrbodals.

SPF Seniorerna Fyrbodals har sina medlemmar fördelade på 25 föreningar belägna i de 14 kommunerna i Fyrbodalsområdet. Distriktets uppgift är att stötta medlemsföreningar, samverka med kommunala pensionärsråd (KPR) och bedriva påverkansarbete för äldres ekonomi, hälsa och boende.

SPF Seniorerna på lokal nivå

SPF Seniorerna Orustveteranerna hade vid senaste årsskiftet 660 medlemmar (varav 620 är ordinarie- och 40 är vänmedlemmar).

Orustveteranerna anordnar

- Månadsträffar med olika slag av underhållning samt information om aktuella frågor.
- Regelbundna aktiviteter i form av boule, mattcurling, sånggrupp och bilburen tipspromenad.
- Friskvård i form av gymnastik, motionsdans och promenader.
- Resor inom och utom landet.
- Verkar i pensionärsråd i kommunen och i landstinget och bildar där opinion i viktiga äldre frågor.

SPF:s medlemmar

Som medlem i SPF Orustveteranerna har du nedanstående förmåner:

- Vara med i den omfattande och skiftande verksamhet som vår förening bedriver såsom olika aktiviteter och friskvårdssatsningar.
- Uppleva gemenskap med andra människor i samma livssituation.
- Bevakning av för pensionärerna viktiga frågor.
- Nio nummer av medlemstidningen Senioren.
- Tillgång till snabb information om du lämnar din egen E-postadress till vår kassör. Du kan även få information på SPF-s hemsida eller om Du installerar SPF-appen i din mobiltelefon. I appen finns all SPF-information samlad.
- SPF Orustveteranernas e-postadress = orustveteranerna@spfseniorerna.se
- Inom 3 månader efter det att du blivit medlem kan du som är under 70 år teckna en förmånlig liv- och olycksfallsförsäkring. Alla är automatiskt försäkrade i en kollektiv olycksfallsförsäkring som gäller vid deltagande i olika SPF- arrangemang.
- Medlemsavgiften för år 2026 är 300 kronor . Avgiften fördelas så att förbundet får 190 kronor, distriktet 20 kronor och föreningen 90 kronor. Medlem i annan SPF-förening kan vara vänmedlem. Det kostar 90 kronor/år.
- SPF Orustveteranernas bankgiro 5753-9884.
SPF Orustveteranernas SWISH nummer 123 468 70 34
SPF Orustveteranernas hemsida adress:
www.spfseniorerna.se/orustveteranerna
Använd gärna spf seniorernas app.

SPF:s samarbete

På central-, distrikts- och lokal nivå samarbetar SPF med studieförbundet vuxenskolan. Du har som medlem i SPF 10% rabatt på deltagaravgiften i vuxenskolans allmänna utbud av studiecirkelar. I de fall SPF Orustveteranerna själva anordnar kurser eller studiecirkelar, som medlemmarna efterfrågat, har vi möjlighet att gratis använda vuxenskolans lokaler.

Du hittar Vuxenskolans verksamhet genom att söka på Vuxenskolan.

Pensionärssamverkan

I olika pensionärsråd och i verksamheten över lag, verkar Orustveteranerna för att påverka äldrepolitiken. Syftet är att bilda opinion i viktiga äldrefrågor.

SPF:s aktiviteter

Bilpromenad

Årlig bilpromenad anordnas lokalt på Orust med tipsfrågor.

Boule

Boulen har en livaktig verksamhet som ökar år från år och samlar många deltagare. Det passar både för dig som vill ha socialt och trevligt umgänge, men också för dig som är lite mer tävlingsinriktad och vill delta i utbyte och tävling med andra föreningar. Det kostar 10 kr per deltagare och tillfälle. Speldagar är tisdagar och fredagar. Vi spelar på Göksäters banor från kl 11 under sommaren, så länge vädret tillåter. Sedan flyttar vi inomhus till gamla ridhuset i Bua, Henån, tisdagar från kl 11, fredagar från kl 12.

Tävlingar anordnas årligen, såsom t ex vänskapsmatcher, KM, OM, DM och FM.

Mattcurling

Även mattcurlingen har en livaktig verksamhet som ökar år från år och samlar många deltagare. Det passar både för dig som vill ha socialt och trevligt umgänge, men också för dig som är lite mer tävlingsinriktad och vill delta i utbyte och tävling med andra föreningar.

Spel- och träningsdagar är måndagar och onsdagar kl. 10.00 – 13.00 i Ellös sporthall tiden september-april med början den 31/8. Kostnad 10 kr per deltagare och tillfälle. Medtag inomhusskor och egen fikakorg. Tävlingar ordnas återkommande, såsom KM, OM, DM, FM och Påskcupen. Många medlemmar deltar också i seriespel.

Månadsträffar

1 gång varje månad (undantag juni och juli) anordnas träffar kl. 17.00 på Stala Bygdegård där ordföranden då informerar om pågående aktiviteter. Ibland bjuds föreläsare in för att tala om aktuella ämnen som kan vara av intresse. Likaså bjuds underhållare av skilda slag in för nöje och muntration. Vid dessa möten är det försäljning och dragning av lotter. Mötena avslutas med dans (undantag julfesten) till levande musik.

