



Stenungsundsbygden

Vårprogram 2023

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 cirklar 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 **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 vår. 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 våren 2023

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 mobilabonnamang 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 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/kalmardistriktet/foreningslista/borgholm/om-foreningen/appen/>



Installationsinfo

Medlemsmöten

Årsmöte Jörlandagården onsdag den 15 februari kl 14.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på ärtsoppa med varm punsch, kaffe och kaka. Information från styrelsen. Lottförsäljning. Underhållning av Daga Lundsten och Roger Tidqvist.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 9 februari

Mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

Mobitel/sms: 0739-227797

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen tisdag 18 april kl 18.00

Information från styrelsen. Fika med tilltugg och Lottförsäljning. Mannekänguppvisning med kläder från LaBelle & Karlsson med bl.a. styrelsen som mannekänger. Kostnad 100,--. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16 senast 10 april, eller skanna QR-koden nedan i swish-appen.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 13 april

Mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

Mobitel/sms: 0739-227797

Medlemsmöte Ödsmål's Bygdegård torsdag 11 maj kl 14.00

Vi inleder med något gott att äta, det får bli en överraskning.

Därefter får vi en teaterföreställning från Tjörn.

Ö-KÄNDA KVINNOR, TRE KVINNOR, TRE ÅRHUNDRADEN

Ett dramatiserat möte mellan Sundsbys Margareta, Säbygårdens Maria Kristina och Villa Solfrids Elin.

Under teaterföreställningen intar vi kaffe och en kaka och efter blir det lottdragning.

Fundera gärna vad ni vill ha för verksamhet under hösten, i maj ligger vi i startgroparna för att göra höstprogrammet.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast den 5 maj.

Mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

Mobitel/sms: 0739-227797

Kostnad 100,--. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16 senast 10 april, eller skanna QR-koden till höger i swish-appen.



Träff med nya medlemmar på Spekeröds Bygdegård tisdag 28 februari kl 14.00

Vi bjuder in våra nya medlemmar för att presentera oss i styrelsen och diskutera vad ni vill att SPF skall göra och vad ni eventuellt kan bidra med. Vi bjuder på en lunchbuffé och kaffe o kaka.

Vi skickar ut inbjudan i februari.

Cirkelledare och funktionärsträff på Ödsmåls Bygdegård torsdag 16 mars kl 14.00

Cirkelledarna och övriga funktionärer träffas och utbyter erfarenheter och blir bjudna på en bit mat. Vi skickar ut inbjudan i mars.

11-Kaffe i Ödsmål – Energisparrådgivning

Hej SPF-are i Ödsmål, nu är det dags för 11-Kaffe igen i Bygdegården, vi träffas onsdagen den 15 mars, kl 11.00.

Thomas Ivarsson från Orust Kretsloppsakademi informerar oss hur vi spar energi, både för vår egen del och för våra barnbarns klimat i framtiden. Kommer även att tala om solceller.

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 naturligtvis välkomna. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

11-Kaffe i Ucklum – Energisparrådgivning

Hej SPF-are i Ucklum, välkomna på 11-Kaffe i Ucklums församlingshem onsdagen den 29 mars kl 11.00.

Kommunens energirådgivare, Petter Bergman, kommer och informerar oss hur vi spar energi, både för vår egen del och för våra barnbarns klimat i framtiden.

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 naturligtvis välkomna. Vi bjuder på fikat.

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

11-Kaffe i Spekeröd – Energisparrådgivning

Hej SPF-are i Spekeröd, nu är det dags för 11-Kaffe igen i Bygdegården, vi träffas **onsdagen den 12 april kl 11.00**.

Thomas Ivarsson från Orust Kretsloppsakademi informerar oss hur vi spar energi, både för vår egen del och för våra barnbarns klimat i framtiden. Kommer även att tala om Solceller.

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 naturligtvis välkomna. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

11-Kaffe i Jörlanda – Energisparrådgivning

Hej SPF-are i Stora Höga och Jörlanda med omnejd, välkomna på 11-kaffe på Jörlandagården **onsdagen den 26 april kl 11.00**.

Kommunens energirådgivare Petter Bergman kommer och informerar oss hur vi spar energi, både för vår egen del och för våra barnbarns klimat i framtiden.

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 Jörlanda/ Stora Höga.

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 naturligtvis välkomna. Vi bjuder på fikat.

