

Stenungsundsbygden 40 år!

Höstprogram 2022

Medlemsmöten med underhållning, evenemang, kurser, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m

spf.se/stenungsundsbygden



Ordförande informerar

Som alla vet så är **SPF en ideell förening, politiskt och religiöst obunden**, och alla som ställer upp som cirkelledare, områdesansvariga m.m. gör detta utan ersättning. De cirkelar som kostar lite går intäkterna till bl.a. hyra av lokal. Om cirkeln kostar mer än vanligt leds den av en extern ledare, som har det som en del av sin försörjning. Det ger oss dock en möjlighet att bredda innehållet i våra aktiviteter. Men vi behöver nya krafter för många har varit engagerade länge och känner att nu vill man lämna över stafettpinnen till någon annan.

Detta har jag skrivit i början på många program nu men det är lika aktuellt idag. Har ni någon idé om hur ni kan/vill hjälpa till, så hör av er till mig eller någon av våra styrelseledamöter. Att vara engagerad i föreningsarbetet ger inte bara glädje till dina medmänniskor utan du får mycket tillbaka i form av **kontakter med trevliga likasinnade**.

IT är viktigare än någonsin idag. Mycket kommunal information läggs idag ut på kommunens hemsida och ofta missar man att det finns kommuninnevånare som inte är "digitala". Vi har påpekat detta på Kommunala pensionärsrådet KPR. Nu har vi gratis lokaltidning enbart en gång i månaden, vilket innebär begränsade möjligheter för oss att nå ut med information den vägen. Alla är ju inte prenumeranter. Vi kommer fortsätta att tillsammans med **Studieförbundet Vuxenskolan** verka för att fler seniorer får möjlighet att lära sig hantera IT. **Biblioteket kan också bistå med hjälp.**

Vi har under många år haft förmånen att förlägga medlemsmöten även utanför centralorten. Vi jobbar vidare med det. 11-kaffet har också blivit en länk till våra medlemmar runt om i kommunen.

Men kära SPF medlemmar. Vi behöver alltid hjälp för att kunna fortsätta med våra aktiviteter. De är väldigt viktiga. Det märkte vi med all tydlighet under pandemin. Oj vad vi ville träffas! Nu ser vi fram emot en ny kreativ höst. Håll avstånd och tvätta händer så kanske vi kan fortsätta hålla pandemin stånd. Vi är faktiskt rätt bra på det.

Lillemor

Här kommer programmet för SPF's aktiviteter hösten 2022

Viktig information till våra medlemmar.

Än är pandemin inte helt över så fortsatt att läsa och lyssna på Folkhälsomyndighetens information.

Styrelsen går också ut med information om något händer som starkt berör vår verksamhet. Är du osäker på vad som gäller kontakta styrelsen.

Medlemsmöten med underhållning, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m. ger dig gemenskap och nya vänner.

På våra medlemsmöten lämnas information från styrelsen samt annan intressant information av olika slag, som inte specificeras här.

Social gemenskap är friskvård, så vi förenar nytta med nöje. Sätt färg på tillvaron och gå med i någon av våra verksamheter.

Priset på våra medlemsmöten är 100 kronor med undantag för några speciella tillfällen då särskilt pris tillämpas.

Om du har en god vän som inte är medlem så kan du ta med henne/honom och vi bjuder på kaffet. Vi ser gärna att din gode vän blir medlem naturligtvis.

Medlemsavgiften är 300 kr/år.

Medlemsförmåner för dig som medlem i SPF är t ex:

Rabatter på försäkringar med If och Skandia, elavtal hos EON och mobilabonnemang hos Hallon. Förmånliga priser hos Lavendla juridik och spärrtjänst hos mySafety, rabatt hos Bonniers bokklubb mm.

Kontakta gärna föreningens kassör, Ingegerd Karlsson, för vidare information.

Om du inte lämnat din mailadress eller om du ändrat den, eller bytt telefonnummer, så kontakta Ingegerd på tel 0739-227797 eller mail ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Kommunikation med styrelsen kan ske via våra mailadresser eller telefon

Se sista sidan i programmet!

Bli en aktiv senior och må bra!

Hemsidan

Du/ni som har tillgång till dator, surfplatta eller smartphone med internetuppkoppling besök gärna vår hemsida
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/stenungsundsbygden/>

Kan även nås genom att skanna QR-koden nedan med din mobil eller surfplatta!



Där kan man läsa om kommande aktiviteter.

SPF Facebooksida

Eller på vår Facebooksida: "Medlemmar i SPF- Stenungsundsbygden"

https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permaLinks=1006697426810923

Även denna sida kan nås genom att skanna QR-koden nedan med mobil eller surfplatta!