Studie- och kursverksamhet

Om förslag och önskemål om olika kursverksamheter uppkommer från medlemmarna försöker styrelsen i görligaste mån hjälpa till att starta upp detta. Lämna gärna förslag på kursverksamhet. Vi söker ledare.

Resor och utflykter

Årligen planeras resor på en eller flera dagar, inom och utom landet. Annonseras i pressen, hemsidan, e-post, SPF-appen samt på månadsträffar.

Sommarträff

Den 16 juli anordnas det trivselträff vid Göksäters utescen och boulebanor. Då finns det tillfälle till att grilla egen medhavd korv eller liknande.



Sånggrupp

Sombrakören (**S**jung **o**ch **må bra**) samlas i lokalen F16 i Svanesund (Färjevägen 16) varannan onsdag kl 10-12 och sjunger tillsammans. Ledare är Gunnel Samuelsson.

Gymnastik

Gymnastik sker i Henåns skolas gymnastiksal på tisdagar kl. 16.00. Med början i september.

Motionsdans

Anordnas i Stala Bygdegård 7 gånger under våren, på torsdagar kl. 15.00 med början den 22/1. En danskommitté planerar för övrigt årets begivenheter. Det dansas modernt, varvat med inslag av gammalt. Ta med egen fikakorg.

Promenader med och utan stavar

Anordnas 4 gånger på våren och 3 gånger på hösten.

I sammanställningen nedan kan du se vilka aktiviteter som gäller under året. Om du dessutom lämnat din e-postadress till oss så får du per automatik i din mailbox all information som berör planerade aktiviteter.

Planerade aktiviteter 2026

Datum	Plats	Aktivitet	Musik/underhållning
JANUARI			
14 jan	Stala bygdegård	Månadsträff Underhållning Björk o Co	Björk o Co
22 jan	Stala bygdegård	Motionsdans	Haga Lennart
29 jan	Stala bygdegård	Motionsdans	Anders Björk
FEBRUARI			
12 feb	Stala bygdegård	Motionsdans	Stefan Nilsson
18 feb	Stala bygdegård	Årsmöte	Haga Lennart
26 feb	Stala bygdegård	Motionsdans	Haga Lennart
MARS			
5 mars	Stala bygdegård	Motionsdans	Stefan Nilsson
12 mars	Stala bygdegård	Motionsdans	Anders Björk
18 mars	Stala bygdegård	Månadsträff Föredrag Peter Wallén, sjuk- gymn.	Stefan Nilsson
APRIL			
1 april	Hållås, i f d Storehamn	Promenad	
15 april	Stala bygdegård	Månadsträff "Hur väl känner du ditt Orust?" Lars-Åke Gus- tavsson	Jan Svensson
21 april	Hjo	Dagsresa med buss	
22 april	Hagadösen, Mellby	Promenad	
23 april	Stala bygdegård	Motionsdans Avslutning	Haga Lennart

Datum	Plats	Aktivitet	Musik/underhållning
MAJ			
13 maj	Lunden, Nösunds kapell	Promenad	
20 maj	Stala bygdegård	Månadsträff vårfest Underhållning Spelfinkarna	Spelfinkarna
JUNI			
10 juni	S.t Olovs Valar Kyrkesunds brygga	Promenad	
JULI			
16 juli	Göksäter	Sommarträff	Bengt Åkerberg
AUGUSTI			
19 aug	Stala bygdegård	Månadsträff Nya Distriktsordf. Siv Gustafsson gästar oss	Stefan Nilsson
26 aug	Morlanda, Morlanda kyrka	Promenad	
SEPTEMBER			
9 sept	Myckleby, Myckleby kyrka	Promenad	
16 sept	Stala bygdegård	Månadsträff höstfest Underhållning <i>Meddelas senare</i>	Connys
24 sept	<i>Prel. 4-dgr.resa Berlin, 24-27/9</i>	Bussresa	
OKTOBER			
7 okt	Mollösund alt. Boxvik	Promenad	
14 okt	Stala bygdegård	Månadsträff Information av Kommunpolisen	Leif o PO
NOVEMBER			
18 nov	Stala bygdegård	Månadsträff Info/underhållning Spelfin- karna	Spelfinkarna
DECEMBER			
9 dec	Stala bygdegård	Månadsträff Julfest	Bengt Åkerberg

Andra aktiviteter 2026

Vår, sommar, höst	Göksäter	Boulespel för alla medlemmar tisdagar och fredagar kl. 11	
Vintertid	Buahallen	Boulespel för alla medlemmar tisdagar kl 11 och fredagar kl. 12	
Januari – april	Ellös Sporthall	Mattcurling för alla medlemmar Måndagar och onsdagar kl. 10 - 13	
Sept. – dec.	Ellös Sporthall	Mattcurling för alla medlemmar Måndagar och onsdagar kl. 10 - 13	

Planerade aktiviteter 2027

13 jan	Stala bygdegård	Månadsträff	
17 feb	Stala bygdegård	Årsmöte	

Stöd vår förening och bli prenumerant på Bingolotter, ring till Bingolotto 0771-440 440 eller via deras hemsida och ange att ni vill Stödja SPF Orustveteranerna. Ni får 4 bingolotter utan kostnad och dessutom vinstgaranti.