Hälsningar Ingegerd Karlsson tel. 0739-227797



Evenemang

Jubileumsfest Fregatten Stenungesalen torsdag 19 januari kl 19.00

SPF Stenungsundsbygdens »40-årsjubileum» firar vi med en Jubileumsfest i Stenungesalen på Fregatten med en liten Förrätt, Italiensk buffé och Dessert, lättöl och bordsvatten.

Underhållningen står David Carbe för

Kostnad: 300,-- För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16 senast 16/1 eller skanna QR-koden i swish-appen som är här till höger



Bindanden anmälan senast 13 januari till Ingegerd Karlsson

Mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

Mobitel/sms: 0739-227797

SPF-pub på Solliden fredagen den 9 juni

Välkomna till Solliden på en Pubkväll, fredagen den 9 juni kl 18.00.



Vi träffas i tältet på Solliden och äter Pias Grillbuffé och en dessert. Vin eller öl köper vi i restaurangen. Kostnaden för buffén är 200:- Musikunderhållning.

Platserna är begränsade till 60 st.

Anmäl er till Bosse Bertilsson senast den 5/6,

Tel/sms: 0767-702906 eller mail: bosse.obergen@gmail.com

Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Vårens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av vårens 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 15 februari provar vi Portvin med en mustig soppa.

Onsdagen den 22 mars provar vi Vitt vin med ost.

Onsdagen den 26 april provar vi Gin med en god buffé.

Anmälan görs till Pia på Solliden, tel. 0303-69870

Platserna är begränsade så anmäl er omgående.



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 våren 6 onsdagar på följande datum: 15 och 29 mars, 12 och 26 april samt 10 och 24 maj.

Vi samlas på Sundahallens (Stenungsund Arena) parkering kl. 09.30 för samåkning.

Ledare: Lennart Frennemo tel. 0705-766155 eller

Mail: 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 göra klart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara.

Vi träffas i **Vuxenskolans lokal** varannan måndag kl 10-12 med början den 16 januari 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 våren. 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 **kl 10.00-12.00**

Cirkeln startar **19/1** och fortsätter följande datum **2/2, 16/2, 2/3, 16/3** och sista gången **30/3**. Datorvana erfordras.

Du som skulle vilja börja hör av dig. Det finns ett fåtal platser kvar.

Plats: Vuxenskolan CW Borgs väg 4 våning 2

Cirkelledare: Vivi-Ann Larsson

Mail: vivilarsson4@gmail.com

Mobil: 0706-247572

Lär känna din hembygd

Under våren har vi följande träffar:

Måndag 20 mars

Barbro Eriksson visar oss sin konst. Detta tillfälle begränsar vi deltagarantalet till 15! Vi samlas vid ICA Supermarkets "övre" parkering.

Måndag 3 april

Annette Rosati möter oss i Ödsmåls kulturhus, där hon berättar om BIP-Bishozi International Program. Kolla gärna på nätet! Det ges tillfälle att köpa ugandiskt hantverk.

Måndag 17 april

Vi träffas vid Norums kyrka för att få se Norumsalen, det vackra borgerliga kapellet.

Måndag 15 maj

"The Thistle Inn - en liten del av Skottland mitt i Bohuslän."

Tag av mot Västerlanda vid tappen i Ucklum, fortsatt ca 500m, ta av till höger mot Dahl. I nedförsbacken på v hand, ser du skylten.

Där tar Magda och Andy emot och berättar om sin verksamhet. Även här finns det en del att se på nätet! Andy är folkmusiker och bjuder säkert på en sång. Vi har möjlighet att köpa gott fika!

Avgift: 50 kronor för alla tillfällen. Du väljer det som intresserar dej.

Vid alla tillfällen samlas vi **kl 10**. Ta gärna med fika de tre första tillfällena!

Anmälan till Amanda, gärna e-post: amanda.hjortsberg@telia.com

tel: 0303-776445 eller 0767-959619

Matlagning för män

Vi lär oss grunderna i matlagning, tillagar och äter det vi åstadkommit. Vi kommer delvis att utgå från en app som heter "Matfröjd", som ni kan hämta hem i Play Butik eller App store. Appen är gjord av Hushållningssällskapet.

Vi träffas i Ödsmåls Bygdegård onsdagen den **1 februari** och därefter den **8/2, 22/2, 1/3 och 8/3**. Vi startar kl 11.00 och är klara 14.00. Max 8 deltagare.

Vi delar på kostnaden på inköpta råvaror vid varje kursdag.