För att komma vidare så får man anmäla sitt medlemskap i Facebookgruppen genom att klicka på "Gå med"

Appen SPF-seniorerna

Ser ut så här!



SPF Seniorerna 4+
Appbolaget Sverige AB
Designad för iPhone
#23 i Nyheter
★★★★★ 4,7 • 6 betyg
Gratis

Appen kan laddas ner på "Appstore" för Iphone-mobiler och "Playbutik" för Android-mobiler!

SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar. I appen samlar vi Nyheter, Aktiviteter och annan information baserat på [spfseniorerna.se](https://www.spfseniorerna.se) och lokal information på ett lättillgängligt sätt.

- Förbundsnyheter
- Distriktsnyheter
- Föreningsnyheter
- Aktiviteter
- Bli medlem
- Förmåner
- Kontakt

I appen väljer du din förening, med Favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! Under Inställningar kan du dessutom ändra storleken på allt som visas i appen så att det blir enklare att läsa menyer och innehåll. Mer info och nedladdning se länk eller skanna QR-kod nedan

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/kalmaridistriktet/foreningslista/borgholm/om-foreningen/appen/>



Installationsinfo

Medlemsmöten

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen torsdagen 15 september kl. 18.00

Information från styrelsen

Besök från representant för kommunala omsorgen.

Underhållning av Haga-Lennart och Lotta Rossövik.

Fika med tilltugg. Lottförsäljning.

Anmälan till Inge Enell senast måndag den 12 september

Mail: inge.enell@gmail.com

Mobiltel: 0706-822283

11-Kaffe i Ödsmål – Rut och Rot

Hej SPF-are i Ödsmål, nu är det dags för 11-Kaffe igen i Bygdegården, vi träffas **onsdagen den 5 oktober kl 11.00.**

Bosse kommer att berätta om hur vi pensionärer kan utnyttja Rut och Rot.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Ödsmål. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka kaffe. Vi fixar kaffe och tilltugg. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

11-Kaffe i Ucklum- Rut o Rot

Hej SPF-are i Ucklum, välkomna på 11-Kaffe i Ucklums församlingshem **onsdagen den 19 oktober kl 11.00.**

Bosse kommer och berättar om hur vi pensionärer kan utnyttja Rut och Rot.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Ucklum. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka en kopp. Vi fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Amanda Hjortsberg tel. 0303-776445 eller 0767-959619

11-Kaffe i Spekeröd – Rut och Rot

Hej SPF-are i Spekeröd, nu är det dags för 11-Kaffe igen i Bygdegården, vi träffas **onsdagen den 2 november kl 11.00.**

Bosse kommer att berätta om hur vi pensionärer kan utnyttja Rut och Rot.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Spekeröd. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka kaffe. Vi fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

11-Kaffe i Stora Höga – Rut och Rot.

Hej SPF-are i Stora Höga och Jörlanda med omnejd, välkomna på 11-kaffe i Driftvärnsgården **tisdagen den 15 november kl 11.00.**

Bosse kommer och berättar om hur vi pensionärer kan utnyttja Rut och Rot.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar i Stora Höga och Jörlanda. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe.

Även övriga medlemmar i SPF är välkomna, att komma och dricka en kopp kaffe. Vi fixar kaffe och något tilltugg. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Ingegerd Karlsson tel. 0739-227797



Evenemang

SPF-pub på Solliden fredagen den 9 september

Välkomna till Solliden på en Pubkväll **fredagen den 9 sep. kl 18.00.** Vi träffas i tältet på Solliden och äter Pias Höstbuffé och en dessert. Vin eller öl köper vi i restaurangen. Kostnaden för buffén är 200:- Musiken kommer Bengt Adielsson stå för, det blir många sköna låtar, vi som var med till Gotlandsresan, där Bengt underhöll oss, vet att han har en bred repertoar. Platserna är begränsade till 60 st.

Anmäl er till Bosse Bertilsson senast den 5/9, tel/ sms: 0767-702906 eller **mail** bosse.obergen@gmail.com



Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Höstens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av höstens höjdpunkter. Priset är oförändrat 295:- per person. Evenemanget börjar kl. 18.00. Åk buss, det går både från söder och norr i kommunen.

Onsdagen den 28 september provar vi **Bubbel och någon passande buffé.**

Onsdagen den 19 oktober provar vi **Grappa med något Italienskt till.**

Onsdagen den 16 november provar vi **Vin och Tapas.**

Anmälan görs till Pia på Solliden, tel. 0303-69870
Platserna är begränsade så anmäl er omgående.



