

# Program hösten 2026



Lövfällning i kulturbygd.

Foto: Jan Eric Fasth

Detta program är aktuellt vid trycket i juni 2026.

Ändringar kan komma under hösten, 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. ....	4
Medlemsmöten i Götasalen.....	6
Arrangemang i Galathea .....	8-9
Aktiviteter .....	10-12
Naturvandringar.....	13
Studiecirklar.....	14-16
Övrig information.....	17-20
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](mailto:spfskovde@telia.com)

Org.nr. 866601-0254

Swish 123 205 319 7

Hemsida [www.spfseniorerna.se/skovde](http://www.spfseniorerna.se/skovde)

Facebook SPF Seniorerna Skövde

# Kära medlemmar i SPF Seniorerna Skövde!

I SPF Seniorernas egen tidning *Senioren 3/2026* skriver Bodil Jönsson i sin krönika:

*”Vi stannar inte i växten och vi stannar inte upp som de gestalter vi var när vi var nypensionerade. Vi mognar hela tiden. Allehanda åkommor binner debutera men det samma gäller för allehanda idéer, lärdomar och intresseområden.”*

Som ny ordförande för SPF Seniorerna Skövde tycker jag denna tankegång är vital och stämmer väl överens med mina egna funderingar om hur det är att befinna sig i den gyllene åldern, den från 65 och uppåt.

En väl fungerande Seniorförening ska kunna vara som ett hem, en skola, ett universitet, en nöjeslokal och en gemenskap för dig och dina jämnåriga. Och den ska följa dig hela livet, från nypensionär till livets slut. Föreningen ska kunna erbjuda dig möjligheter att utvecklas som människa, lära nytt, utveckla gamla och nya talanger och känna gemenskapens trygghet.

SPF Seniorerna Skövde erbjuder ett brett och varierat utbud av stimulerande aktiviteter, studiecirklar etc. Exempelvis finns IT/AI-cirkeln för att vi ska hänga med i den snabba digitala utvecklingen. Naturvandringar som garanterat ger ökad naturupplevelse. Hjärngympa med bridge och Samba-Canasta. För musikintresserade finns klassisk musik och för lässugna finns litteraturscirklar. För hälsan finns Tai Chi och stavgång, bowling, boule och bordtennis. För avkoppling och gemenskap finns event i Galathea och Götasalen.

Min uppmaning till dig: **Utnyttja föreningens möjligheter till ett rikt liv! Prova något som är utmanande!**

Med tillönskan om en härlig sommar och ett rikt pensionärliv.

**Jan Eric Fasth**

Ordförande

## Följ SPF via din dator eller smartphone

**Vår hemsida är alltid uppdaterad med senaste information.**

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



Senaste Nytt

FÖRENING FÖRBUNDET SENOREN

Nyheter från Skaraborgsdistriktet

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](mailto:spfskovde@telia.com) senast **onsdag** 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.

**7/9. Lennart Bäckman och Gunnar Johansson.** Två glädjespridare och virtuoser från Mariestad. Sjunger och spelar gamla välkända låtar, hanterar både munspel och dragspel. Har också ett stort utbud av roliga historier som vi får ta del av.

**28/9. Trolleri.** Trollkarlen och magikern Robert O’ Magic underhåller oss med trolleri till musik. Han har varit nordisk mästare, svensk mästare fyra gånger och bronsmedaljör i VM i trolleri.

**26/10. The Players.** Duon Robert Wahlström och Nils Norén har spelat ihop i olika konstellationer, bland annat i bandet the Rebels. Deras motto är att bjuda sina medmänniskor på riktigt bra musik. Utbudet är rikt varierat med låtar från 50-60-70-talet.

**16/11. Christoffer Escoz.** Christoffer bjuder oss på ett variationsrikt program som han blandar med sång och imitationer. Artist sedan 2004 och han har haft över 2 000 framträdanden både i Sverige och utomlands.

**14/12. Julmys.** På årets sista medlemsmöte firar vi den annalkande julen med sång, ljus och lussefika. Och förstås ett extra festligt lotteri!

