

Program våren 2026



Vem har inte plockat mormors glasögon?

Foto: Jan Eric Fasth

Detta program är aktuellt vid trycket i december 2025.

Ändringar kan komma under våren, såväl nya aktiviteter som ändrade tider och platser.

För att se de senaste justeringarna, gå in på vår hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skaraborg/foreningslista/skovde/>

Ni kan också ringa på vår telefon 070-415 32 92.

Innehåll

Ordförandebrevet.....	4
Följ SPF via din dator eller smartphone.	5
Medlemsmöten i Götasalen.....	6
Arrangemang i Galathea	8-9
Aktiviteter	10-12
Naturvandringar.....	13-14
Studiecirklar.....	15-16
Övrig information.....	17-19
Styrelsen.....	21-22
Kalendarium.....	23

SPF Seniorerna Skövde, Södra Trängallén 3, 549 55 Skövde

Lokal Galathea

Telefon 070-415 32 92

E-post spfskovde@telia.com

Org.nr. 866601–0254

Swish 123 205 319 7

Hemsida www.spfseniorerna.se/skovde

Facebook SPF Seniorerna Skövde

Kära medlemmar i SPF Seniorerna Skövde!

Vintern är här med allt vad det innebär, från hemmastunder inne i värmen eller ute på en tur på skidor eller skridskor. När jag skriver det här är det grått och vått i naturen. Vi har ännu inte nåtts av den stora vita nederbörden.

Vår förhoppning är nu att Du finner vårt program för våren intressant och att vi får se Dig på våra sammankomster både i Götasalen och i Galathea. Vi försöker göra programmet så omväxlande och intressant som möjligt.

Vår egen lokal Galathea har varit flitigt använd, vilket är mycket glädjande. Du vet väl att Du alltid kan titta in på helgfria måndagar mellan kl. 10.00 – 12.00 då vi har öppet för alla medlemmar. Då kan du också låna böcker i vårt välfyllda bibliotek.

Musik- och underhållningsprogrammen vi har haft i Götasalen har varit mycket uppskattade. Vår egen kör Galatheakören är ett härligt inslag i många av våra sammankomster i Götasalen. Deras fina sånger skänker oss en underbar stämning.

Tycker Du att vi saknar något i vårt programutbud är Du välkommen att lämna förslag till Marita Magnusson, tel. 070-241 29 30 eller e-post: dmaritamagnusson@gmail.com.

Har Du en vän som Du vill värva så ta med henne/honom. Vi bjuder på entré och kaffe för vännen. Om Du värvar någon så glöm inte att anmäla det till medlemsansvarig Ulla Kling, tel. 070-351 55 59 eller e-post: ulla_kling@hotmail.com. Då deltar du i tävlingen om vem som värvat flest medlemmar och därmed får fina priser!

Viktigt: Har Du bytt mejladress eller just skaffat en, så anmäl då det till Ulla Kling, tel. 070-351 55 59 eller e-post: ulla_kling@hotmail.com.

Med tillönskan om en riktigt fin vinter och vår och så hoppas vi att vi träffas snart igen på någon av alla våra aktiviteter!

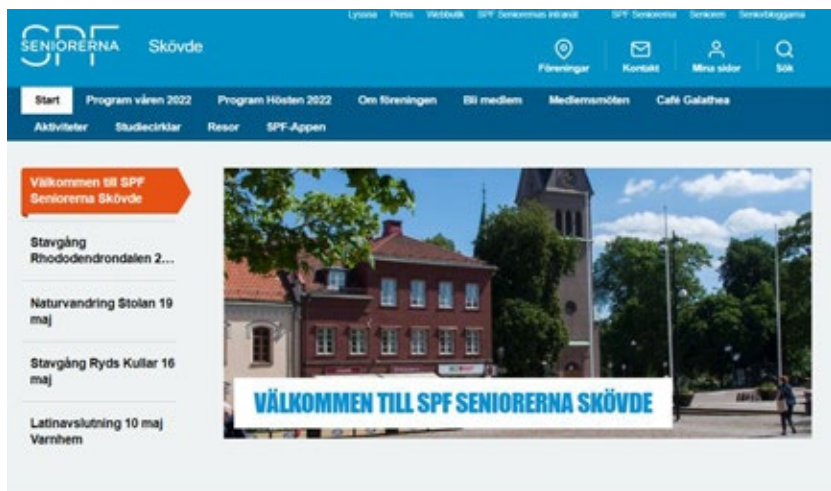
Med vänlig hälsning:

**Styrelsen för SPF Seniorerna Skövde
genom Margareta Wetterberg/ordförande**

Följ SPF via din dator eller smartphone

Vår hemsida är alltid uppdaterad med senaste information.

Skriv in adressen www.spfseniorerna.se/skovde i adressfältet på din webbläsare följt av Enter. Eller ”googla” eller ”binga” spfseniorerna skövde. På svarssidan klickar du på ”SPFSeniorerna” och när sidan öppnats sparar du den som ett bokmärke. Du kan också ringa 070-415 32 92 för vägledning.



Den ljusblå menyraden högst upp erbjuder ingångar till information på riksnivå. Den mörkblå menyraden därunder erbjuder ingångar till information om SPF Seniorerna Skövde. Prova de olika menyvalen. Nedanför den mörkblå menyraden presenteras de senaste nyheterna på föreningsnivå som kommit in till föreningens webbredaktör. Skicka gärna in tankar, bidrag, text och bild, till webbredaktören Teofil Norum, mejl: ”tnorum62@gmail.com”

Installera SPF-appen i din smartphone!

Medlemmar i SPF Seniorerna Skövde kan få en notis i sin smartphone när det kommer in en nyhet på föreningens hemsida. En instruktion om hur du installerar SPF-appen finns på föreningens hemsida, välj ”SPF-appen” i det mörkblå fältet.

Medlemsmöten i Götasalen



Anmälan till telefon 070-415 32 92 (ej sms) eller via e-post: spfskovde@telia.com senast torsdag kl. 12 före aktuellt möte. Anmälan är bindande. Önskemål om speciellt kaffebröd m.h.t. allergi anges vid anmälan. Alla möten i Götasalen startar kl. 14.30. Kostnad 80 kr. kontant eller Swish. ”Prova på-erbjudande” för den som ännu ej är medlem samt information om parkering och bussförbindelser i anslutning till Götasalen, se nästa sida.

19/1. Biggo Birgersson. Med värme, humor och spelglädje bjuder Biggo, som spelat med många dansband, på klassiker som väcker minnen till liv.

23/2 Årsmöte. Föreningens viktigaste möte där du som medlem informeras om föreningens verksamhet, kan påverka och ställa frågor. Galatheakören underhåller oss med värmande melodier och förstås blir det god fika.

16/3. Kent och Henke. Välkomna till en härlig musikstund med Kent och Henke från Lidköping. Två rutinerade musiker som bjuder på ett blandat program med välkända låtar, humor och värme.

