

Program hösten 2025



Vägs slut.

Foto: Jan Eric Fasth

Detta program är aktuellt vid trycket i juni 2025.

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.	5
Medlemsmöten i Götasalen.....	6
Arrangemang i Galathea	8
Aktiviteter	10-12
Naturvandringar.....	13
Studiecirklar.....	14-15
Övrig information.....	16-18
Styrelsen.....	20-21

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!

När ni läser denna programkatalog får vi hoppas att sommaren gjort sitt intrång! Efter en mycket blåsigt och kall vår behöver vi lite sol och värme.

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.

På programmet i höst står bland annat ”Grynkorens dag” samt mycket, mycket mer.

Liksom tidigare somrar kommer vi att ha sommarcafé några tisdagar. I år blir det 8 juli, 22 juli och 5 augusti kl. 11.00. Välkomna!

Musikprogrammen vi har haft i Götasalen har varit mycket uppskattade. För att inte tala om underhållningen med Bert Karlsson.

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 till ett av våra medlemsmöten i Götasalen. Vi bjuder på entré och kaffe för vännen.

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

Med tillönskan om att alla får en skön sommar och att vi träffas snart igen.

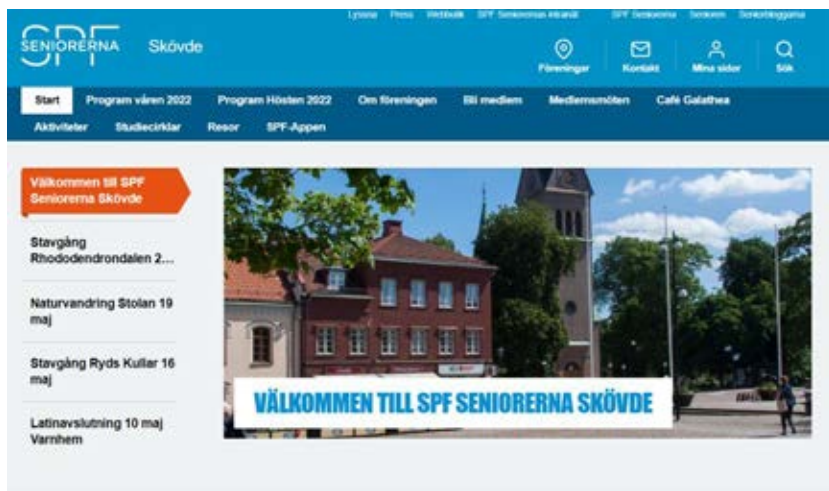
Med vänlig hälsning:

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.

1/9. ”Gubbaskrammel”. Inte så illa som det låter. Ett härligt gäng av musikglada herrar från Mullsjö bjuder på en kavalkad av svängiga och medryckande toner. Repertoaren består av allt ifrån dansbandsfavoriter till Cornelis Vreeswijk, Bob Dylan, rock’n’roll och blues.

29/9. Yvonne Eriksen. Skaraborgs egen ståuppare är känd för sin förmåga att med rappa repliker, bilder och peruker få publiken att skratta åt både det lilla och stora i livet. Så luta er tillbaka och gör er redo när Axvalls egen stjärna intar scenen. **OBS!** Till detta medlemsmöte är alla våra 85+:are speciellt inbjudna och får fritt inträde och fika.

27/10. Musikbingo. Ett allsångsprogram som leds av Gunnar Andersson från Jönköping. Allsången kombineras med trevliga anekdoter och ett quiz som spelas i bingoform.

24/11. Erica Wendt. Erica Wendt från Skövde är en mångsidig svensk sångerska och musiker med en passion för att beröra genom musikens kraft. Hon har med sin varma röst förmågan att skapa närvaro i varje ton.

8/12. Lucia. En av årets mörkaste dagar behöver vi lite ljus i tillvaron! Därför firar vi denna dag Lucia med luciatag, julsånger med Galatheakören och gott lussefika.

”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 tfn eller e-post eller kom ändå.