## **”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.

Även den som är medlem och tar med sig en vän som ännu inte är medlem får gratis inträde.

## **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, hållplats Högskolan, 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](mailto: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 kronor utom för Grynkorvens dag och Vinprovningen. Betala kontant eller via Swish.

Anmälan till spfskovde@telia.com eller till tel. 070-415 32 92 (ej sms).

**Obs!** Anmälan är bindande.

**1/9 kl. 14.00. Birgitta Andersson.** Vi får en varm och humoristisk föreställning där Birgitta möter artisten Birgitta Andersson (Sveriges vackraste röst). Med imitationer och anekdoter bjuds vi på en underhållande resa i artistens liv. Anmälan senast 27/8.

**22/9 kl. 14.00. Frågesport.** Roligt att gemensamt gnugga geniknölarna och komma fram till ett svar, trevligt och lärorikt. Björn Strandell ställer frågorna som besvaras bordsvis. Anmälan senast 17/9.

**15/10 kl. 12.30. Grynkorvens dag.** Grynkorv, denna speciella och goda rätt vars recept finns omnämnt redan på 1600-talet, har genom åren fått många vänner. Nu firar vi den genom att äta en god lunch. Entré 120 kr. Anmälan senast 8/10.

**3/11 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 finns. Mera dryck finns att köpa. Anmälan senast 29/10. Begränsat antal deltagare.

**10/11 kl. 14.00. "När fåglarna tystnade".** Janne Åberg från HRF Skövde Tibro ger oss information om hur det är att vara hörselskadad och den hjälp man kan få genom olika typer av hjälpmedel. Och så kommer Niklas Lidström från Blå Bandet och tipsar oss om vad det finns för alkoholfria alternativ på öl och vin. Anmälan senast 5/11.

**24/11 och 26/11 kl. 15.00. Vinprovning.** Denna gång får vi tillsammans prova och njuta av ett urval med röda och vita viner från Chile. Ingvar Kyrkander med sina goda kunskaper i ämnet, tar med oss på en spännande smakresa. Begränsat antal deltagare till 40 personer per tillfälle. Entré 340 kr. Anmälan senast 10/11 till [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com) eller tel. 070-415 32 92, ej sms. **Obs!** Meddela om ni får förhinder.

**1/12 kl. 14.00. Arktis - en hotad skönhet.** Bengt-Åke Öhgren, präst, fotograf och äventyrare, reser med förkärlek från sol och värme till kyla, is och snö. Det som lockar honom är en svindlande vacker natur med ett myller av liv. Giganten i Arktis är förstås isbjörnen, som just i dessa tider när ismassorna smälter undan, är starkt hotad. Att få möta och fotografera detta fantastiska djur är en av de häftigaste upplevelserna man kan få. Valrossar, polarrävar och miljoner flyttfåglar gör Arktis till ett eldorado för naturälskaren – med eller utan kamera. Bengt-Åke är också starkt engagerad i hjälpverksamhet till Ukraina och kommer även att berätta för oss om detta. Anmälan senast 26/11.

### **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.



BELLAS BLOMMOR

Gustav Adolfs gata 40  
541 45 Skövde

Telefon:  
0500-41 33 20

## 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 bibliotek för att låna eller behålla den bok som är intressant. 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 spelar vi på Galathea i grupper med max 5 deltagare. Tisdagar grupp 1 kl. 10-12. Torsdagar grupp 2 kl. 10-12. Startdatum 3/9. Nya intresserade kontaktar Åke Lindberg på tel. 070-362 72 45.

**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 19/9 kl. 10.00. Kontaktperson: Gunnar Wetterbro 073-182 38 01, gwetterbro@gmail.com.

**Boule.** Vi spelar tisdagar kl. 10.00-12.00. Eftersom vi ännu inte fått tillgång till en utomhusbana startar vi inomhus på Billinge hov. Startdatum 15/9. Kontaktperson Gunnar Lindström, tel. 073-373 57 30.