13/4. Säker på nätet. Digitala bedrägerier är ett växande problem. Volontärer från Polisen kommer till medlemsmötet och informerar oss om vilka metoder bedragarna använder, och om hur vi kan skydda oss.

11/5. Annika och Ingemar. Så får vi återigen lyssna till den populära duon Annika Lidberg och Ingemar Bengtsson, Annika på sång och Ingemar på gitarr. Repertoaren är alltifrån Beatles till blues, jazz, visor och samba.

1/6. David Carbe. En riks-känd framgångsrik musiker tar oss med på en eftermiddag fylld av härligt medryckande musik, glädje och humor.

8/6 Silllunch. Tillsammans inleder vi sommaren med föreningens traditionella silllunch. Vi får njuta av sill och dilldoftande färskpotatis. Möt upp vid Golfrestaurangen kl. 14.00. Betalas på plats.

”Pröva på”-erbjudande till dig som ännu inte är medlem.

Välkommen att utan kostnad deltaga vid något av våra medlemsmöten i Götasalen. Där erbjuds underhållning, fika och information om föreningen och om aktuella aktiviteter. Innehåll och tid för medlemsmötena hittar du här i programmet. Anmäl gärna deltagande via telefon eller e-post eller kom ändå.



Hur kan jag ta mig till medlemsmöten i Götasalen?

Det går att köra bil ända fram till ingången till Götasalen för av- och påstigning och ingången är handikappanpassad. Parkeringsplatser finns i närområdet t.ex:

- På baksidan av Götasalen finns flera p-platser. Parkera med appen ”Parkster”. De första två timmarna är gratis. Därefter enligt taxa.
- 6 stycken vid Galathea.
- På gatorna väster om Mariestadsvägen.
- I parkeringshuset Mode vid resecentrum.

Goda bussförbindelser finns med busslinje 1 och 10, hållplats Högsolan, ca 200 meters gångväg till Götasalen. Bussar går var 15:e minut i vardera riktningen vid tider för våra medlemsmöten. Övriga linjer har anslutning vid Resecentrum.

Värva nya medlemmar, vinn presentkort

Den medlem som värvar en eller flera nya medlemmar deltar i utlottning på årsmötet av presentkort från våra sponsorer. Den som värvat flest medlemmar under det gångna verksamhetsåret erhåller 3 presentkort, bland övriga lottas 5 presentkort ut. Skicka ett meddelande till spfskovde@telia.com med ditt namn och med namnen på den/de som du värvat som ny medlem så är du med i lotteriet.



Arrangemang i Galathea



Till dessa arrangemang i Galathea krävs anmälan. Entréavgiften är 70 kr. utom för Ärtsoppa, Afternoon Tea samt Vinprovningen. Betala kontant eller via Swish. Anmälan till spfskovde@telia.com eller tel. 070-415 32 92 (ej sms). **OBS!** Anmälan är bindande.

3/2 kl. 14.00. Lotta and the papas. Lotta, Mats, Roger och Ingvar. Ett musikaliskt gäng som underhåller med snabba reels, polkor och jigs. Traditionella pubsånger, egenkomponerad musik i gaelisk tappning, cajun (fransk country), svensk folkmusik m.m. Dessutom kan det komma en och annan rolig historia mellan utsvävningarna. Anmälan senast 30/1.

12/2 kl. 12.30. Ärtsoppa. Ärtsoppa och pannkaka står på menyn i vinterkylan! Vem kan säga nej till denna för en regementsstad klassiska och värmande rätt? Anmälan senast 9/2. Pris: 120 kr. Begränsat antal deltagare.

3/3 kl. 15.00. Afternoon Tea. Våren är på väg! Vad passar väl bättre än att fira den med en god kopp te samt tillbehör? Ta med ditt bästa humör. Välkomna! Anmälan senast 27/2. Pris: 100 kr. Begränsat antal deltagare.

17/3 kl. 18.00. Pubkväll. Alla medlemmar hälsas välkomna till en kväll med trivsamt samvaro. Det kommer att bjudas på musik, musikquiz m.m. I deltagaravgiften ingår ett glas öl eller ett glas vin, även alkoholfria alternativ. Mera dryck finns att köpa. Anmälan senast 13/3. Begränsat antal deltagare.

31/3 kl. 14.00. Skövde förr och nu. Claes Waxberg, tidigare planchef i Skövde, tar med oss på en nostalgisk resa genom Skövde där vi får följa stadens utveckling genom tiderna. Anmälan senast 26/3.

28/4 kl. 14.00. Frågesport. Roligt att tillsammans få gnugga geniknölarna, trevligt och lärorikt! Margareta Wetterberg och Sven-Åke Sonesson ställer frågorna som besvaras bordsvis. Anmälan senast 23/4.

26/5 och 28/5 kl. 15.00 Vinprovning. Vin och ost i mild förening ger en vink om livets mening. Ingvar Kyrkander med sina goda kunskaper i ämnet välkomnar oss till en smakrik eftermiddag med goda viner och ostar. Entré 340 kr. Anmälan senast 21/5. OBS! Meddela oss i god tid om ni får förhinder.

Betala med Swish! 123 205 31 97

Flera av våra aktiviteter har en avgift. Vill du betala med Swish kan du göra detta i förväg, redan hemma innan du går till aktiviteten och sedan bara visa upp betalningen i din telefon. Enklaste sättet att skriva rätt Swishnummer är att låta kameran i din Swish-app läsa av QR-koden här bredvid.

A photograph of a smiling woman with long brown hair, wearing a white sweater, holding a light-colored mug. The background is a bright, out-of-focus interior.

Gör din vardag
lite skönare
med hemstäd!


RUTAKUT
HEMSTÄD FRÅN STÄDKONSULT

STÄD *konsult*

Tel 0500-48 08 20
www.stadkonsult.com

Aktiviteter



Om startdatum inte finns angivet kommer aktiviteten att starta när ansvarig/kontaktperson finner detta möjligt. Startdatum meddelas då till tidigare deltagare och på vår hemsida samt via e-post, utskick eller via telefon genom ansvarig/kontaktpersons försorg.

Har du förslag på fler aktiviteter kontakta vår studie- och aktivitetsansvariga Marita Magnusson, tel. 070-241 29 30.

Bibliotek. Välkomna till vårt innehållsrika bibliotek för att låna eller behålla den bok som är intressant för dig. Helgfria måndagar kl. 10.00-12.00 finns alltid någon på plats i Galathea, annars öppet i samband med annan aktivitet. Biblioteksansvarig: Nisse Käck, tel. 076-804 90 77.

Biljard. Biljard kommer att spelas i Galathea i grupper med max 5 deltagare. Tisdagar grupp 1 kl. 10-12. Torsdagar grupp 2 kl. 10-12. Nya intresserade kontaktar Åke Lindberg på tel. 070-362 72 45. Vi startar 10/2.

Bordtennis. På Lorentzons sportcenter, Gruvgatan 4, Rockwoolområdet, spelar vi bordtennis varje onsdag kl. 10.00-12.00. Den som är nybörjare kan få hjälp med att komma igång. Vi startar 14/1 kl. 10.00. Kontaktperson: Gunnar Wetterbro, tel. 073-182 38 01, e-post: gwetterbro@gmail.com.