Ledare Bosse Bertilsson

Tel: 0767-702906 eller **Mail** bosse.obergen@gmail.com



VERKSAMHETER I SPF STENUN

Datum	Januari	Februari	Mars
1	Sö	On Matl.M, Bridge,	On Matl.M, LC1, Bridge,
2	Må	To Släkt, Kort HB, MC,	To Släkt, Kort HB, Pyssel, MC,
3	Ti	Fr Café	Fr Café
4	On	Lö	Lö
5	To	Sö	Sö
6	Fr	Må Café	Må Måln, Café
7	Lö	Ti LC3, MC,	Ti LC3, MC,
8	Sö	On Matl.M, LC1, Bridge,	On Matl.M, Bridge,
9	Må	To MC,	To Kort HB, MC,
10	Ti LC3, MC,	Fr Café	Fr Café
11	On LC2, Bridge,	Lö	Lö
12	To MC,	Sö	Sö
13	Fr	Må GK, Måln, Café	Må GK, Måln, Café
14	Lö	Ti MC,	Ti Ledare, MC,
15	Sö	On Årsmöte, Provn, LC4, Bridge,	On 11-kaffe Ödsmål, Vandr, LC2, Bridge,
16	Må GK, Café	To Släkt, Kort HB, Pyssel, MC,	To Släkt, Pyssel, MC,
17	Ti MC,	Fr Café	Fr Café
18	On LC1, Bridge,	Lö	Lö Falkenbergsrevyn
19	To Fest Fregatten, Släkt, Kort HB, MC,	Sö	Sö
20	Fr	Må Måln, Café	Må LK Hemb, Måln, Café
21	Lö	Ti MC,	Ti MC,
22	Sö	On Matl.M, LC2, Bridge,	On Provn, LC1, Bridge,
23	Må Café	To MC,	To Kort HB, MC,
24	Ti MC,	Fr Café	Fr Café
25	On Bridge,	Lö	Lö
26	To MC,	Sö	Sö
27	Fr	Må GK, Måln, Café	Må GK, Måln, Café
28	Lö	Ti Nya medl, MC,	Ti MC,
29	Sö		On 11-kaffe Ucklum, Vandr, Trandans, Bridge,
30	Må GK, Café		To Släkt, Pyssel, MC,
31	Ti MC,		Fr Café

GSUNDSBYGDEN VÅREN 2023

April	Maj	Juni
Lö	Må	To
Sö	Ti LC3,	Fr
Må LK Hemb, Måln, Café	On Bridge,	Lö
Ti LC3, MC,	To	Sö
On LC2, Bridge,	Fr Café	Må
To MC,	Lö	Ti
Fr	Sö	On
Lö	Må GK, Måln, Café	To
Sö	Ti	Fr Pub Solliden
Må	On Vandr, Musikresa	Lö
Ti MC,	To Pyssel, MM Ödsmål,	Sö
On 11-kaffe Spekeröd, Vandr, LC1, Bridge,	Fr Café	Må
To Pyssel, MC,	Lö	Ti
Fr Café	Sö	On
Lö	Må LK Hemb, Måln, Café	To
Sö	Ti	To
Må LK Hemb, Måln, Café	On	Fr
Ti MM Fregatten, MC,	To	Förkortningar:
On Bridge,	Fr	
To MC,	Lö	MC = Mattcurling
Fr Café	Sö	Kort HB = Kortspel
Lö	Må GK,	GK = Göra klart
Sö	Ti	Måln = Målarkurs Ucklum
Må GK, Måln, Café	On Vandr,	MM = Medlemsmöte
Ti MC,	To Pyssel	LK Hemb = Lär känna din hembygd
On 11-kaffe Jörlanda, Provn, Vandr Bridge,	Fr	Släkt = Släktforskning
To Pyssel, MC,	Lö	Provn = Provningar Solliden
Fr Café	Sö	LC = Litteraturcirkel
Lö	Må	Pyssel = Pyssel i Ucklumgården
Sö	Ti LC3,	Vandr = Naturvandring
	On	

Kortspel på Humlebråten

Vi träffas på Humlebråten, hembygdsgården i Ödsmål, sex torsdagar mellan kl. 13.00 till 16.00. Vi träffas och fortsätter med att spela Canasta och utvecklar spelet. Det går lika bra att komma om man är nybörjare för då anpassar vi spelet så att det fungerar för alla. Om vi vill så kan vi också lära oss Gin Rummy enligt Ödsmålsregler.