**Bowling.** Spelas på onsdagar kl. 10.00 i bowlinghallen på Arena Skövde. Start 9/9. 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 Helensgården kl. 13.30 tisdagarna 1/9, 29/9, 27/10 och 24/11. Anmälan senast 2 dagar innan till tel. 070-415 32 92 eller e-post: spfskovde@telia.com.

**Kreativt skapande.** På Galathea onsdagar kl. 10.00. Start onsdagen 9/9. Cirkelledare Kerstin Hammarström, tel. 072-328 93 25.

**Kreativt skapande.** Att göra färdigt. Tisdagar kl. 14.00 i Slöjdens hus. Startdatum bestäms inom gruppen. Cirkelledare Berit Ericsson, tel. 070-201 86 03.

**Körsång.** Galatheakören övar torsdagar kl. 14.00-16.00 på Galathea. Startdatum 10/9. Körledare Anders Ljungkvist, tel. 0500-41 02 83. Kontaktperson Barbro Brattberg, tel. 076-619 19 39.

**Samba-Canasta.** Spelas onsdagar kl. 13.30-17.00 på Galathea. Uppehåll endast om onsdagen infaller på röd dag. Kontaktperson Carin Hilmersson, tel. 070-609 53 97.

**NYHET! Shuffleboard.** Vi spelar varje onsdag kl. 10.00-11.00 på **Arena Skövde**. Återkommer med startdatum. Kom och prova på, ingen föranmälan. Kontaktperson Ingmar Berggren, tel. 070-646 04 45.

**Sommarcaféer.** Kom och ta en fika och umgås i sommar! Vi träffas tre tisdagar; 7/7, 21/7 och 4/8 kl. 11.00 på gräsmattan utanför Galathea. Vid regn sitter vi inomhus. Ingen anmälan behövs.

**Tai Chi bas - för bättre balans.** Som en dans. Det är den medvetna överföringen av kroppsvikten från ena foten till den andra i dessa långsamma, flyttande qigong-rörelser 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 i maj 2022 ligger tai chi högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt. Obs! Det går även bra att träna sittandes för den som har problem med att stå. Vi träffas vid 8 tillfällen. Onsdagar på Galathea kl. 10.00-10.45, start 9/9. Även torsdagar på distans via Zoom. Start 10/9 kl. 11.00-11.45. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02.

**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. Vi träffas vid 8 tillfällen, torsdagar på distans kl. 9.30-10.45. Start 10/9. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02.

**NYHET! Balansgång.** För den som vill träna balans utan att lära sig tai chi. Med långsamma steg där betoningen läggs på kroppsöverföring som ger bättre balans. Vi träffas vid 8 tillfällen, onsdagar på Galathea kl. 11.00-11.45. Start 9/9. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02. Eller e-post: myralehmann@outlook.com.

**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 hösten. Återkommer med startdatum. Startplats Billingehovs 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.

**Friskvårdens dag och Seniormässan.** För den som vill delta i fler aktiviteter kan vi också tipsa om att Skövde kommun anordnar Friskvårdens dag 6/9 på Billingen och Seniormässan 1/10 på Arena Skövde. SPF Seniorerna Skövde finns med bland utställarna.

## 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

# 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 föränmälan. Anmäl till Ingvar Fredriksson, [ingvar.fredriksson@telia.com](mailto:ingvar.fredriksson@telia.com) eller tel. 073-727 36 48.

**2 september. Fjäramossen på Billingen.** Vi åker upp på berget och går till naturreservatet som till stor del består av mossmark. Där ser på mossen, som börjat förbereda sig för invintringen. Kollar på växter, mossor, lavar, svampar m.m. Stövlar rekommenderas.

**7 oktober. Borgehall och Stora Bjursjön.** Vi åker till Klyftamon, besöker den gamla fornborgen och ser ut över trakten, går sen en vända vid sjön. Där ser vi höstens ankomst med fina färger och kanske en del svampar. Mossor och lavar finns alltid.