Boule. Vi spelar tisdagar kl. 10.00-12.00 på Billingshov. Startdatum 13/1. Kontaktperson Ingvar Silver, tel. 070-513 52 89.

Bowling. Vi träffas onsdagar kl. 10.00 i bowlinghallen på Arena Skövde. Start 14/1. Kontaktperson Jan Eric Fasth, tel. 070-824 99 23.

Bridge. Spelas fredagar på Galathea kl. 13.30-17.00. Vi gör inget sommaruppehåll utan fortsätter som vanligt. Kontaktperson Annica Lätt, tel. 070-846 18 76.

Gemensam lunch. Vi träffas på restaurang Valle kl. 13.00 torsdagarna 29/1, 26/2, 19/3, 16/4 och 21/5. Anmälan senast tisdagen innan till tel. 070-415 32 92 (ej sms) eller e-post: spfskovde@telia.com.

Kreativt skapande. På Galathea onsdagar kl. 10.00. Start onsdagen 14/1. Cirkelledare Kerstin Hammarström, tel. 072-328 93 25.

Kreativt skapande. Att göra färdigt. Tisdagar kl. 14.00 i Slöjdens hus. Startdatum meddelas senare. Cirkelledare Kerstin Engström, tel. 070-832 52 35.

Körsång. Galatheakören övar torsdagar kl. 14.00-16.00 på Galathea. Startdatum bestäms inom gruppen. Körledare Anders Ljungkvist, tel. 070-493 44 76. Kontaktperson Barbro Brattberg, tel. 076-619 19 39.

Samba-Canasta. Spelas onsdagar kl. 14.00-17.30 på Galathea. Uppehåll endast om onsdagen infaller på röd dag. Kontaktperson Karin Hilmersson, tel. 070-609 53 97.

Shuffleboard. Vi spelar på Ten Lanes, Gustav Adolfsgatan 42, varje onsdag kl. 10.00-11.00. Start onsdag 14/1. Kom och prova på, ingen föränmälan. Kostnad 50 kr. per gång. Kontaktperson Ingmar Berggren, tel. 070-646 04 45.

Sommarcafé. I sommar träffas vi utanför Galathea och umgås över en kopp kaffe med tilltugg. Vid regn flyttar vi inomhus. Träffarna kostar ingenting och ingen föränmälan behövs. Datum meddelas senare.

Tai Chi bas - för bättre balans. Det är den medvetna överföringen av kroppsvikten från ena foten till den andra i dessa långsamma, flyttande qigongrörelser som ger oss bättre balans vid regelbunden träning. Tai Chi och dans har många likheter med sina långsamma rytmiska rörelser, balans och djupandning. Enligt Socialstyrelsens rapport om fallprevention (maj 2022), ligger tai chi högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt. Obs! Det går även bra att träna sittande för den som har problem med att stå. Vi träffas vid 8 tillfällen. Onsdagar på Galathea kl. 10.00-10.45, start 11/2. Även torsdagar på distans via Zoom, start 12/2 kl. 11.00-11.45. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02. På sommaren finns möjlighet att träffas och träna i Rhododendrondalen.

Tai Chi fortsättning – för bättre balans. För den som tidigare tränat Tai Chi och vill lära sig nya avslappnande, lugna rörelser som nu börjar att se ut som en dans där vi glider fram. Onsdagar på Galathea kl. 11.00-11.45. Start 11/2. Även torsdagar på distans via Zoom, start 12/2 kl. 09.30-10.45. Vi träffas vid 8 tillfällen. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02. På sommaren finns möjlighet att träffas och träna i härliga Rhododendron dalen

Stavgång. Kom med på en skön och stärkande promenad med stavar! Det blir frisk luft och gemenskap samtidigt som vi stärker vår kondition och stavarna ger oss en fin hållning! Vi planerar att kunna fortsätta med stavgång varje måndag under våren. Återkommer med startdatum. Startplats Billinge hovs parkering, den norra delen. Tid kl. 10.30-12.30, då ingår en fikapaus. Viktigt med bra skor, egna vandringsstavar och eget fika. Ledare Inger Fredriksson, tel. 070-939 62 94.

Veteranvetartävling. Margareta Wetterberg är vår kontaktperson, tel. 070-323 48 12. Kjell Öhman är tävlingsansvarig för hela Skaraborgsregionen.



Hemmajuristen.se

Familjejuridik med hembesök i Skaraborg

info@hemmajuristen.se

0729 – 799 899

Naturvandringar



Vandringarna går på slät lättgången mark eller stigar, men kan vara lite kuperad. Någon gång kan terrängen vara svårare. Kängor eller stövlar rekommenderas, kläder efter väder. Ta med egen fika och sittunderlag! Vandringarna äger vanligtvis rum på onsdagar. Samling kl. 10.00 på Billingehovs parkering eller 15 minuter senare på platsen. Vi har föranmälan. Anmäl till Ingvar Fredriksson, ingvar.fredriksson@telia.com eller tel. 073-727 36 48.

28 januari. Vintervandring i Ryd-Rännareservatet. Vi vandrar i reservatets östra del till Lunnahult, ser efter olika spår av djur, kollar på vinterståndare av växter och knoppar på träd, m.m. Det finns mycket att se och uppleva även vintertid i naturen.

25 februari. Vandring utmed något vattendrag. Strömmande vatten, is och snö är spännande vintertid. Vi letar efter djurspår, vinterståndare och hoppas på att få se strömstare och andra fåglar. Vart vi går beror på snödjup, kyla och vattenföring i vattendragen.

18 mars. Vandring vid Östen, Öja-Skogen. Vi vandrar vid sjön, där spanar vi efter änder och andra vårfåglar. Vandrar sen i omgivningen, kanske hittar vi någon utslagen vårbloffa eller nyvaket småkryp. Ta gärna med kikare.

8 april. Vandring vid Staversäter. Vi vandrar upp till sjön i reservatet Lycke-Lilla Höjen och ser hur långt våren kommit. Det kan vara blommor, fåglar, småkryp eller något annat. Det blir lite geologi också.

13 maj. Vandring Hökaberget. Vi besöker Skövde Naturskyddsförenings gård Hökaberget, Istrum. Vi vandrar i de fina naturbetesmarkerna, upplever lite hur det såg ut för längesen och får del av den rika biologiska mångfalden. Vårblommor, fåglar, småkryp m.m. Vid inventeringar här har mer 2000 arter påträffats, flera av dem är rödlistade.

2 juni (obs tisdag). Vandring vid Skogatorpskärret. Vi besöker rikskärret vid Plantaberget, ser på försommarblommorna där, bl.a. tätört, majviva och några olika orkidéer. Det kan även bli några småkryp.