Vi börjar den **19 januari** och sedan **den 2/2, 16/2, 2/3, 9/3 och 23/3.**

Kostnad 100:- för alla gångerna. Busslinje 4 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten.

Anmälan senast den 12/1 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! Ta med eget material!

Start. Torsdag den 16/2 kl 10-13 Därefter torsdagar jämna veckor
8 ggr. Max 5 deltagare.

Lokal. Ucklumgården

Ledare. Elvira Storm

Kostnad. 100 kr för samtliga tillfällen.

Anmälan: Elvira tel: 0760-089277

Målning

Vill du måla akvarell, olja eller akryl? Kom då till Ucklumgården.
Eget material medtages.

Start: måndag den 13 februari 10.30

Anmälan: Karin Hörnfeldt tel. 0733-582123

Mail: karinhornfeldt63@hotmail.com

Kostnad: 100 kr för samtliga gånger.
Kursen är för närvarande fullbokad.



Litteraturcirkel 1

Start: Onsdag 18/1 kl 14.00 – 15.00

Vi diskuterar då boken Översten av Ola Larsmo

Därefter träffas vi onsdagar samma tid 8/2, 1/3, 22/3 och 12/4.

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och

Solveig Andersson tel. 0702-572568

Lokal: Kaptensrummet i Fregatten

Max 10 deltagare

Litteraturcirkel 2

Start: onsdag 11/1 kl 14.00

Därefter träffas vi den 1/2, 22/2, 15/3 och 5/4.

Vår första, bok som skall diskuteras den 11/1, är
"De kom från öar" av Malin Haawind.

Lokal: Kaptensrummet på Biblioteket i Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787.

Max 10 deltagare

Litteraturcirkel 3

Start: Tisdag den 10/1 kl.11.00 – 13.15

Därefter träffas vi den 7/2, 7/3, 4/4, 2/5 och 30/5.

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224

Lokal: Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten

Max 11 deltagare.

Litteraturcirkel 4

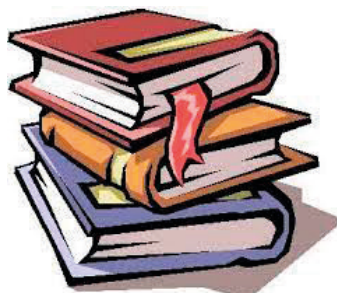
Start: Onsdag den 15/2 kl. 10 -12

Vi ägnar första mötet åt planering

Lokal: Ucklumgården

Ledare: Elvira Storm tel 0760-089277

Max 10 deltagare



Resor



SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

UPP & NER – MED ETT JUBILEENDE FALKENBERGSREVYN 2023

Datum: 18/3 2023

Pris: 1095:-/person vid minst 40 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund Stenungs Torg	11:45	20:15

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Bussresa, lunch och parkettbiljett rad 6-8.

Porto 20:- tillkommer om man vill ha fakturan per post,
mejlfaktura är gratis.

Anmälan senast den 18/1 till:

Bo Bertilsson 076-7702906 eller
bosse.obergen@gmail.com

MUSIKRESA MED LILLA BANDET I EVERT TAUBES FOTSPÅR

Följ med på en annorlunda dags-
resa med Lilla Bandet. Man vet
aldrig vad som kan hända om man
släpper in dessa två i en buss!!!

De tar hand om er hela dagen och
ser till att ni får en trevlig dag i
Evert Taubes fotspår i Bohuslän.

Anmälan senast 17/4

till Bosse Bertilsson

tel/sms: 0767-702906

mail:

bosse.obergen@gmail.com



MUSIKRESA MED LILLA BANDET I EVERT TAUBES FOTSPÅR

Datum: 10/5 2023

Pris: 895:-/person vid minst 30 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund Stenungs Torg	08:30	17:00

I priset ingår: Bussresa, kaffe, fralla och kaka, lunch
inkl sallad, dricka, kaffe och kaka, guidning i Evert
Taubes fotspår över Ängön, Flatö och Malö, guidning
på Tavlebords honungsgård och guidning och
musikunderhållning av Lilla Bandet!





Avresa mot Falköping och Osterian.

Vi börjar med kaffe och ostmörgås och får sedan en stund för shopping och provsmakning.

Sedan åker vi upp till Trandansen i södra änden på Hornborgasjön. Här möter en kunnig guide upp och berättar om Tranorna. Vid denna tiden brukar det vara många tranor på plats. Vi åker sedan upp till Kinnekullegården och äter en god lunch. Härifrån har vi en fantastisk utsikt!