Hur kan jag ta mig till medlemsmöten på 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 Galathea finns flera p-platser. Parkera med appen ”Parkster”. De första två timmarna är gratis. Därefter enligt taxa.
- 6 st. 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 60 kr. utom för Grynkorvens dag och Vinprovningen. Betala kontant eller via Swish. Anmälan till spfskovde@telia.com eller 070-415 32 92. Obs! Anmälan är bindande.

16/9 kl. 14.00. Jan Olof Andersson, trubadur. Vi har glädjen att hälsa dig välkommen till en musikstund med en erfaren och uppskattad visartist som bjuder på både egna sånger och välkända klassiker. Anmälan senast 9/9.

14/10 kl. 12.30. Grynkorvens dag. Vi tjuvstartar "Grynkorvens dag"! Missa inte chansen att höra Tommy Kroon från Skara gille, som med humor och glimten i ögat berättar om vår västgötska matkultur. Anmälan senast 7/10. Entré 120 kr.

6/11 kl. 14.00. Frågesport. Visst är det roligt att tillsammans gnugga geniknölarna, trevligt och lärorikt! Sven-Åke Sonesson och Margareta Wetterberg ställer frågorna som besvaras bordsvis. Anmälan senast 30/10.

11/11 kl. 18.00. Pubkväll. Alla medlemmar hälsas välkomna till en kväll med trivsam 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 4/11.

20/11 kl. 15.00. Vinprovning. Ett uppskattat program som intresserar många som vill inspireras av goda viner i kombination med mat. Temat denna gång är viner från Nya Zeeland. Ingvar Kyrkander med sina gedigna kunskaper i ämnet tar med oss på en spännande smakresa. Begränsat antal deltagare till 40 personer. Anmälan senast 6/11 till Sven-Åke Sonesson tel. 070-372 03 10 eller Margareta Wetterberg 070-323 48 12. Entré 300 kr. inkl. lottpris.

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.



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 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: Stig Kjellström, tel. 070-855 01 90.

Biljard. Biljard kommer att spelas på Galathea i grupper med max 5 deltagare. Beräknas att starta i mitten av september, datum meddelas senare. Tisdagar grupp 1 kl. 10-12. Torsdagar grupp 2 kl. 10-12. 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 10/9 kl. 10.00. Kontaktperson: Nisse Käck, tel. 076-804 90 77, e-post: nilas1948@gmail.com.

Boule. Vi spelar tisdagar kl. 10.00-12.00 på boulebanan som ligger intill vägen nära stora parkeringen vid Billingehov. Start 5/8. Kontaktperson Ingvar Silver, tel. 070-513 52 89.

Bowling. Spelas på onsdagar kl. 10.00 i bowlinghallen på Arena Skövde. Start 10/9. 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. I höst träffas vi på restaurang Helensgården, Hertig Johans gata 19, för att umgås och njuta av en god måltid tillsammans. Vi ses kl. 13.30 torsdagarna 4/9, 2/10, 6/11 och 4/12. Anmälan senast tisdagen innan till tel. 070-415 32 92 eller e-post: spfskovde@telia.com.

Kreativt skapande. På Galathea onsdagar kl. 10.00. Start onsdagen 10/9. Cirkelledare Kerstin Hammarström, tel. 072-328 93 25.

Kreativt skapande. Att göra färdigt. Tisdagar kl. 14.00 i Slöjdens hus. Start tisdagen 9/9. Cirkelledare Kerstin Engström, tel. 070-832 52 35.

Körsång. Galatheakören övar torsdagar kl. 14.00-16.00 på Galathea. Vi startar den 11/9. Körledare Anders Ljungkvist, tel. 0500-41 02 83. Kontaktperson Barbro Bäckström, 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 Karin Hilmersson, tel. 070-609 53 97.

Shuffleboard. Vi spelar på Ten Lanes, Gustav Adolfsgatan 42, varje onsdag kl. 10.00-11.00. Start 10/9. Kom och prova på, ingen föränmälan. Kostnad 50 kr. per gång. Kontaktperson Ingmar Berggren, tel. 070-646 04 45.