**4 november. Ryds grottor och Ymsingsborg.** Vi vandrar upp till Ryds grottor, ser ut över trakten och går sen till fornborgen Ymsingsborg. Där kan vi se svampar, mossor, lavar och mycket annat. November kan ha sin speciella färgton.

**2 december. Hene dödisgroplandskap.** Vi vandrar i kamelandskapet med dödisgropar och åsar, där vi kan uppleva den gamla skogen där militären haft övningsfält. Barmark, snö och is eller? I december vet man inte vad man möter, men det finns alltid något att se i naturen.

## Studiecirklar



För att kunna parkera bilen i samband med studiecirklar 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 cirka 45-60 min. Fika. Tillfälle för frågor och diskussion 45-60 min. När: Torsdagen den 22/10 kl. 14.00-16.00. Plats: I Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Rådmansgatan 24. Föreläsare: Kjell Öhman. Anmälan till Vuxenskolan, telefon: 070-268 63 40 eller e-post: [christina.bjurstrom@sv](mailto:christina.bjurstrom@sv).

**NYHET! Glaskonst.** Prova på att skapa vackra saker av glas, kanske ett fint smycke eller något att dekorera hemmet med. Vi träffas 4 måndagar kl. 11.00-13.00 på Galathea. Max 6 personer. Startdatum 7/9. Tillkommer en kostnad på 5 kr/gr för glaset samt en kostnad för bränningen på ca 25-30 kr. Glaset bränns 8 tim. i 830 grader. Cirkelledare Iwy André. Anmälan samt frågor till Iwy André tel. 070-378 35 77.

**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 fyra gånger under hösten, alla gånger kl. 13.00-16.00, 11/9, 9/10, 13/11 och 11/12. Plats: Vuxenskolas lokaler, Rådmansgatan 24, Skövde. Kontaktperson SPF: Teofil Norum tel. 070-647 13 51, e-post: [tnorum62@gmail.com](mailto:tnorum62@gmail.com). Anmälan sker till tel. 070-268 63 40, e-post: [christina.bjurstrom@sv.se](mailto:christina.bjurstrom@sv.se). Max antal deltagare: 20.

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

**Klassisk musik - lyssnarcirkel.** Vi träffas varannan vecka. Lokal: Vuxenskolan, Rådmansgatan 24. Startdatum 3/9. Cirkelledare Mats Dahlberg, 076-876 20 09.

**Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Pralinerna.** Startar andra veckan i september. Cirkelledare Ilse Schelander, tel. 070-561 46 01.

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

**Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Vindarna.** Vi träffas torsdagarna 17/9, 15/10, 19/11 och 10/12. Cirkelledare Ulla Norum, tel. 070-388 79 83 och Maria Söderblom, tel. 076-105 94 26.

**NYHET! Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Chokladbitarna.** Välkomna till vår nya damgrupp. Vi träffas och gör tillsammans trevliga saker som berikar livet. Startdatum meddelas senare. Anmälan till Margareta Ottosson, tel. 073-183 31 66.

**Latin.** Vi träffas varannan tisdag ojämn vecka kl. 14.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Start 8/9. Cirkelledare Gunn Eriksson tel. 070-690 28 06

**Litteraturcirkel.** 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 augusti. Cirkelledare Agneta Reftel, tel. 070-974 03 34.

**Litteraturcirkel.** Vi träffas torsdagarna 20/8, 24/9, 22/10, 26/11 kl. 14.00 - 16.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Cirkelledare Birgitta Beckman, tel. 073-344 00 71.

**NYHET! Meditation.** Varmt välkommen till en ny studiecirkel i meditation som syftar till att vi ska: Få kunskap om och erfarenhet av tystnaden som skapar inre frid och ger dig energi för utmaningarna i ditt dagliga liv. Max 10 personer Vi träffas 8 gånger på Galathea, en gång per vecka, tisdagar kl. 11.00-12.00. Start tisdagen, 22/9. Anmälan till cirkelledare Kristina Tiberger, tel. 070-843 05 26. Om du har frågor är du välkommen att kontakta cirkelledaren.