Dans på Ödsmåls Bygdegård fredagen den 21 oktober

Danskväll med mat på Ödsmåls Bygdegård arrangerar vi fredagen den 21 oktober. Vi startar kl 18.00 med mat och fortsätter med dans. Maten lagar vi själva på Bygdegården, (vi har ännu inte bestämt vad, så det får bli en överraskning). När musiken tar paus, serverar vi kaffe och tårta. Till maten serveras vin, öl och vatten. Kostnaden för detta blir 300:- Musiken står det gamla Ödsmålsbandet Apollo för, kända för sitt bejublade framträdande på vår trevliga fest i våras. Det blir musik från 60- 70- och 80-talet, att dansa till. Alkoholhaltiga drycker serveras endast till maten, önskas även till kaffet, får ni ta med er.



Anmälan senast fredagen den 14 oktober till
Bosse Bertilsson tel/sms. 0767-702906 eller
mail bosse.obergen@gmail.com eller
Meta Bertilsson tel/sms. 0708-633165 eller mail meta.b@telia.com

40-års Jubileum

I januari 1982 bildades vår förening på en sammankomst på Tallåsen.

Den första styrelsen bestod av ordf. Arne Rasmusson, han var maskinchef på Jordhammars Lantbruksskola, han var även kassör. V.ordf var Anders Johansson "Anders i Näs". Sekr. Gunvor Gärlbring, övriga ledamöter var Allan Hougström, Arvid Carlsson med Anna-Lisa Hallbeck och Sigvard Svensson "Sigvard i Hålkekärr" som suppl.

Detta skall vi fira med en **trerätters middag och underhållning**, så **tisdagen den 8 november kl 14.00** träffas vi på **Spekeröds Bygdegård**

Kostnad: 350:- per person

Bindande anmälan till: Leif Bard senast tisdag 1 november.

Mail: leif.bard51@gmail.com

Mobil/sms: 0702-996755

Maxantal: 100 st

Julbord på Jörlandagården torsdag den 8/12 kl 14.00

Information från styrelsen

Hemlagat julbord. Lottförsäljning.

Underhållningen står bröderna Håkan och Krister Olsson för!

Kostnad: 250:- per person

Bindande anmälan till: Ingegerd Karlsson senast torsdag 1 december.

Mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil/sms: 0739-227797

**Samtliga evenemang är i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan**

Studiecirklar

Naturpromenader

Vi gör promenader om upp till c:a 3 km i naturområden inom rimligt avstånd från tätorten.

Det blir under hösten 5 onsdagar på följande datum: 14 och 21 september, 12 och 19 oktober samt 9 november.

Start Onsdag 14 september

Plats Vi samlas på Sundahallens (Stenungsund Arena) parkering kl. 09.30 för samåkning. Ingen avgift, medtag Kaffe

Ledare Lennart Frennemo

Vidare information och anmälan till Lennart tel. 0705-766155 eller e-post l.frennemo@gmail.com

Göra klart

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit liggande halvfärdiga. Varför inte träffas och låta oss inspireras av varandra och göraklart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara. Vi träffas i **Vuxenskolas lokal** varannan måndag kl 10-12 med början den 12 september och håller på 8 gånger.

Kostnad 50 kr för samtliga gånger.

Anmälan till Nina Myremark tel. 0708-649181 eller Kerstin Bengtsson tel. 0730-652492

Släktforskning

Släktforskningscirkel för erfarna fortsätter till hösten. I cirkeln arbetar vi i Arkiv digital online med att söka i kyrkoböcker, i bouppteckningar och andra källor efter släktingar, tolka texter samt dokumentera våra resultat. Vi diskuterar och delar med oss av våra resultat och erfarenheter.

Vi träffas vid 6 tillfällen var annan torsdag f.m. kl 10.00-12.00

Cirkeln startar 15/9 och fortsätter följande datum 29/9, 13/10, 27/10, 10/11 och sista gången 24/11. Datorvana erfordras

Tid: kl 10.00-12.00

Plats: Vuxenskolan CW Borgs väg 4 våning 2

Cirkelledare: Vivi-Ann Larsson

Mail: vivilarsson4@gmail.com

Mobil: 0706-247572

Lär känna din hembygd

Under hösten har vi följande träffar:

Måndagen den 19 september.

Vi träffas på "Öa", Öbergen, där Bosse tar oss på en rundvandring på Mandas Holme. Därefter går vi upp till Bosse och fikar, och får smaka på olika tomatsorter. Samåkning från Kolhättans parkering.

Måndagen den 3 oktober.

Fotopass på Norra Stenungsön. Vi får en inblick i orienteringsklubbens fotopass på Norra Stenungsön med hjälp av Mats Karlsson.

Samling på parkeringen vid Villa Vanahem.

Måndagen den 17 oktober.

Visning av Stenungsunds Hembygds museum. Ingemar Wessberg guidar oss på museet och berättar säkert några anekdoter från förr. Samling på Stenungs Torg utanför Oasen, så promenerar vi till museet.