10%

Vid uppvisning
av SPF-kortet
Gäller vid köp av klocka,
ej service/reparation

Pagoldhs Ur

Skövde Centrum

Hertig Johans gata 14

0500 - 41 03 47

pagoldhs-ur@telia.com

Lidköping

Särnmarkshuset

Mellbygatan 6

0510 - 277 36

Studiecirklar



För att kunna parkera bilen i samband med studiecirkel som bedrivs i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Rådmansgatan 24 behövs ett parkeringsbevis. Beviset finns att hämta i Vuxenskolas lokaler.

Familjens juridik. Föreläsning med tillfälle till diskussion. Syfte: Att ge deltagarna översiktlig kunskap om familjerättsliga frågor. Innehåll: Att vara gift; grundläggande regler i ett äktenskap. Sambo; skillnaden mellan att vara gift och sambo. Testamente; formalia och exempel när testamente kan vara lämpligt. Framtidsfullmakt; formalia och praktiska frågor. Upplägg: Föreläsning 45-60 min. Fika. Tillfälle för frågor och diskussion 45-60 min. När: Onsdag 4/3 kl. 14.00-16.00 Plats: I Studieförbundet Vuxenskolas lokaler, Rådmansgatan 24. Föreläsare: Kjell Öhman. Anmälan till Vuxenskolan, tel. 070-268 63 40, e-post: christina.bjurstrom@sv.se.

IT & AI-café. I samarbete med Vuxenskolan arrangerar SPF Seniorerna Skövde "IT&AI-café". Lär dig mer om din telefon, surfplatta och dator. Följ utvecklingen inom AI (artificiell intelligens). Kommunicera via Facebook. Vi träffas fem gånger under våren, alla gånger kl. 13.00-16.00, 30/1, 27/2, 27/3, 24/4, och 22/5. Plats: Vuxenskolas lokaler, Rådmansgatan 24. Ledare från SPF: Teofil Norum, tel. 070-647 13 51. E-post: tnorum62@gmail.com. Anmälan sker till tel. 070-268 63 40. E-post: christina.bjurstrom@sv.se. Max antal deltagare: 20.

Karlar, Grabbar, Kompisar - Glada Gubbar. Startdatum till våren bestäms inom gruppen. Kontaktperson Claes Stymne, tel. 076-822 28 52.

Klassisk musik - lyssnarcirkel. Vi träffas varannan vecka. Lokal: Vuxenskolan, Rådmansgatan 24. Startdatum 22/1. Cirkelledare Mats Dahlberg, tel. 076-876 20 09.

Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Pralinerna. Fortsätter som vanligt till våren. Startdatum bestäms inom gruppen. Cirkelledare Ilse Schelander, tel. 070-561 46 01.

Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Pärlorna. Vi välkomnar nya medlemmar. Fortsätter som vanligt i vår. Återkommer med datum. Kontaktperson Britt Lundqvist tel. 076-777 99 40. Cirkelledare Nan Apelqvist, tel. 070-541 69 79.

Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Vindarna. Startdatum till våren bestäms inom gruppen. Cirkelledare Ulla Norum, tel. 070-388 79 83 och Maria Söderblom, tel. 076-105 94 26.

Latin. Vi träffas varannan tisdag ojämn veckor kl. 14.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Start 13/1. Cirkelledare Gunn Eriksson tel. 070-690 28 06.

Litteratursirkel. Vi träffas sista fredagen i månaden kl. 13.30-16.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Start sista fredagen i januari. Cirkelledare Agneta Reftel, tel. 070-974 03 34.

Litteratursirkel. Vi träffas torsdagar kl. 14.00-16.00 en gång per månad i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Startdatum torsdagen 22/1. Cirkelledare Birgitta Beckman, tel. 073-344 00 71.

VÄLKOMMEN TILL LINDSTRÖMS BIL

Hos oss hittar du nya bilar från Toyota och begagnade bilar från de flesta märken. Kom förbi, känn dig som hemma och ta en kopp kaffe. Vi hjälper dig att hitta din nästa bil.

- » Fullserviceanläggning
- » 400 begagnade bilar i lager
- » Marknadens kanske bästa garantier



Lindströms Bil



Lindströms Bil Skövde
Batterivägen 3, Skövde
www.lindstromsbil.se

Öppettider
Mån-Fre: 09:00-18:00
Lör: 10:00-14:00

Övrigt

Information om personuppgifter

Från den 25 maj 2018 gäller ett stärkt skydd för dina personuppgifter genom EU:s dataskyddsförordning. Vi vill därför informera dig om att SPF Seniorerna har uppgifter om dig i vårt medlemsregister, såsom namn, personnummer, adress, telefon, kön samt att vi använder dessa uppgifter för att kunna kontakta dig, skicka information och vår medlemstidning Senioren till dig, eller för att kunna fullgöra skyldigheter gentemot myndigheter.

Vidare så använder vi uppgifter i vårt medlemsregister för att våra samarbetspartners ska kunna erbjuda dig förmåner av olika slag. Du kan själv, eller få hjälp av din förening att, på din medlemsbild i registret tacka nej till sådana erbjudanden.

Det är Förbundet SPF Seniorerna som är ansvarigt för personuppgifter i registret samt ansvarig för sådana uppgifter som finns på SPF Seniorernas hemsida inklusive alla undersidor. I den mån som din SPF förening eller SPF Seniorerna Skaraborgsdistriktet samlar in personuppgifter vid olika föreningsaktiviteter eller beskriver vår verksamhet genom bilder på föreningens lokala del av hemsidan, kommer vi att anstränga oss att skydda dina personuppgifter och inte spara dessa längre än för det ändamål de samlades in och i allt följa reglerna i Dataskyddsförordningen.

Du har rätt att få ta del av vilka personuppgifter som finns om dig hos oss och begära att ändring, rättning eller radering av uppgift eller att behandling av personuppgift ska upphöra. Kontakta i så fall Personuppgiftsansvarig SPF Seniorerna (organisationsnummer 888000 - 2830) Box 225 74, 104 22 Stockholm, eller info@spfseniorerna.se; 08-692 32 50 eller någon i styrelsen i din förening.



Stifts- och Kursgård
540 17 Lerdala

Telefon: 0511-304 40
info@flamslatt.se

Föreningslokalen Galathea

Många av föreningens aktiviteter äger rum i föreningslokalen Galathea, Södra Trängallén 3. Föreningens expedition är belägen där och preliminärt är den öppen varje helgfri måndag från 18/8 till 8/12 kl. 10-12. För kontakt med föreningen kan du alltid ringa tel. 070-415 32 92 eller skicka e-post till spfskovde@telia.com.

I lokalerna som är nyrenoverade, finns stora salen med plats för cirka 40 personer, flera sammanträdesrum, kök med serveringsporslin samt kaffebyggare och mikro. I lokalerna finns också biljardbord, bibliotek, trådlöst nätverk och storbildsskärm. Lokalen kan hyras mycket förmånligt av medlemmar. I lokalansvarigruppen ingår Ingmar Berggren, tel. 070-646 04 45 och Kerstin Hammarström, tel. 072-328 93 25.