**NYHET! Teater.** Välkommen till en studiecirkel i teater - våga prova något nytt. Vi börjar med enkla och roliga övningar; läsövningar för att träna på intonation och röststyrka, improvisation och uttryck, samspel och scenisk närvaro. Efterhand arbetar vi vidare med små kortare scenroller. Det viktiga är att vi har roligt tillsammans. Att utveckla sin röst och sitt uttryck. Cirkelledare är Flemming Mouritzen med sin stora erfarenhet på teaterscenen. Vi träffas torsdagar kl. 09.00-12.00 vid 10 tillfällen på Galathea, tre timmar per tillfälle. Start 10/9. Kostnad 50 kr per gång. Deltagarantal max 15 personer. Anmälan till SPF Seniorerna Skövde tel. 070-415 32 92.



# Hemmajuristen.se

Familjejuridik med hembesök i Skaraborg

[info@hemmajuristen.se](mailto:info@hemmajuristen.se)

0729 – 799 899

# 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](mailto:info@spfseniorerna.se); 08-692 32 50 eller någon i styrelsen i din förening.

 <p><b>FLÄMSLÄTT</b> STIFTS- OCH KURSGÅRD</p>	<p><b>Stifts- och Kursgård</b> <b>540 17 Lerdala</b></p> <p><b>Telefon: 0511-304 40</b> <b><a href="mailto:info@flamslatt.se">info@flamslatt.se</a></b></p>
--	---

## **Föreningslokalen Galathea**

Många av föreningens aktiviteter äger rum i föreningslokalen Galathea, Södra Trängallén 3. Föreningens expedition är belägen där och är öppen varje helgfri måndag från 17/8 - 7/12 kl. 10-12. Då är du också välkommen in bara för att ta en fika. För kontakt med föreningen kan du alltid ringa tel. 070-415 32 92 eller skicka e-post till [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com).

I lokalerna finns stora salen med plats för cirka 40 personer, flera sammanträdesrum, kök med serveringsporslin samt kaffebryggare 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 Staffan Fogelström, tel. 070-260 04 41, e-post: [staffan.fogelstrom@outlook.com](mailto:staffan.fogelstrom@outlook.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 även 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 vänmedlemskap, 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 [staffan.fogelstrom@outlook.com](mailto:staffan.fogelstrom@outlook.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](mailto: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

**Skövde kommun** erbjuder många aktiviteter. Aktuell information finner du på kommunens hemsida: [www.skovde.se](http://www.skovde.se). Sök: aktiviteter för seniorer.

### **Digitala fixare**

En digital fixare kan hjälpa dig med användning av mobiltelefoner, datorer, tv-apparater. Få information om digitala tjänster som 1177 Vårdguiden, Kivra och BankID, mm. Du kan kontakta digital fixare på kontaktformulär på hemsidan eller ringa Kontaktcenter 0500-49 80 00 eller besök oss på drop-in-hjälp på Café Bagaren i Skövde onsdagar klockan 10.00–11.30.

### **Fixar-Malte**

Fixar-Malte hjälper dig som är över 65 år med uppgifter i hemmet som kan innebära en fallrisk. Exempel: byta glödlampor, hänga upp gardiner och tavlor etc. Ring Kontaktcenter 0500-49 80 00 och be att bli kopplad till Fixar-Malte. Du kan nå Fixar-Malte måndag till torsdag klockan 08.00-09.00.

### **Guldkanten**

Genom Guldkanten kan du få sällskap utöver vad hemtjänsten erbjuder, t.ex. någon följer med dig på en promenad, få sällskap till affären, apoteket, en pratstund i hemmet. Ring Kontaktcenter 0500-49 80 00 och be att bli kopplad till Guldkanten. Måndagar–torsdagar: Klockan 08.00–16.00. Fredagar: Klockan 08.00–12.00.