Måndagen den 31 oktober.

Hembygdsgården Dalen i Jörlanda. Stig Larsson kommer till Dalen och berättar om sin mormor och farmor, som han skrivit en bok om. Vi får även möjlighet att titta på hembygdsföreningens samlingar.

Samling på Jörlandagårdens parkering för samåkning.

Avgift: 50 kr för alla tillfällena. Du väljer själv de träffar som intresserar.

Vid alla tillfällen samlas vi kl. **10.00**. Ta gärna med fika.

Anmälan: till Amanda, gärna via e-post: amanda.hjortsberg@telia.com tel: 0303-776445 eller 0767-959619.

Matlagning för damer

Vi träffas och lagar mat tillsammans och njuter av vad vi skapat. Bestämmer för varje gång, vad vi skall äta nästa gång.

Vi träffas i Ödsmåls Bygdegård på tisdagar kl 11.00 med början den 11 oktober och sedan 7-8 veckor framåt. Max 8 deltagare.

Kostnad, delar på inköpspriset varje gång.

Inget den 8/11!

Ledare Lili-Ann Silverhjelms Mobil: 0705-723676 eller

Mail: fridhem210@hotmail.com



Ystning på Ödsmåls Bygdegård

Vi ystar **Julosten** på Ödsmåls Bygdegård fredagen den 7 oktober.

Vi samlas kl 9.00. Max 6 deltagare. Kostnad, vi delar upp kostnaden för mjölk och löpe. Mjölken kommer från "Hans i Källsby" i Jörlanda.

Anmälan till Bosse Bertilsson mobil/sms: 0767-702906 eller mail: bosse.obergen@gmail.com senast den 30 september.

VERKSAMHETER I STENUNGSUNDSBYGDEN HÖSTEN 2022

Datum	September	Oktober	Datum	November	December
1	To BO, MC	Lö	1	Ti MC, Matl.D	To BO, MC
2	Fr	Sö	2	On 11-kaffe Spekeröd, Bridge, Pyssel	Fr Café
3	Lö	Må BO, LK Hembygd, Målarkurs, Café	3	To BO, MC	Lö
4	Sö	Ti MC	4	Fr Café	Sö
5	Må BO	On 11-kaffe Ödsmål, Bridge, Pyssel, LC2	5	Lö	Må BO, GK, Café, KPR
6	Ti MC, LC4	To BO, MC	6	Sö	Ti MC, Matl.D, LC3
7	On Svamp, LC1, Bridge, Pyssel	Fr Ystning Ödsmål, Café	7	Må BO, GK, Målarkurs, Café	On Pyssel, LC2
8	To BO, MC	Lö	8	Ti Jubileumsfest Spekeröd, MC	To Julbord Jörlandagården, BO, MC
9	Fr Pub Solliden	Sö	9	On LC1, Bridge, Vandr	Fr
10	Lö	Må BO, GK, Målarkurs, Café	10	To Resa Koberg, BO, MC, Kort HB, Släkt	Lö
11	Sö	Ti MC, Matl.D	11	Fr Café	Sö
12	Må BO, GK, Målarkurs	On Svamp, Bridge, Vandr	12	Lö Tunnbrödsbak Ekenäs	Må BO, GK
13	Ti MC	To BO, MC, Kort HB, Släkt	13	Sö Tunnbrödsbak Ekenäs	Ti MC
14	On Svamp, Bridge, LC2, Vandr	Fr Café	14	Må BO, Målarkurs, Café	On
15	To BO, MC, Kort HB, Släkt, MM Fregatten	Lö Förbundsmästerskap MC	15	Ti 11-kaffe Stora Höga, MC, Matl.D, LC3	To BO, MC
16	Fr Café	Sö	16	On Bridge, Pyssel, LC2, Provn Solliden	Fr
17	Lö	Må BO, LK Hembygd, Målarkurs, Café, Resa Ven	17	To BO, MC	Lö
18	Sö	Ti MC, Matl.D, LC3, Resa Ven	18	Fr Café	Förkortningar:
19	Må BO, LK Hembygd, Målarkurs, Café	On 11-kaffe Ucklum, LC1, Bridge, Pyssel, Solliden, Vandr	19	Lö	BO = Boule
20	Ti MC, LC3, KPR	To BO, MC	20	Sö	MC = Mattcurling
21	On Svamp, Bridge, Pyssel, Vandr	Fr Café, Dans Ödsmåls Bygdegård	21	Må BO, GK, Café	Kort HB = Kortspel på Humlebråten
22	To BO, MC, Resa Bornholm	Lö	22	Ti MC, Matl.D	GK = Göra klart
23	Fr Café	Sö	23	On Bridge	Svamp = Svampkurs
24	Lö	Må BO, GK, Målarkurs, Café	24	To BO, MC, Kort HB, Släkt	MM = Medlemsmöte
25	Sö	Ti MC, Matl.D	25	Fr Café	LK Hemb = Lär känna din hembygd
26	Må BO, GK, Målarkurs, Café	On Bridge, LC2	26	Lö	Släkt = Släktforskning
27	Ti MC	To BO, MC, Kort HB, Släkt	27	Sö	Matl.D = Matlagning damer
28	On Svamp, LC1, Bridge, Provn Solliden	Fr Café	28	Må BO, Café	LC = Litteratursirkel
29	To BO, MC, Kort HB, Släkt	Lö	29	Ti MC, Matl.D	Pyssel = Pyssel i Ucklumgården
30	Fr Café	Sö	30	On LC1, Bridge, Pyssel	Vandr = Naturvandring
31		Må BO, LK Hembygd, Målarkurs, Café	31		