Efter lunch möter en lokalguide upp och vi får en guidning runt Kinnekulle med bland annat Husaby Kyrka och Olof Skötkonungs grav, Gårdarna vid sjön Hellekis säteri, Råbäcks slott och Stora stenbrottet.

Efter denna intressanta rundtur är det dags för eftermiddagsfika. Vi beger oss till Mäjens Glass och Maräng och fikar på kaffe och glass. Givetvis tillverkas glassen på gården och de berättar lite om detta för oss innan det är dags att åka hem.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar`n

TRANDANSEN OCH KINNEKULLE

Datum: 29/3 2023

Pris: 950:-/person vid minst 30 deltagare

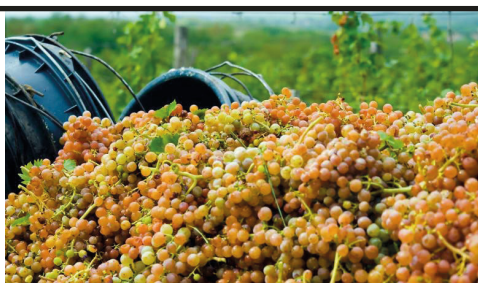
Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund Stenungs Torg	07:30	18:45

I priset ingår: Bussresa, kaffe och smörgås, guidning Trandansen, lunch, guidning på Kinnekulle, kaffe och 2 glasskolor.

Anmälan senast 3/3 till Bosse Bertilsson.

Mejl: bosse.obergen@gmail.com eller

Tel/sms: 0767 702 906



Dag 1 - 2023-08-21 Stenungsund-Bremen

Vi startar på morgonen och åker söderut mot Skåne och färjorna Helsingborg-Helsingör vidare via Rödbý- Puttgarden. Dagens mål är de "Fyra stadsmusikanternas stad" Bremen. Vi checkar in och äter middag på hotellet.

Dag 2 - 2023-08-22 Bremen-Rüdesheim

Efter frukost fortsätter vår resa söderut genom Tyskland till Rüdesheim där Central Hotel Ringhotel väntar oss med middag och sångar. Här ska vi bo i fyra nätter.

Dag 3 - 2023-08-23 Båttur på Rhen

Frukost och sedan båttur på Rhen. Vi följer floden norrut och har en underbar utsikt från däck. Flera kända småbyar och mäktiga borgar passeras och även Loreley klippan, där sjömän förtrollats av den vackra jungfruns sång... Vi lägger till vid den lilla staden St Goarshausen. Bussen möter upp och tar oss tillbaka till Rüdesheim där vi provar de fina Rhenvinerna på Weingut Prasser. Middag på hotellet.

Dag 4 - 2023-08-24 Vackra Moseldalen

Vi reser med färjan från Rüdesheim till Bingen och på snabba vägar sneddar vi över Hunsrück till Mosel. Vi kommer ner till Mosel i Zell där vi börjar med en vinprovning hos en vinbonde. Vi följer sedan flodens krokiga väg genom dalen. Bakom varje krök väntar nya vackra vyer och vi passerar flera kända byar där vingårdarna klänger fast på de branta vinbergen. Vi stannar en stund i Cochem, där en vacker promenad längs floden och mysiga centrum lockar. Vi fortsätter nedströms längs floden till Koblenz där vi ser Deutsche Eck, platsen där Mosel och Rhen möts. Efteråt följer vi Rhen åter mot vårt hotell. Middag på kvällen på hotellet.

Dag 5 - 2023-08-25 Vandring över vinfälten

Frukost och sedan en utflykt med vår reseledare för de som vill. Annars stannar man kvar i Rüdesheim och njuter av den vackra staden. Utflykten är en vacker vandring. Bussen tar oss till grannbyn Assmannshausen. Härifrån tar vi linbanan upp på berget. Vi vandrar med vacker utsikt till Niederwald Denkmal. Ska man vara med på vandringen behöver man kunna vandra ca 4 km och klara stigar och trappor. De som stannar i Rüdesheim kan ta

RHEN & MOSEL – TYSKA VINVÄGAR 7 DAGAR

Datum: 21/8 2023

Pris: 8990:-/person vid minst 35 deltagare

Enkelrumstillägg: 1690:-

Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund Stenungs Torg	08:30	17:00

I priset ingår: Bussresa, färjor och vägsatser, 6 nätter med del i dubbelrum, 6 st frukost, 6 st middag, alla utflykter enligt program och reseledarservice.