Sommarcaféer. 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. Tisdagar 8/7, 22/7 och 5/8 kl. 11.00.

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 qigongrörelser som ger oss bättre balans vid regelbunden träning. Tai chi och dans har många likheter med sina långsamma rytmiska rörelser, balans och djupandning. Tai chi ligger högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt. Vi träffas vid 8 tillfällen, onsdagar på Galathea kl. 10.00-10.45, start 3/9. Även torsdagar på distans kl. 11.00-11.45 via Zoom, start 4/9. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02. På sommaren finns möjligheten att träffas och träna i härliga Rhododendrondalen

Tai Chi fortsättning – för bättre balans. För den som tidigare tränat tai chi och vill lära sig nya avslappnande, lugna rörelser som vi lägger till basrörelserna och som nu börjar att se ut som en dans där vi glider fram. Vi träffas vid 8 tillfällen, onsdagar på Galathea kl. 11.00-11.45. Start 3/9. Även torsdagar på distans kl. 09.30-10.45 via Zoom, start 4/9. Anmälan till Myra Lehmann, tel. 070-549 36 02. På sommaren finns möjlighet att träffas och träna i härliga Rhododendrondalen.

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 Billingeovs 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, te. 070-939 62 94.

Veteranvetartävling. Margareta Wetterberg är vår kontaktperson, tel. 070-323 48 12.



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 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 eller tel. 073-727 36 48.

17 september. Sjömossen på Billingen. Vi åker upp på berget och går genom skogen och ut på mossen, som börjat förbereda sig för invintringen. Kollar på växter, mossor, lavar, svampar m.m.

8 oktober. Ruskela källa. Vi åker till naturreservatet Ruskela källa och går upp till källan. Där ser vi höstens ankomst med fina färger och kanske en del svampar. Mossor och lavar finns alltid.

5 november. Öglunda grotta och Jättadalen. Vi åker upp på Billingen och går från Hallanvägen till grottan, vidare längs bergskanten till Linebäcken. Där kan vi se svampar, mossor, lavar och mycket annat. November kan ha sin speciella färgton.

3 december. Brattsjön med flera sjöar, Skultorp. Vi vandrar vid flera sjöar vid Sjötorp i Skultorp. Barmark, snö och is eller? I december vet man inte vad man möter. Här finns i varje fall ett virrvarr av stigar att gå på.

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. Torsdag 16/10 kl. 14.00-16.00. Föreläsning med tillfälle till diskussion. Innehåll: Att vara gift; grundläggande regler i ett äktenskap. Sambo: Skillnaden mellan att vara gift alt. sambo. Testamente: Formalia och exempel när testamente kan vara lämpligt. Framtidsfullmakt: Formalia och praktiska frågor. Upplägg: Föreläsning cirka 45-60 min. Därefter fika och tillfälle för frågor och diskussion. Vi träffas vid ett tillfälle i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Rådmansgatan 24. Föreläsare: Kjell Öhman. Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 010-682 10 90 eller e-post: skaraborg@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 fyra gånger under hösten, alla gånger 13.00-16.00, 12/9, 10/10, 7/11 och 5/12. Platsen är Vuxenskolas lokaler, Rådmansgatan 24, Skövde. Kontaktperson SPF: Teofil Norum tel. 070-647 13 51, e-post: tnorum62@gmail.com. Ledare från Vuxenskolan: Loreen Vallin. Anmälan sker till tel. 010-682 10 90, e-post: skaraborg@sv.se

Karlar, Grabbar, Kompisar - Gubb 8. Tisdagar. Startdatum till hösten bestäms inom gruppen. Kontaktperson Håkan Elwer, tel. 070-541 45 84.

Karlar, Grabbar, Kompisar - Glada Gubbar. Vi startar i mitten av september. Kontaktperson Claes Stymne, tel. 076-822 28 52.