### **Aktivitetslots**

Hjälp att hitta aktivitet – stöd av aktivitetslots. Du som är 65 år eller äldre och känner dig ensam. Du som vill delta i sociala aktiviteter och få kontakt med andra. Du som känner någon som behöver stöd – du är välkommen att höra av dig. Aktivitetslotsen har tystnadsplikt och stödet är gratis. Du betalar själv för resor, medlemsavgifter eller andra kostnader i samband med aktiviteter. För mer information ring Kristina Andersson, tel. 0500-49 88 59. Måndag, tisdag och onsdag kl. 8-15. E-post: [kristina.l.andersson@skovde.se](mailto:kristina.l.andersson@skovde.se)

**Träffpunkt Käpplunda Gärde** har i samarbete med pensionärsorganisationerna i Skövde fått möjlighet att bjuda in till fikastund på lördagar kl.14.00-15.30. Det bjuds på kaffe, kaka och gemenskap tillsammans med volontärer från PRO Skövde, SPF Skövde, PRO Skultorp och SPF Elin.

## Styrelsen, m.m.

	<p><b>Ordförande</b> Jan Eric Fasth Tel. 070-824 99 23 je.fasth@outlook.com</p>
	<p><b>Medlemsansvarig</b> Staffan Fogelström Tel. 070-260 04 41 staffan.fogelström@outlook.com</p>
	<p><b>Kassör</b> Margareta Ottosson Tel. 073-183 31 66 ottossonmargareta@gmail.com</p>
	<p><b>Sekreterare</b> Marie Blent Tel. 073-384 02 58 marie.blent01@gmail.com</p>
	<p><b>Lokal- &amp; kansliansvarig</b> Ingmar Berggren Tel. 070-646 04 45 ingmarberggren@gmail.com</p>
	<p><b>Studie- &amp; aktivitetsansvarig</b> Marita Magnusson Tel. 070-241 29 30 dmaritamagnusson@gmail.com</p>
	<p><b>Press- &amp; informationsansvarig</b> Annica Henriksson Tel. 073-841 50 10 ahenriksson195@gmail.com</p>

	<p><b>Ledamot</b> Inga-Lill Mikkelsen  Tel. 070-646 12 11  m.ingalill52@gmail.com</p>
	<p><b>Ledamot &amp; Webbredaktör</b> Teofil Norum  Tel. 070-647 13 51  tnorum62@gmail.com</p>

### Revisorer

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

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

### Revisorssuppleanter

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

Per-Erik Renström, tel. 073-613 32 34

### Valberedning

Marianne Hassel, tel. 070-531 18 29 (sammankallande)

Kerstin Ljungmark-Hermansson, tel. 070-253 61 88

Carina Palmkvist, tel. 070-646 47 51

Roland Sandberg, tel. 070-562 88 74



## 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

## Kalendarium

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

Datum	Aktivitet/händelse	Kat	Lokal
07-jul	Sommarcafé på gräsmattan	S	Galathea
21-jul	Sommarcafé på gräsmattan	S	Galathea
04-aug	Sommarcafé på gräsmattan	S	Galathea
01-sep	Birgitta Andersson-humor-anekdoter	S	Galathea
01-sep	Gemensam lunch på Helensgården	S	Helensgård
02-sep	Naturvandring med Ingvar	B F	Billinge hov
06-sep	Friskvårdens Dag	B F	Billingen
07-sep	Lennart Bäckman o Gunnar Johansson	M S	Götasalen
11-sep	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxenskol
22-sep	Frågesport, vi tävlar bordsvis	B S	Galathea
28-sep	Trolleri med Robert O'Magic	M S	Götasalen
29-sep	Gemensam lunch på Helensgården	S	Helensgård
01-okt	Seniormässan	B	Arena Skö
07-okt	Naturvandring med Ingvar	B F	Billinge hov
09-okt	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxenskol
15-okt	Grynkorvens dag - vår nationalrätt	B S	Galathea
22-okt	Familjens juridik- Kjell Öhman	B	Vuxenskol
26-okt	The Players-50-60-70-talsmusik	M S	Götasalen
27-okt	Gemensam lunch på Helensgården	S	Helensgård
03-nov	Pubkväll, musik och quiz	B S	Galathea
04-nov	Naturvandring med Ingvar	B F	Billinge hov
10-nov	"När fåglarna tystnade" - hörseln	B	Galathea
13-nov	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxenskol
16-nov	Christoffer Escoz, sång och imitation	M S	Götasalen
24-nov	Vinprovning - Chile, Ingvar Kyrkander	B S	Galathea
24-nov	Gemensam lunch på Helensgården	S	Helensgård
26-nov	Vinprovning - Chile, Ingvar Kyrkander	B S	Galathea
01-dec	Arktis-en hotad skönhet, B-Å Ögren	B S	Galathea
02-dec	Naturvandring med Ingvar	B F	Billinge hov
11-dec	IT&AI-café, häng med och lär	B	Vuxenskol
14-dec	Julmys - traditionellt firande	M S	Götasalen