Handla på nätet via Sponsorhuset och både du och Orustveteranerna får återbäring. Bli kund där och du kan handla på 600 butiker.

SPF:s styrelse

Funktion	Namn	Telefon	E-post
Ordförande	Lars-Åke Gustavsson	076-327 76 54	larsakegustavsson473@hotmail.com
Kassör	Britty Abrahamsson	070-492 86 04	spfovetkassor@gmail.com
Sekreterare	Margaretha Svensson	070-849 03 53	spf.ovet.sekr@gmail.com
Ledamot, vice ordförande, KPHR	Eva Wenäll	073-752 47 93	eva.wenall47@gmail.com
Ledamot Webbredaktör	Anita Bäckerbo	076-228 31 75	spfovetweb@gmail.com
Ledamot	Lennart Forslund	070-550 80 68	lennart.forslund@hotmail.se
Ledamot	Kent Thorell	070-557 54 11	kentthorell@hotmail.com
Försäkringar	Lars-Åke Gustavsson	076-327 76 54	larsakegustavsson473@hotmail.com

Hör gärna av dig till någon av våra styrelserepresentanter eller till någon av våra kontaktpersoner om du vill få ytterligare information eller om du har idéer som du vill sjösätta.

SPF:s valberedning

Funktion	Namn	Telefon	E-post
Ordinarie	Ulla Kaborn Olsson	073-050 53 69	ulla.kaborn-olson@outlook.com
Ordinarie	Gert Strömberg	070-631 23 52	stromberggert@gmail.com
Ordinarie	Vakant		

Hör gärna av dig till någon av oss i valberedningen om du själv eller någon du känner är intresserad av att engagera sig i en specifik fråga eller har intresse av styrelsearbete.

SPF:s kontaktpersoner

Funktion	Namn	Telefon	E-post
Trafik	Christer Persson	073-802 87 51	lishen@live.se
Boulesektionen	Kent Thorell	070-557 54 11	kentthorell@hotmail.com
Festkommitté	Eva Wenäll	073-752 47 93	eva.wenall47@gmail.com
Försäkringar	Lars-Åke Gustavsson	076-327 76 54	larsakegustavsson473@hotmail.com
	SKANDIA	0771-16 60 60	
Gymnastik	Gunnel Olsson	079-340 16 22	herbert.gunnel@telia.com
Hemsida	Anita Bäckerbo	076-228 31 75	spfovetweb@gmail.com
Körsång	Gunnel Samuelsson	073-043 72 29	gunnelsamuelsson@icloud.com
Mattcurling	Eva Wenäll	073-752 47 93	eva.wenall47@gmail.com
Medlemsfrågor	Britty Abrahamsson	070-492 86 04	spfovetkassor@gmail.com
Motionsdans	Erland Widegren	070-756 35 34	erland.wide@gmail.com
Promenader	Lars-Åke Gustavsson	076-327 76 54	larsakegustavsson473@hotmail.com
Resor	Anita Bäckerbo Erland Widegren Kerstin Johansson	076-228 31 75 070-756 35 34 072-588 21 86	spfovetweb@gmail.com erland.wide@gmail.com kerstin7480@outlook.com
Samverkan Kommunen, KPHR	Eva Wenäll Ulla Kaborn-Olsson	073-752 47 93 073-050 53 69	eva.wenall47@gmail.com ulla.kaborn-olsson@outlook.com

VIKTIGA telefonnummer för SPF:s seniorer

Vem/Vad		Telefon
Capio vårdcentral, Henån		0304 - 68 01 00
Folktandvården, Henån		010 - 441 80 90
Försäkringskassan		0771 - 524 524
Giftinformation		112 010-456 67 00
Kronans apotek		0771 - 612 612
Kungälv's sjukhus		0303 - 980 00
Lysekils sjukhus		010 - 167 38 00
Läkemedelsupplysningen		0771-46 70 10
NU- sjukvården NÅL (Norra Älvsborgs Län)	Trollhättan och Uddevalla	010 - 435 00 00
Servicebuss, Orust	Boka resan 09.00-15.00 helgfri vardag före resdag	0304-302 92 (020-91 90 90, 0771-71 43 00)
Orust kommun, växel	Biblioteket, Fixartjänst Färdtjänst	0304 - 33 40 00
Orust sparbank		0304 - 345 00
Pensionsmyndigheten	Pension Bostadstillägg	0771 - 776 776
Polisen Inte brådskande ärenden	Dygnet runt	114 14
Postnord		0771-33 33 10
Räddningstjänsten Inte brådskande ärenden		0304 - 33 44 60
Sjukvårdsrådgivningen Vårdguiden		1177
Skatteverket	Folkbokföringen	0771-567 567
SOS Alarm	Akut behov av ambulans, brandkår eller polis	112
Taxi Väst/Uddevalla Taxi		0522 - 144 00