Arbete i föreningen

Allt arbete i föreningen bygger på frivilligt och ideellt arbete och engagemang och medlemmarnas idérikedom. Denna kompetens vill vi ta vara på. Kanske kan du berätta något spännande från ditt innehållsrika liv, kanske något från en resa, eller om möten med andra människor. Känner du för att leda en studiecirkel i ett ämne som ligger dig varmt om hjärtat är du välkommen med dina förslag.

Medlemsregister

Byter du postadress, e-postadress eller telefonnummer vänligen meddela medlemsansvarig Ulla Kling, tel. 070-351 55 59, e-post: ulla_kling@hotmail.com. Ange ditt namn, personnummer, adress, telefonnummer och e-postadress.

Medlemskort

Medlemskort får vi numera digitalt på SPF Seniorernas hemsida, Mina sidor. Nya medlemmar får kortet efter inbetald avgift. Medlemskortet kan hämtas på Galathea måndagar kl. 10.00-12.00.

Medlemsförmåner

Rabatter och övriga förmåner som följer med ditt medlemskap i SPF redovisas regelbundet i varje nummer av tidningen Senioren under rubriken ”Medlemsförmåner”. Titta också på vår hemsida och i detta program om aktuella erbjudanden.

Vänmedlem i SPF Seniorerna Skövde

Vänmedlem skall vara fullvärdig medlem i annan förening inom SPF Seniorerna. Vänmedlem får information och kan delta i föreningens aktiviteter på samma villkor som fullvärdiga medlemmar. Avgiften 150:- gäller per kalenderår och skall vara betald till bankgironummer 5308-1600 innan deltagande i någon verksamhet inom SPF Seniorerna Skövde. Är du vänmedlem och säger upp ditt vänmedlemsskap, ange ditt telefonnummer och vilken SPF-förening du tillhör.

E-post

Drygt 700 medlemmar har i dag anmält innehav av e-postadress. Detta innebär att information kan distribueras snabbt och kostnadsfritt. Har du en ny e-postadress eller gjort någon ändring, meddela detta till medlemsansvarig på e-postadress, ulla_kling@hotmail.com.

Kommunala Pensionärsrådet, KPR

Kommunala Pensionärsrådet är en strukturerad form för dialog mellan Skövde kommun och pensionärsorganisationer som företräder medborgarintressen. Vår representant i KPR är Inga-Lill Mikkelsen, tel. 070-646 12 11.

Skaraborgs Hälsoteknikcentrum på Högskolan i Skövde, SHC

Vid SHC testas bl.a. hjälpmedel för äldre. Medlemmar i SPF Seniorerna Skövde har vid olika tillfällen engagerats för att delta i tester.

Vår kontaktperson mot SHC är Myra Lehmann, e-post: myralehmann@outlook.com. Hon kan lämna mer information om vad som pågår på SHC och om deltagande som testare.

Här kan du få hjälp av Skövde kommun

Digital fixare

Den digitala fixaren lär dig hur du använder en apparat, app eller digitalt verktyg, så du kan använda det på egen hand framöver. Tjänsten digital fixare är till för dig 65+ eller för dig som har ett LSS beslut inom Skövde kommun. Tjänsten är kostnadsfri. För bokning och eventuella frågor ring kontaktcenter på telefon 0500-49 80 00 eller mejl: skovdekommun@skovde.se

Fixar-Malte

Fixar-Malte är ett stöd för dig som är över 65 år och behöver hjälp i hemmet med sådant som kan vara riskfyllt att utföra på egen hand, t.ex. byte av glödlampor, gardiner, m.m. Arbetet är kostnadsfritt men du får själv bekosta eventuellt material. Bokning och information: Telefon: 0500-49 85 49, måndag - torsdag kl. 08.00-09.00.

Guldkanten

Du som har fyllt 65 år och bor i Skövde kommun, kan genom Guldkanten få sällskap utöver det som hemtjänsten kan erbjuda. Det kan handla om sällskap, någon att hålla under armen under en promenad, någon som följer med till affär, apotek med mera. Tjänsten är kostnadsfri och finns tillgänglig måndag till torsdag 08.00-16.00 samt fredagar 08.00-12.00. Guldkanten når du via telefonnummer 0500-49 80 23 under telefontid 08.00-09.00.



En annorlunda hemtjänst!

Ni bestämmer - Vi löser det
Hemtjänst som alla förtjänar

PROMENADSÄLLSKAP • VECKOHANDLING
STÄDNING • TVÄTT OCH STRYKNING
...OCH MYCKET ANNAT



veterankraft

skaraborg@veterankraft.se
0500-606 801 | 0511-990 210
0501-530 890

Styrelsen, m.m.

	Ordförande Margareta Wetterberg Tel. 070-323 48 12 margareta.wetterberg@telia.com
	Vice ordförande & medlemsansvarig Ulla Kling Tel. 070-351 55 59 ulla_kling@hotmail.com
	Kassör Margareta Ottosson Tel. 073-183 31 66 ottossonmargareta@gmail.com
	Sekreterare Marie Blent Tel. 073-384 02 58 marie.blent01@gmail.com
	Lokal- & kansliansvarig Ingmar Berggren Tel. 070-646 04 45 ingmarberggren@gmail.com
	Studie- & aktivitetsansvarig Marita Magnusson Tel. 070-241 29 30 dmaritamagnusson@gmail.com
	Press- & informationsansvarig Annica Henriksson Tel. 073-841 50 10 ahenriksson195@gmail.com

	Ledamot Inga-Lill Mikkelsen Tel. 070-646 12 11 m.ingalill52@gmail.com
	Ledamot & Webbredaktör Teofil Norum Tel. 070-647 13 51 tnorum62@gmail.com

Revisorer

Marita Larsson, tel. 073-348 12 88, marita.larsson49@gmail.com

Arne Johansson, tel. 070-670 57 19, arne@tgb-sidan.se

Revisorssuppleanter

Nils-Ove Andersson, tel. 076-866 44 33.

Per-Erik Renström, tel. 073-613 32 34.