Klassisk musik - lyssnarcirkel. Vi träffas varannan vecka från 4/9 t.o.m. 11/12. Lokal: Vuxenskolan Rådmansgatan 24. Startdatum 4/9. Cirkelledare Mats Dahlberg, tel. 076-876 20 09.

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

Kvinnor, Tjejer, Väninnor-Pärlorna. 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. Startdatum till hösten bestäms inom gruppen. Cirkelledare Ulla Frisk, tel. 072-242 12 20.

Latin. Vi träffas varannan tisdag ojämn veckor kl. 14.00 i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Rådmansgatan 24. Start 9 september. Cirkelledare Gunn Eriksson, tel. 070-690 28 06.

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

Litteraturscirkel. Vi kommer att göra ett uppehåll i höst, startar igen till våren. Vi träffas torsdagar kl. 14.00-16.00 en gång per månad i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Startdatum till våren meddelas senare. Cirkelledare Birgitta Beckman, tel. 073-344 00 71.



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

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.

Föreningslokalen Galathea

Många av föreningens aktiviteter äger rum i föreningslokalen Galathea, Södra Trångallén 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 kaffebruggare och mikro. I lokalerna finns också biljardbord, bibliotek, trådlöst nätverk och storbildsskärm. Lokalen kan hyras mycket förmånligt av medlemmar. I lokalansvariggruppen 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 idériedom. 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.

E-post

Närmare 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 Hälsoveteknikcentrum 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.

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.blent@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



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.



RESTAURANG, SPORT & NÖJE FÖR ALLA!

www.nojesarenan.se

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

Bullens
SINCE
1975
Bil & Gummi AB



Stifts- och Kursgård
540 17 Lerdala

Telefon: 0511-304 40
info@flamslatt.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.

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

redo

TRYCK & STORFORMAT

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

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



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.



VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ TINGELING!
Boka din tid på 0500-47 15 15

SALONG
Tingeling

Granskagatan 2, Skövde | salongtingeling.se | [Instagram](https://www.instagram.com/salongtingeling) | [Facebook](https://www.facebook.com/salongtingelingskovde)



50% på
synundersökningen
vid köp av båge från
795^{kr}

Vardagar
9 - 12 för dig
som är 60+

Erbjudandet gäller i våra butiker i Falköping,
Lidköping och Skövde för medlemmar i SPF

Boka tid på specsavers.se

Specsavers

50% på synundersökning vid köp av båge från 795 kr. Gäller för dig som är 60+. Gäller vardagar klockan 9 - 12. Kan kombineras med 25% på ett par eller 2för1, men ej med andra erbjudanden/rabatter. Gäller hos Specsavers butiker i Falköping, Lidköping och Skövde t.o.m. 2024-10-31

Ljus för hemmets alla rum

Rätt ljus för ditt hem

LjusExperten

0500-48 90 80

Vardagar 10-18 Lör-Sön 11-16

www.ljusexperten.se

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

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

**Cams erbjuder kvalité,
stil och service
Stl. 36-54**

www.camsmodehus.se

Gilla oss på facebook! 

Sandtorget, Skövde Tel. 0500-41 13 02



 **Blomsterhallen**

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

elon

THORSELLS

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

**FÖ
RR**

**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
NORMMALM

Seniorrabatt Mån-Sön. 1 Köp/vecka.

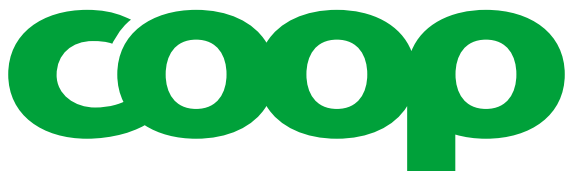
Gustav Adolfsgatan 6

Norrmalm

Skövde, tel 0500-415656

Öppet måndag-fredag 8-22
lördag-söndag 9-22

ica.se/norrmalm



Öppet 06-23
Vipans Gränd 6, Skövde

Handelsbanken

Rådhusgatan 3, Skövde

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



Vi hjälper dig med din **bostadsaffär**

Att köpa eller sälja bostad är kanske den största affär man gör i livet. Då är det skönt att få hjälp av någon som har koll. Välkommen till oss så börjar vi med att göra en fri värdering av din bostad.