# redo ▶

**TRYCK & STORFORMAT**

## **mattias**

---

**CATERING & GOLFPRESTAURANG**



### **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.



### **DÄCKSKIFTE & HOTELL & NYA DÄCK**

Ta en fika i vårt Retro Café!

Välkommen till oss på Gulfmacken i  
Timmersdala!

[www.gulfmacken.se](http://www.gulfmacken.se)

0511-815 80

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

# Fix.IT

SERVICE AV  
MOBILER  
SURFPLATTOR  
DATORER & IT



SKÖVDE  
**KONTORSCENTER**

[www.skovdekontorscenter.se](http://www.skovdekontorscenter.se)

0500-48 80 65

[info@skovdekontorscenter.se](mailto:info@skovdekontorscenter.se)

## 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.
- Tilläggsförsäkringar till villahemdelen.

## 10 %

### Personbil

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

## 10 %

### Boende

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

## 20 %

Hej!

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

0500 - 777 000



**LF Skaraborg**

# 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

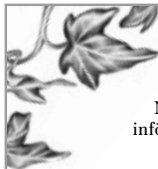
## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

- \* 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](http://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](http://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

# FÖRR

**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](http://www.skovdekontorscenter.se)

0500-48 80 65

[info@skovdekontorscenter.se](mailto:info@skovdekontorscenter.se)

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

**ICA**  
**nära**  
**NORMMALM**

**Seniorrabatt Mån-Sön. 1 Köp/vecka.**

Gustav Adolfsgatan 6

## **Normalm**

Skövde, tel 0500-415656

Öppet alla dagar 8-22

[ica.se/normalm](http://ica.se/normalm)

# coop

Öppet 06-23  
Vipans Gränd 6, Skövde

# Handelsbanken

Rådhusgatan 3, Skövde

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



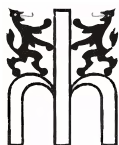
Seniorfrukost **80kr**  
9<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

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](http://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

I HJÄRTAT AV SKÖVDE

# Helensgården

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



KOMPANIET

HÄR, 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](http://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!



[www.sv.se/skaraborg](http://www.sv.se/skaraborg) Kundtjänst 010-682 1090



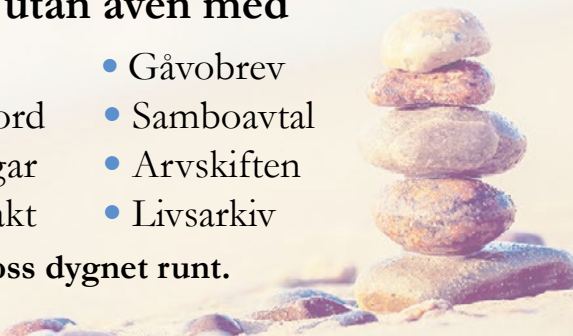
Medlemmar i SPF har 10% rabatt på studiecirklar riktade mot allmänhet

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](mailto:info@blomsbegravningsbyra.se)