Svampkurs med rensning, och fika i skogen.

Vi träffas någonstans, där det kan finnas svamp. Jag skickar ett SMS om var vi skall träffas. Max 8 deltagare.

Förhoppningsvis hittar vi svamp, som vi kan rensa ute i skogen under tiden som vi fikar. Vi startar den 7/9 och sedan den 14/9, 21/9 28/9 och 12/10 Tid mellan 11.00-14.00.

Ledare: Bosse Bertilsson mobiltel/sms: 0767-702906 eller

Mail: bosse.obergen@gmail.com

Kostnad 150:- för alla gångerna.



Tunnbrödsbakning i vår vedeldade storugn

Tunnbrödsbakning i vår ugn på gamla Ekenässkolan. Lördag och söndag, den 12-13 november, kl 10.00.

Fyra deltagare per dag.

Anmälan senast den 4 nov, till Bosse Bertilsson tel: 0767-702906.

Kostnad, vi delar upp kostnaden för ingredienserna.

Ledare Lisbeth Adielsson o Bosse Bertilsson.

Kortspel på Humlebråten

Vi träffas på Humlebråten hembygdsgården i Ödsmål, sex torsdagar mellan kl. 13.00 till 16.00. Vi lär oss lite olika kortspel, såsom **Gin Rummy**, enligt Ödsmålsreglerna, och fortsätter med **Canasta**.

Vi börjar den 15 september och sedan den 29/9, 13/10, 27/10, 10/11 och avslutar den 24/11. Kostnad 100:- för alla gångerna.

Busslinje 4 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten.

Anmälan senast den 8/9 till Meta Bertilsson på tel: 0708-633165 eller

Mail: meta.b@telia.com



Pyssel i Ucklumgården

Pyssel i olika former, färger och material. Nyfiken på vad/hur andra gör? Testa nya saker!

Start. Onsdag den 7/9 kl 10-13

Därefter onsdagar jämna veckor 8 ggr. Max 5 deltagare.

Lokal. Ucklumgården

Ledare. Elvira Storm

Kostnad. 100 kr för samtliga tillfällen.

Anmälan till Elvira tel: 0760-089277. Ta med eget material!

Litteraturcirkel 1

Start: onsdag 7/9 kl. 13.30 – 15.30

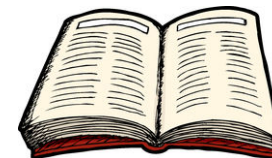
Vi diskuterar då boken Kate Quinn Roskoden

Därefter träffas vi onsdagar samma tid 28/9, 19/10, 9/11, 30/11

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och Solveig Andersson tel. 0702-572568

Lokal: Kaptensrummet i Fregatten

Max 10 deltagare



Litteraturcirkel 2

Start onsdag 14/9 kl 14.00

Sommarboken är "Jane Eyre" av Charlotte Bronte.

Vi kommer att träffas var tredje vecka fram till 7:e december.

Lokal: Kaptensrummet på Biblioteket i Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och Astrid Gardshol tel. 0707-238612. Max 10 deltagare

Litteraturcirkel 3

Start: Tisdag den 23/8 kl.11 - 13

Därefter träffas vi den 20/9,18/10,15/11,6/12

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224

Lokal: Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten

Max 11 deltagare.

Litteraturcirkel 4

Start: Tisdag den 6/9 kl. 10 -12

Vi ägnar första mötet åt planering

Lokal: Ucklumgården

Ledare: Elvira Storm tel 0760-089277

Max 10 deltagare

Målning

Vill du måla akvarell, olja eller akryl?

Kom då till Ucklumgården Eget material medtages.

Start: måndag den 12 september 10.30

Anmälan: Karin Hörnfeldt tel. 0733-582123

Mail: karinhornfeldt63@hotmail.com

Kostnad: 100 kr för samtliga gånger.