Valberedning

Jan Eric Fasth, sammankallande, tel. 070-824 99 23, je.fasth@outlook.com

Marianne Hassel, tel. 070-531 18 29, marianne.hassel53@hotmail.com

Bengt Ohlsson, tel. 070-588 41 42, bengtohlsson46@gmail.com



BELLAS BLOMMOR

Gustav Adolfs gata 40
541 45 Skövde

Telefon:
0500-41 33 20

Kalendarium

B: lärande/bildning F: Fys aktivitet, M: Musik S: Socialt/trivsel

Datum	Aktivitet/händelse	Kat	Lokal
19-jan	Biggo Birgersson, musik, humor	M S	Götasalen
28-jan	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
29-jan	Gemensam lunch på restaurang Valle	S	Valle
30-jan	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxensk.
03-feb	Lotta & Papas, musikunderhållning	M S	Galathea
12-feb	Ärtsoppa-Smakar aldrig godare än här	S	Galathea
23-feb	Årsmöte - alla välkomna-gratis fika	S	Götasalen
25-feb	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
26-feb	Gemensam lunch på restaurang Valle	S	Valle
27-feb	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxensk.
03-mar	Afternoon Tea - ny tradition	S	Galathea
04-mar	Familjens juridik med Kjell Öhman	B	Vuxensk.
16-mar	Kent och Henke, välkända melodier	M S	Götasalen
18-mar	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
19-mar	Gemensam lunch på restaurang Valle	S	Valle
24-mar	Pubkväll, lättsam uppsluppen samvaro	M S	Galathea
27-mar	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxensk.
31-mar	"Skövde förr och nu" Claes Waxberg	B	Galathea
08-apr	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
13-apr	Säker på nätet-polisen informerar	B	Götasalen
16-apr	Gemensam lunch på restaurang Valle	S	Valle
24-apr	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxensk.
28-apr	Frågesport, vi tävlar bordsvis	B S	Galathea
11-maj	Annika o Ingemar, älskat återseende	M S	Götasalen
13-maj	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
21-maj	Gemensam lunch på restaurang Valle	S	Valle
22-maj	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxensk.
26-maj	Vinprovning m ost Ingvar Kyrkander	B S	Galathea
28-maj	Vinprovning m ost Ingvar Kyrkander	B S	Galathea
01-jun	David Carbe, musik det svänger om	M S	Götasalen
02-jun	Naturvandring med Ingvar	B F	Billingehov
08-jun	Silllunch-traditionell sommarstart	S	Golfrest.

10% RABATT SKOR & ORTOSER

(Gäller ord pris vid uppvisande av SPF-medlemskap)

ortoped service+

Mindre smärta. Mer frihet.
Högre livskvalitet.

Skaraborgs sjukhus i Skövde och Lidköping | Fritjof Nansens Väg 2, Uddevalla | Norra Metallvägen 5, Skövde



Rabatter

Som medlem i SPF Seniorerna får du rabatt och lägre pris på följande försäkringar:

Boende

- Villahemförsäkring när du bor i villa. Gäller även motsvarande del i lantbruksförsäkringen.
- Tilläggförsäkringar till villahemdelen.

10 %

Personbil

SPF Seniorernas medlemsrabatt kan i detta fall inte kombineras med andra rabatter förutom vårt kundbonussystem.

10 %

Boende

- Hemförsäkring för dig som bor i hyreslägenhet.
- Bostadsrättsförsäkring när du bor i bostadsrätt.
- Tilläggförsäkringar, exempelvis allrisk.
- Fritidshusförsäkring. (Gäller endast fritidshus belägna i Skaraborg)

20 %



LF Skaraborg

Hej!

Har du frågor eller vill ha mer information så får du gärna höra av dig till oss på:

0500 - 777 000



DÄCKSKIFTE & HOTELL & NYA DÄCK

Ta en fika i vårt Retro Café!

Välkommen till oss på Gulfmacken i
Timmersdala!

www.gulfmacken.se

0511-815 80

redo

TRYCK & STORFORMAT

NYHET!
Trasig telefon,
surfplatta eller
dator? Vi fixar det!

Fix.IT

SERVICE AV
MOBILER
SURFPLATTOR
DATORER & IT



SKÖVDE
KONTORSCENTER

www.skovdekontorscenter.se

0500-48 80 65

info@skovdekontorscenter.se

mattias

CATERING & GOLFRESTAURANG

RAPP

FASTIGHETER

Rådhusgatan 1. Skövde Tel. 0500-44 54 50

Swedbank



Mariestadsvägen 3C, 541 28 Skövde
Till kundcenter 0771-22 11 22

55PLUS

Vi underlättar din vardag

Anlita oss för

en enklare vardag



Trädgård



Städtjänster



Hantverkare

Ring oss på 0500 - 74 97 10 så hjälper vi dig!

Progressiva glas på köpet



När du köper
båge från

795^{kr}

50% på synundersökning innan kl
12.00

Alltid
med 2 års
produkt-
garanti

Specsavers Skövde
Sandtorget 1, 0500-45 95 80

Specsavers

Köp valfri båge från 795 kr och få progressiva standardglas (index 1,5, värde 800 kr) på köpet, eller få 800 kr rabatt vid val av annat progressivt glas. Kan inte kombineras med 2för1 eller andra erbjudanden och/eller rabatter. Gäller ej köp online. Erbjudandet gäller endast i denna butiken. ©2025 Specsavers.



Holgerssons
Rotegatan 3, Skövde
Tel. 0500-20 21 00

Verandan
Norra Metallvägen 5, Skövde
Tel. 0500-74 98 10

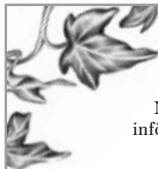
GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

- * Tycker du om att resa ?
- * Vi är specialiserade på resor i grupp
- * Vi har de lite udda resmålen

forellenresor

Din vän på resan – buss, flyg, båt, tåg

www.forellenresor.se



Personlig begravning

fonus.se

När en person dör förändras allt. Mitt i en omtumlande tid ställs du inför många val och beslut. Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.

Skövde | 0500 48 60 80 • Tibro | 0504 101 42
Hjo | 0503 318 80 • Karlsborg | 0505 446 15

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED



Personligt och varmt i en svår situation

0500-461160
Jour dygnet runt



Hultströms
BEGRAVNINGSBYRÅ



hultstroms.com

Fin till vardag & fest
stl 36-52

Ta med annonsen och få 50kr rabatt
på valfri topp från 399kr ☐
gäller tom 30/6-26



Gilla oss på facebook! 
Sandtorget, Skövde Tel. 0500-41 13 02



Blomsterhallen

Vipans Gränd 2, 541 33 Skövde. Telefon: 0500-41 56 94

elon

THORSSELLS

Norra Metallv. 1a
541 39 SKÖVDE
0500-41 73 80
www.thorssells.com

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

Record

THE & KAFFEHANDELN I SKÖVDE

EST. 1933

Te, kaffe, choklad, Porslin m.m. Storgatan 13, 0500-41 55 26



**Butiken med
färgstark design**

Gamla Kungsvägen 55, Skövde

Tel. 070 - 657 17 09

Följ oss på facebook och instagram
[@forr.se](https://www.facebook.com/forr.se)

Vi på Ameli Omsorgs hemtjänst erbjuder kompetens, delaktighet och en liten vårdgrupp per brukare.

Tjänster

- Personlig omvårdnad
- Alla serviceinsatser
- Hemsjukvård

Tilläggstjänster

- Hushållsnära tjänster med RUT-avdrag

www.ameli-omsorg.se Tel. 0500-20 01 12



NYHET!
Trasig telefon,
surfplatta eller
dator? Vi fixar det!

Fix.IT

**SERVICE AV
MOBILER
SURFPLATTOR
DATORER & IT**



**SKÖVDE
KONTORSCENTER**

www.skovdekontorscenter.se

0500-48 80 65

info@skovdekontorscenter.se

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

ICA
nära
NORRMALM

Seniorrabatt Mån-Sön. 1 Köp/vecka.