lansfast.skovde@lfr.se
0500-77 40 80

Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling 



Nolhagavägen 1, Skövde



Karlsbrovägen 1 Tibro Tel 0504-10505
Bangårdsgatan 1 Skövde Tel 0500-780000
Rotegatan 3a Skövde Tel. 0500-202100

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



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

I HJÄRTAT AV SKÖVDE Helensgården

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



JOHANNA
ERIKSSON
FRISÖR



TOWE
PERSSON
FRISÖR



NINA
KARLSSON
FRISÖR



AGNES
EDLUND
FRISÖR



SÖREN
WILSSON
FRISÖR



MIKAEL
THUN
MEDICINSK MASSÖR



KARIN
THORSTENSSON
HUDTERAPEUT



YLVA
WIHLSTRAND
LIVSCOACH



BENGT
ANDER
SJUKGYMNAST



ANNA
WIHLSTRAND
MEDICINSK
FOTVÄRDSTERAPEUT



KOMPA NIET

HÄR, HUD, SKÄGG & SÄNT

BOKA DIN STUND
0500-41 11 13
kompanietskovde.se

Sandtorget 1, SKÖVDE

Vi finns här för dig!

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

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

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



BELLAS BLOMMOR

Gustav Adolfs gata 40
541 45 Skövde

Telefon:
0500-41 33 20

**Hantverk Teater Mobil
Dokumentation Film & Foto
Historia Hälsa & Friskvård
Sång Trädgård...**

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 studiecirkelar 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



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 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, 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
apotekhartat.se

APOTEK

Seniorrabatt 5% på tisdagar och onsdagar

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

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



STORGATAN 13 | 541 30 SKÖVDE
www.erguldsmed.se

- Butik med egen verkstad
- Reparationer av smycken
- Storleksändringar av ringar
- Nyttillverkningar
- Omträdning av pärlor
- Värderingar
- Inköp av guld

Vid uppvisning av SPF-kort
15% rabatt



erguldsmed.se/katalog



Skanna mig



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...

OSSON

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

Välkomna till vår secondhandbutik



KUPAN

Svenska Röda Korset
Skövdekreten

Mariestadsvägen 88, 541 45 Skövde

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



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!

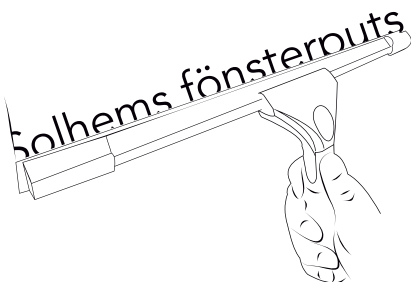


Norrmalm, Gustav Adolfs gata 44, 541 45 Skövde
Telefon: 0500-48 22 22

eLon

THORSSELLS

Norra Metallv. 1a
541 39 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

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



—————  —————
BELLAS BLOMMOR
—————

Storgatan 12B
541 30 Skövde

Telefon:
0500-41 91 23

Tack för att
du handlar
lokalt!
—det är därför
vi finns kvar!

Ejes, Hertig Johans Torg 1, Skövde

Kläder, väskor, handskar, smycken & skor

Ejes grundades **1939** av köpman "Eje"
Ekström och idag är det 3:e generation;
Martin & Ann-Sofie Ekström som äger &
driver butiken!



GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



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

ETAGE
MÄKLARBYRÅ



SVERIGES NÖJDASTE KUNDER, TACK IGEN, OCH IGEN, OCH...

Stort tack alla kunder som deltagit i Svenskt
Kvalitetsindex årliga undersökning.

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



Dina Försäkringar

Sedan 1768



**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.