Resor

BORNHOLM 5 DAGAR

SPF Stenungsundsbygden i samarbete med ReseMakar'n

Datum: 22-26 september 2022

Pris: 7190:-/person vid minst 35 personer

Tillägg för rum med havsutsikt och balkong:

1695:-/rum (847:-/person, del i dubbelrum) Enkelrumstillägg: 1795:-

Påstigning: Stenungsund Stenungs Torg kl. 06:00

I priset ingår: Buss, färja, 4 nätter med del i dubbelrum, 4 st frukost, 4 st middag inkl. kaffe, 2 st lunch, 1 st matpaket till utflykten Christiansö, guidade turer på norra (7 tim) respektive södra (5 tim) Bornholm, entré Østerlars rundkyrka, Havtornplantagen Høstet med smakprover och båttur till Christiansö.

Anmälan snarast till

Bo Bertilsson: 076-7702906 el. bosse.obergen@gmail.com

För mer information skanna QR-koden och se bild nedan!



SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

KOBERGS JULMARKNAD MED KUNGAJAKTMUSEET

Datum: 10/11 2022

Pris: 595:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
-------------	-----	------

Stenungsund	11:00	18:30
-------------	-------	-------

I priset ingår: Buss, lunchbuffé inkl. salladsbuffé med hembakt bröd och kaffe, entré till Kungajaktmuseet och guidad visning samt entré till julmarknaden.



Anmälan senast 12/10 till Bosse Bertilsson.

Mejl: bosse.obergen@gmail.com eller Tel/sms:

0767 702 906

För mer information om resan skanna QR-koden nedan!



VACKRA VEN 2 DAGAR

Datum: 17/10 2022

Pris: 2995:-/person vid minst 35 deltagare

Enkelrumstillägg: 250:-

Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund	08:30	21:30

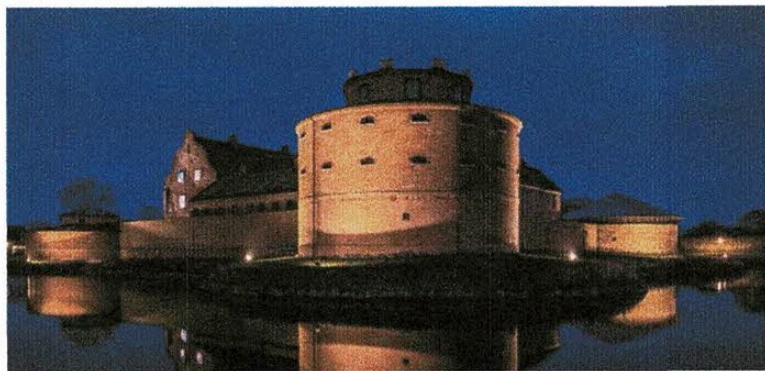
I priset ingår: Bussresa, del i dubbelrum, frukost, 2 st lunch, 1 st tvårättersmiddag, entré och guidning Landskrona slott, färja Landskrona-Ven t/r, busstransport på Ven, förmiddagskaffe med durumbulle, entrékostnader och guidad visning på Whiskydestilleriet, Tycho Braheminnan, Stjärneborg och Sankt Ibbs kyrka, guide hela dagen på Ven.

Anmälan senast 17/9 till Bosse Bertilsson

Mejl: bosse.obergen@gmail.com

Tel/sms: 0767 702906

Foton: Landskrona stad

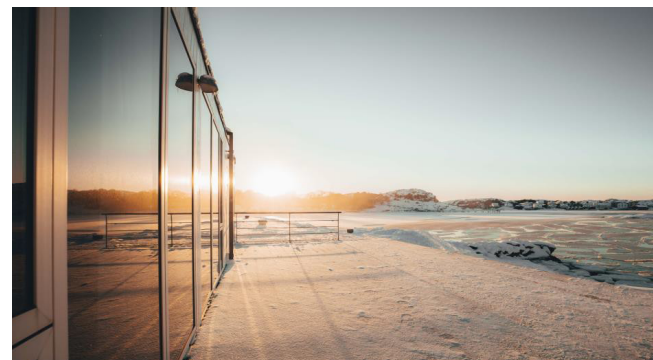


För mer information om resan skanna QR-koden nedan!



Upplev Gullmarstrand i anrika Fiskebäckskil

Varmt välkomna till bryggan i Fiskebäckskil på Skaftö den 6-7/12 2022 med 30 deltagare. Vi erbjuder en trygg vistelse 0 m från havet och ser till att er upplevelse blir den ni förväntar er!