Gustav Adolfsgatan 6

Norrmalm

Skövde, tel 0500-415656

Öppet alla dagar 8-22

ica.se/norrmalm



Öppet 06-23
Vipans Gränd 6, Skövde

Handelsbanken

Rådhusgatan 3, Skövde

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



Seniorfrukost **80kr**
9⁰⁰-10⁰⁰

Seniorfika tis-ons
Kaffe & bakelse **55kr**

Bangårdsgatan 1 Skövde
Tel. 0500-78 00 00



Nolhagavägen 1, Skövde



hennings

Storgatan 12, 541 30 Skövde
www.henningsklader.se



Svensk Fastighetsförmedling

Rådhusgatan 14 | T. 0500-41 75 10

**REVISORS
CENTRUM**

Din lokala redovisnings- & revisionsbyrå

Skolgatan 22, Skövde tel.0500-48 20 60



Helensgården i Helensparken.
Hertig Johans gata 19, Skövde | 0500-78 95 15



KOMPANIET

HÅR, HUD, SKÄGG & SÄNT

Vi finns här för dig!

Vi hjälper dig att må bra - både till vardags och när kroppen behöver lite extra omtanke.

Hos oss får du personlig service och trygg omsorg - oavsett om du vill klippa dig, ta hand om huden, få massage eller hjälp med fötter och leder.

Allt under ett och samma tak - mitt i Skövde!

Sandtorget 1, Skövde

kompanietskovde.se

0500-41 11 13

FRISÖR BARBERARE HUDVÅRD TAO KITE MASSAGE MEDICINSK FOTVÅRD SJUKGYMNASTIK

Seniorrabatt

Valfri dag!

5%

5% seniorrabatt valfri dag i veckan för dig som fyllt 65 år och är stammis hos oss på ICA Maxi Skövde.

**Gäller ej tobak, lotter och receptfria varor. Gäller 1 köptillfälle per vecka med Stammis-kort.*

SKÖVDE
MAXI
ICA STORMARKNAD

AI Hantverk Teater Mobil
Hemberedskap Film & Foto
Historia Hälsa & Friskvård
Sång Språk Odling...

och många fler ämnen kan du välja på.

Vill du starta en egen cirkel?

Kontakta oss på Studieförbundet Vuxenskolan

så hjälper vi dig att komma i gång. Välkommen!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

www.sv.se/skaraborg Kundtjänst 010-682 1090

Medlemmar i SPF har 10% rabatt på studiecirkelriktade mot allmänhet

Meddela vid anmälan att du är medlem



**Du vet väl om att vi inte bara arbetar med
begravningar utan även med**

- Testamenten
- Äktenskapsförord
- Bouppteckningar
- Framtidsfullmakt
- Gåvobrev
- Samboavtal
- Arvskiften
- Livsarkiv

Du kan alltid nå oss dygnet runt.



Bloms

BEGRAVNINGSBYRÅ & FAMILJEJURIDIK

Varnhemsgatan 16 A,

Skövde

0500-41 30 94

info@blomsbegravningsbyra.se



Stedts

BEGRAVNINGSBYRÅ
KARLSBORG • HJO • TIBRO

Södra Vägen 12, Karlsborg

0505-131 99

info@stedts.se



Bygga utomhus?!

Använd lokalt förädlad

Trallvirke av Högsta kvalitet!

Köp Premiumtrall tryckt i NTR-A av högsta virkeskvalitet från norra delen av Sverige med 20 års garanti mot röta hos Borgunda!



Läs mer om Trallvirke och Garanti på trallvirke.se

 **BORGUNDA**
BYGGHANDEL

SKÖVDE • TIDAHOLM • FALKÖPING • LIDKÖPING • MARIESTAD • INFO@BORGUNDA.SE • WWW.BORGUNDA.SE

TRYGGHETSBOENDE

– extra bekvämt för dig över 65 år!

Hos Skövdebostäder kan du hitta ett bra boende oavsett var i livet du befinner dig. Våra trygghetsbostäder är anpassade så att du ska kunna bo kvar långt upp i åren. Det är ett vanligt boende – men med det där lilla extra!

Bekvämt, tryggt, fritt och prisvärt

Lägenheterna har breda dörrar, låga trösklar och självklart finns det hiss. Det praktiska tar kvarterstjänsterna hand om – som snöskottning, trappstädning och gräsklippning. Generös utebelysning, portlås och kvarterstjänsterna på plats under vardagarna skapar trygghet. Att bo i hyresrätt ger dig frihet och oberoende, utan att binda upp dina sparpengar.

Trygghetsboende passar dig som vill njuta av lugn och ro eller dig som vill vara aktiv.

Det mesta lika mellan våra olika trygghetsboenden

Åldersgränsen är 65 år på alla våra trygghetsboenden. Dessutom är tillgängligheten, gemenskapen, tryggheten och trivseln gemensamt för alla. Det kan dock skilja på detaljer som om det finns gym, avstånd till service och i vilken omfattning trygghetsvårdarna är på plats. Våra trygghetsboenden är **Fältspaten, Gamla skolan, Mossagården och Norra Aspövägen 2.**

Skövde kommuns trygghetsboenden

Skövde kommun driver fem trygghetsboenden som Skövdebostäder hyr ut och där vår bostadskö gäller. Dessa är **Billingsdal (Timmersdala), Bagaren, Boken, Kåpplunda gårde, Solgården (Tidan)**

Där är åldersgränsen 70 år, med förtur för den som fyllt 90.



ASSBECKS

fashionhouse

Torggatan 17, Skövde

maxmode

UNDERKLÄDER  BADMODE

Storgatan 20, 541 30 Skövde

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

Välkommen till Apotek Hjärtat Elins Esplanad, Skövde!

Hos oss kan du hämta ut dina recept och få råd av erfarna farmaceuter.
Självklart fungerar högkostnadsskydd och e-recept.

Apotek Hjärtat Elins Esplanad, Skövde

Mån-Fre 8-21, Lör 9-18, Sön 10-18

Kontakta oss: 0771-405 405
apotekhjartat.se

APOTEK

Seniorrabatt 5% på tisdagar och onsdagar



RESTAURANG, SPORT & NÖJE FÖR ALLA!

www.nojesarenan.se

Nöjesarenan, Egnells väg 1 541 41 Skövde / 0500-481600

Bullens
SINCE
1975
Bil & Gummi AB



Seniorrabatt



Seniorrabatt:
5 % rabatt på valfritt
köp & valfri dag
1 ggr/vecka

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det år du fyller 65 år och har ICA-kort.
- Laddas på ditt ICA-kort.
- Rabatten gäller på hela sortimentet förutom tobak, post, spel & receptfritt.

Familjen som gör Skövde godare!



ICA

KVANTUM

Din matbutik i Skövde
Om du vill leva lite godare...