*Stedts*

BEGRAVNINGSBYRÅ  
KARLSBORG • HJO • TIBRO

Södra Vägen 12, Karlsborg

0505-131 99

[info@stedts.se](mailto: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](http://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 kvartersvärdarna hand om – som snöskottning, trappstädning och gräsklippning. Generös utebelysning, portlås och kvartersvärdar 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 trygghetsvärdarna 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, Käplunda 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  
apotekhartat.se

**APOTEK** 

Seniorrabatt 5% på tisdagar och onsdagar



# RESTAURANG, SPORT & NÖJE FÖR ALLA!

[www.nojesarenan.se](http://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...



Den Goda Lunchen  
**0500-48 01 75**  
Badhusgatan 4, Skövde

Öppet: Måndag-fredag  
11.00-14.00

Välkomna till vår secondhandbutik



**KUPAN**

**Svenska Röda Korset**  
**Skövdekreten**

Mariestadsvägen 88, 541 45 Skövde

**10%**

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

**Pagoldhs Ur**

**Skövde Centrum**

Hertig Johans gata 14

0500 - 41 03 47

[pagoldhs-ur@telia.com](mailto:pagoldhs-ur@telia.com)

**Lidköping**

Särnmarkshuset

Mellbygatan 6

0510 - 277 36

# S|E|B

Storgatan 14, 541 30 Skövde

# *OLSSONS*

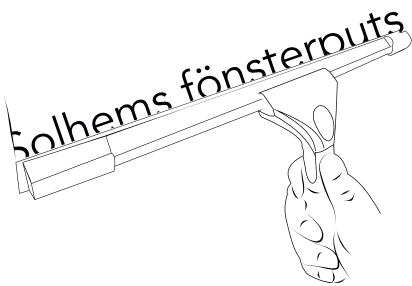
# colorama

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

# eLON

THORSELLS

Norra Metallv. 1a  
549 37 SKÖVDE  
0500-41 73 80  
[www.thorsells.com](http://www.thorsells.com)



# ALLTID RENA FÖNSTER

**VÅRA TJÄNSTER:**  
Fönsterputs  
Fasadtvätt  
Rengöring av hängrännor  
Behandling av tak



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

## ABONNERA PÅ FÖNSTERPUTSNING

*Prisexempel utsidor  
normalstor villa:*  
**250:- EFTER RUT/GÅNG**

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

SOLHEMS FÖNSTERPUTS OCH TAKVÅRD • [www.solhemsfonsterputs.se](http://www.solhemsfonsterputs.se)  
Varnhemsgatan 16c • 541 55 SKÖVDE • 0708-135500 • [info@solhemsfp.se](mailto: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 tapetserrmaterial.*

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

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



—————  —————  
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 Adolfgatan 47, 541 45 Skövde tel: 0500-103 100

[www.tenlanes.se](http://www.tenlanes.se)

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



Telefon: 070-766 66 11  
[www.etagemaklarbyra.se](http://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](https://dina.se) eller ring **0770-160 500**.




6 år i rad!



Dina Försäkringar

Sedan 1768



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

VI GÖR DET  
**DIREKT**

## 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](http://www.seniorbolaget.se)

**Seniorbolaget**  
- för alla åldrar -

**FLYTT ●**  
**STÄD ●**  
**MAGASINERING ●**  
**BILUTHYRNING ●**

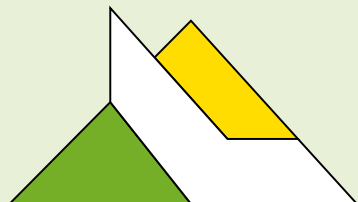


Tel.076-138 81 78 - [kontakt@fixarfasse.se](mailto:kontakt@fixarfasse.se)



### 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](http://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](mailto:info@alorentz.se) • [www.alorentz.se](http://www.alorentz.se)



# Hemtjänst

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

*Vi arbetar aktivt med **qualité** 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 utskäpingsmodell från Svenskt 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 Herbig 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.