Paket 1646 kr per person inkl. moms med halvpension del i dubbelrum. Ingår spa på pålar i havet med bastu, pool och kallbad. Upplev god mat, fin service 0 meter från havet. I anslutning till hotellet Upplev anrika kullerstengator med kaptenhus, sjöbodar samt vackra stränder.

Svanen märkt hotell med Carpe Diem sängar. Minigolf, boule och vandringsled finns i anslutning till hotellet.

Erbjudandet innefattar standard dubbelrum utan havsutsikt med möjlighet till separerade sängar. Möjlighet till uppgradering av rum mot tillägg.

Paket bokas via Lillemor Arvidsson senast den 4 oktober.

Via mail: arvidsson.lillemor@gmail.com

Via telefon: 0709-987826 (Lillemor)

Paketet betalas på plats vid ankomst på hotellet i receptionen. Avbokning av redan bokat paket avbokas genom Lillemor senast den 8 november, då tillkommer ingen kostnad av paket

För mer information om resan skanna QR-koden nedan!



Övrig verksamhet

Bridge

Bridgen startar onsdag 7 september kl. 11.00

Plats: Föreningslokalen Nytorps Backe.

Upplysningar och anmälan till Anders Anell

Det finns plats för fler deltagare. Kontakta oss gärna!

Avgift: 100 kr för samtliga tillfällen

Mail: anders.anell@telia.com

Mobil: 0706-351656

Säkrare seniorer

Vi kommer att hålla en utbildning i Hjärtlungräddning och utbildning på hjärtstartare, tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Tidpunkt är inte bestämd ännu, men kommer att vara under oktober-november. Se annons i ST-tidningen eller vår på hemsida och på Facebooksida ring gärna Ingela och anmäl ert intresse.

Ledare: Ralf Fransson

Anmälan: Ingela Ström tel. 0703-938528 eller mail: ingela.strom.50@gmail.com

Sång

Sångkören SÅNGARGLÄDJE är för tillfället vilande.

Vi söker en ny körledare och känner du dig manad så kontakta

Eva Wänman tel. 0760-209665

Vi vill samtidigt passa på att tacka Inger Uneback för långt och givande samarbete när hon har lett kören Sångarglädje till så mycket glädje för oss alla.

Tillsammans mot ensamhet

Avvaktar samarbete med kommunen. Återkommer med information i lokaltidningen!

Bokmässan Svenska Mässan Gbg 22/9 -25/9

Träffa Göran Sändare från SPF

Stenungsundsbygden och bekanta er med några av hans böcker.

Friskvård

Falltrygghet för äldre

Är du rädd för att falla och skada dig? Vi, Stenungsunds Judoklubb, startar en kurs där du stärker din balans och ökar din styrka. Vi visar hur du kan förebygga fall och lär dig falla rätt för att undvika skador. Alla övningar är anpassade till din ålder.

Vi träffas söndagar kl.13.00-14.00 fram till jul i judolokalen, Stenungsund Arena med start söndagen den 28 augusti

Avgift: 100 kronor för hela terminen.

Anmälan och frågor till Alf Tornberg tel: 0735-450125 eller mejl: alf.tornberg@judo.se

Mattcurling

Start Tisdagen den 30 augusti kl. 8.45-11.30 och därefter varje tisdag och torsdag fram t.o.m. V50.

Avgift 150 kr för hela hösten. Medtag fika och inneskor.

Plats: Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmål

Ledare: Arne Alexandersson och Kjell Johansson

Upplysningar och Anmälan:

Arne Alexandersson tel 0303-89207 eller 0706-089207

Kjell Johansson tel 0304-661039

Boule

Många av våra SPF-medlemmar spelar Boule med Stenunge Boule sällskap, dom träffas måndagar och torsdagar året runt kl. 10.00-12.00. För att få vara med måste man bli medlem i bouleföreningen.

Banorna finns bakom SIF-gården nära Shelltappen.

Kontakt och info: Irene Nilsson tel. 0702-298676.

Skulle det finnas intresse bland er boulespelande SPF medlemmar att starta en boulesektion inom SPF, för att kunna tävla med andra föreningar i distriktet, kontakta styrelsen.

Livsyoga och Meditation

Vi fokuserar på helheten, den fysiska kroppen och den mentala delen. Andningen är mycket viktig. Nybörjare och erfarna är välkomna.

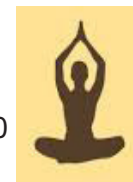
Tid: Kontakta Ewa eller Vuxenskolan för vidare information.

Plats: Kopperskolans gymnastiksal

Avgift: 1 485,- 10 ggr för medlem i SPF

Anmälan: görs till Studieförbundet Vuxenskolan 010-3300900

Ledare: Ewa Axelsson, 0730-598859, berättar gärna mera.