Olsson

Välkomna till vår secondhandbutik



KUPAN

Svenska Röda Korset
Skövdekreten

Mariestadsvägen 88, 541 45 Skövde



Den Goda Lunchen

0500-48 01 75

Badhusgatan 4, Skövde

Öppet: Måndag-fredag
11.00-14.00

S|E|B

Storgatan 14, 541 30 Skövde

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

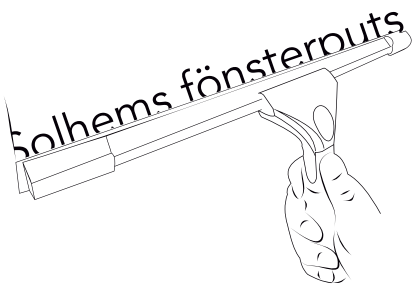
colorama

Normalm, Gustav Adolfs gata 44, 541 45 Skövde
Telefon: 0500-48 22 22

eLon

THORSSELLS

Norra Metallv. 1a
549 37 SKÖVDE
0500-41 73 80
www.thorsells.com



ALLTID RENA FÖNSTER

VÅRA TJÄNSTER:

Fönsterputs
Fasadtvätt
Rengöring av hängrännor
Behandling av tak

ABONNERA PÅ FÖNSTERPUTSNING

*Prisexempel utsidor
normalstor villa:*

250:- EFTER RUT/GÅNG

Ingen bindningstid, ingen uppsägningstid
Vi skräddarsyr enligt dina önskemål och behov

Visste du att vi även
hjälper dig med rengöring
och impregnering
av marksten

SOLHEMS FÖNSTERPUTS OCH TAKVÅRD • www.solhemsfonsterputs.se
Varnhemsgatan 16c • 541 55 SKÖVDE • 0708-135500 • info@solhemsfp.se

När dina möbler
behöver nytt liv!
Tänk återbruk istället för nytt



*Omklädsel & stoppningsarbete av både äldre & moderna möbler
Sömnad av dynor och kuddar • Försäljning av möbeltyger & övrigt tapetserarmaterial.*

0708-13 55 15 • marie@solhemsmobel.se • www.solhemsmobel.se • Besöksadress: Varnhemsgatan 16c i Skövde



—  —
BELLAS BLOMMOR
—

Storgatan 12B
541 30 Skövde

Telefon:
0500-41 91 23



Bowling, Shuffleboard, Biljard och Restaurang

Vi har även lunch med drive in – prova!

Gustav Adolfsgatan 47, 541 45 Skövde tel: 0500-103 100

www.tenlanes.se



Telefon: 070-766 66 11
www.etagemaklarbyra.se

ETAGE
MÄKLARBYRÅ

SVERIGES NÖJDASTE PRIVATKUNDER

Stort tack till alla våra kunder som deltagit
i Svenskt Kvalitetsindex undersökning.

Bli nöjd kund du med på **dina.se** eller ring **0770-160 500**.



Dina Försäkringar

Sedan 1768



Snickeri, måleri, tapetsering,
städ, fönsterputs, trädgård,
snöskottning, el m.m



VI FIXAR DET DU INTE HINNER MED!

Våra seniorer representerar olika yrkeserfarenheter som gör dem till de perfekta problemlösarna för alla typer av uppdrag. Vi tar hand om allt från trädgårdsarbete till städning och vinterväghållning. Behöver du hjälp med service och underhåll? Vi byter glödlampor, tapetserar, fixar läckande kranar och mycket mer.



KONTAKTA STEFAN

072 061 95 09

www.seniorbolaget.se

Seniorbolaget
- för alla åldrar -

FLYTT •
STÄD •
MAGASINERING •
BILUTHYRNING •

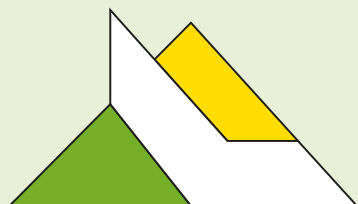


Tel.076-138 81 78 - kontakt@fixarfasse.se



Gynna våra annonsörer

I detta programhäfte finns annonser från våra lokala sponsorer med tillsammans ett stort utbud. Titta på sponsorernas erbjudande när du planerar något inköp eller har behov av någon tjänst.



LORENTZON

www.alorentz.se

Vi är din nästa hyresvärd

**Stabilitet, Seriositet och Framtidstro
kännetecknar vår lokala verksamhet.**

LORENTZON Vipans Gränd 4, 541 31 Skövde
Tel 0500 - 41 08 05 • info@alorentz.se • www.alorentz.se



Hemtjänst

Vi vill göra skillnad! Vi är ett familjeomsorgsföretag som vill ge en fin omsorg med **hjärtat**.

Vi arbetar aktivt med kvalité och hög kontinuitet för våra vårdtagare.

Det är samma personer som kommer hem till dig alla dagar; vårt mål är att du ska träffa så få medarbetare som möjligt. Ordning och reda är grundläggande för oss för att kunna ge en trygg hemtjänst.

Ni når oss på Allegio omsorg Skövde 0500-103510



Stjärnmärkt
En utbildningsmodell från Svenska Demenscentrum

** Vi utför alla våra tjänster i arbetskläder. Vi lägger stor vikt på kontinuitet.*



Visste du att vi varje år håller kostnadsfria hussäljarskolor, där vi också bjuder på en trevlig lunch?

Gör en intresseanmälan redan idag, så återkommer vi med datum för nästa tillfälle.

Intresseanmäl dig genom att maila eller ringa oss. Vid mail skriv "intresseanmälan hussäljarskola" i rubriken.

 LF Fastighetsförmedling

skovde@lansfast.se 0500-77 40 80 Hertig johans torg 2, Skövde

eesome

CLINIC

*Starkare bäckenbotten - ökad livskvalitet & vackrare hud
hos eesome clinic!*

INSCULPT CHAIR

Effektiv, icke-invasiv behandling som stärker bäckenbotten vid inkontinens, efter graviditet eller vid minskad intim tillfredsställelse.

- Mer effektivt än traditionella knipövningar
- Bekvämt – du sitter fullt påklädd
- Ingen smärta, inga ingrepp
- Snabba och märkbara resultat

Just nu: 10 behandlingar för 5000 kr
(ord. 6000)

PRX PLUS – HUDFÖRYNGRING UTAN NÅLAR

Ger förbättrad hudton, spänst och lyster med minimal återhämtning.
Passar de flesta hudtyper.

Just nu: 4 behandlingar för 4500 kr
(ord. 5500)

Vid bokning ange: Seniorrabatt

Välkommen till en tryggare, starkare och mer strålande vardag!

St Sigfrids gata 9A
Tina: 0733-82 48 61 | Linda: 0709-40 30 06
info@eesomeclinic.se



**Välkommen
in till oss!**

önskar butikschef
Henrik Hermansson
med personal



Varje onsdag!

Seniorrabatt 5%!



ÖPPET:
Mån-lör 7-21
Sön 9-21

Nu kan du som fyllt 65 år och är klubbmedlem hos oss på Hemköp handla varje onsdag och få 5% i seniorrabatt på hela köpet*.

Välkommen in önskar vi på Hemköp Skövde C.

Hemköp
Skövde C

*Gäller på hela sortimentet hos Hemköp Skövde C. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller ej tobak, spel, tidningar, läkemedel, e-handel eller andra av Hemköp förmedlade tjänster.