Seniorgympa med Friskis & Svettis

Seniorgympa som är speciellt anpassad för dig som är lite äldre, med lite lugnare tempo vad gäller musik och rörelse. Inga hopp. I lokalen finns också ett välutrustat gym. Det finns instruktörer och rimliga priser på dagtid.

Upplysningar och anmälan till **Friskis & Svettis** tel. 0303-88887

Seniorgympa på Osteopatlandslaget i Stora Höga

Med start vecka 36, 5/9 kommer det att erbjudas träning anpassad för seniorer måndagar och onsdagar kl 10.00-10.45, efteråt bjuder vi på kaffe och macka.

De är utbildade osteopat, fysioterapeut och massageterapeut.

Kostnad: 100,-/gång

För frågor och info kontakta: Åsa Johansson 0706-658593.

Friskvård i Stenungsund Arena

För information ring 0303-738372

Måndagscaféet

Varje måndag kl. 13.00 från den 19 september t.o.m. 5 december kan du besöka Måndagscaféet på Skonaren 1.

Gratis fika och någon aktuell information.

Samarrangemang mellan pensionärsföreningarna och kommunen.

Kontakt och info: Irene Nilsson tel. 0702-298676.



Fredagscaféet

Varje fredag kl 11.00 från den 16 september t.o.m. den 2 december har du möjlighet att besöka **Fredagscaféet** på Skonaren 1 på Stenungstrand. Ingela Ström från SPF är engagerad i detta. Är du intresserad av att hjälpa till ibland så kontakta gärna Ingela.

Kostnad 20 kr.

Mobiltel: Ingela 0703-938528

Eftermiddagsbio på Fregatten

Från och med onsdagen den 17 augusti kl 14.00 och tills vidare visas filmer varje onsdag klockan 14 till reducerat pris på Fregatten bio.

Det finns fortfarande möjlighet att föreslå film.

Styrelsen

Lillemor Arvidsson, ordf.

0709-987826

arvidsson.lillemor@gmail.com

Bo Bertilsson, vice ordf.

0767-702906

bosse.obergen@gmail.com

Ingegerd Karlsson, kassör

0739-227797

ingegeerd.l.karlsson@gmail.com

Carina Enström, sekr.

0703-600757

diamant1237@hotmail.com

Inge Enell, ord.led.

0706-822283

inge.enell@gmail.com

Ingela Ström, ord.led.

0703-938528

ingela.strom.50@gmail.com

Jan Witthed, ord.led.

0731-005449

jan@witthed.se

Eva Wänman, ord. led.

0760-209665

eva.wanman@gmail.com

Leif Bard, ord.led.

0702-996755

leif.bard51@gmail.com

Arbetsutskott

Lillemor Arvidsson

Carina Enström, Pressombud

Ingegerd Karlsson

Revisorer

Gunnar Ljungström 0707-715586

483goj@gmail.com

Rune Niklasson 0733-295100

runnik@telia.com

Bror Wennström 0705-906292

b.wennstrom@telia.com

Föreningens bankgironr

330-0092

Swishkonto 123 528 21 16

Valberedning

Anna-Lena Ahlmark

0705-318595

sammankallande

Jan Emanuelsson

0705-726009

Jan Asp

0702-961074

Programkommitté

Hela styrelsen

Resekommitté

Bo Bertilsson, sammankallande

Ingela Ström

Sven-Göran Allansson

Områdesansvariga

Stenungsund:

Lillemor Arvidsson

0709-987826

Eva Wänman

0760-209665

Ödsmål:

Bo Bertilsson

0767-702906

Svenshögen/Ucklum:

Amanda Hjortsberg

0303-776445

Jörlanda/Stora Höga:

Ingegerd Karlsson

0739-227797

Britt-Marie Gustavsson

0760-238323

Spekeröd:

Leif Bard

0702-996755

Medlemsmatrikel

Ingegerd Karlsson

Hemsida

Jan Emanuelsson

Jan Witthed

Facebook

"Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden"

Kommunala pensionärsrådet

Bo Bertilsson, ord + Arbetsutskott KPR

Ingela Ström, ord

Eva Wänman, ord

Inge Enell, suppl

Leif Bard, suppl



SPF samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan arbetar för att ge dig ett så rikt utbud av cirklar, föreläsningar och kulturarrangemang som möjligt.

På vår hemsida kan du söka efter cirklar i närområdet som intresserar just dig. Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har idéer, frågor eller synpunkter.

**Vi har inga fasta kontorstider -
kontakta oss gärna, så vi är
på plats när du kommer!
Du kan ringa eller maila till oss!**



SV Väst Stenungsund/Tjörn

C W Borgs väg 4

Växel 010-33 00 900

E-post: vast@sv.se

Hemsida: www.sv.se/vast

Kontakt:

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

E-post: ann-marie.myllykangas@sv.se