Anmälan senast 10/7 till Bosse Bertilsson.

Mejl: bosse.obergen@gmail.com eller

Tel/sms: 0767 702 906

linbanan upp till Niederwald Denkmal från Rüdesheim och ner igen. Biljett för linbanor betalar var och en denna dag. På kvällen äter vi middag på restaurang på stan.

Dag 6 - 2023-08-26 Mot norra Tyskland

Efter frukost tar vi snabba motorvägar som tar oss vidare till norra Tyskland där vi checkar in på vårt fina hotell. Middag på kvällen.

Dag 7 - 2023-08-27 Sista biten hem

Vi stannar för shopping på en gränshandel och tar oss till Puttgarden och färjan som tar oss över till Danmark. Vidare över de danska öarna till Helsingör och färjan över sundet till Helsingborg. Vi tar en rast i Björkäng för kvällsmat innan vi fortsätter sista biten hem till Stenungsund.

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg

Övrig verksamhet

Bridge

Bridgen startar onsdag 11 januari 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 februari - mars. Se annons i ST-tidningen eller på vår hemsida och 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

Tillsammans mot ensamhet

Projektet fortsätter i första hand fram till sommaren -23. Uppdraget att söka upp seniorer som inte har någon kontakt med omsorgen t ex via hemtjänst och som av olika anledningar inte har möjlighet till social samvaro är ingen lätt uppgift. SPF är med och hjälper till genom vår styrelseledamot Eva Wänman. Har du/ni några idéer eller info så kontakta Eva på tel. 0760-209665.

Seniordagen

Fredagen den 28 april kl 10.00 - 15.00 på Fregatten.

Kommunen i samarbete med SPF och PRO står för programmet. Där ingår många intressanta utställningar och föreläsningar, samt underhållning och information. Se mera om detta i särskild information, som kommer att finnas bl.a. på biblioteket några veckor före seniordagen. Ingen kostnad. Kom och gå när du vill. Annonseras också i lokaltidningen

Sillinläggnings träff

Har du en favoritinläggning av sill som du vill dela med dig av, gör den och kom till Ödsmåls Bygdegård så provsmakar vi varandras inläggningar.

Vi kokar lite potatis och sätter oss och äter. Skriv gärna ut receptet och dela med dej till dom andra deltagarna.

Tisdagen den 5 april i påskveckan kl 12.00 i Ödsmåls Bygdegård.

Kanske är det lika viktigt att få träffas och få umgås några timmar som att äta sill, men det ena utesluter inte det andra.

Kostnad, vi delar på kostnaden för hyra, potatis, öl och vatten.

Anmälan till Bosse Bertilsson tel./sms 0767-702906

eller mail bosse.obergen@gmail.com. Max 10 deltagare.

Tillverka fågelholkar

Hej fågelintresserade SPF-are, vi tänkte att nu på våren behöver våra fåglar en bostad, så varför inte samlas några stycken och bygga fågelholkar.

Vi träffas efter påsk **onsdagen den 12 april** på Öbergen 153 i Ödsmål, **kl 10.00**. Jag införskaffar virke och skruv, kapsåg och klyvsåg finns på plats.

Tag med skruvdragare.

Tag med fika och ett gott humör, det kommer säkert att bli mycket prat och skratt under dagen.

Anmälan till Bosse Bertilsson tel./sms 0767-702906

eller mail bosse.obergen@gmail.com. Max 10 deltagare.



Bakugnen i Ekenässkolan

Vi i SPF disponerar en vedeldad bakugn i gamla Ekenässkolans källare, som vi hyr ut för 40 kr. Alla ingredienser och ved (lövträd) måste man ta med sig. Vill ni inte stå och knåda degen för hand så rekommenderar vi att ni tar med en hushållsassistent. Kaffebryggare finns inte, så kaffe får ni ta med er hemifrån.

Ni hyr ugnen av **Asta Berntsson i Krok, mobilnr: 0705-760009**

Liten historik: Innan grundskolan kom till, hade vi 6-årig folkskola, och då fanns det en frivillig fortsättningsskola, där flickorna kunde lära sig att bli duktiga husmödrar. I källaren fanns då vedspis, bakugn, tvättgryta, stor stenmangel (den finns kvar ännu). Förmodligen fick dom också lära sej att sy och väva. Det var andra tider det, som vi får hoppas inte kommer tillbaka.



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 kommer att ha en fortsättning/nybörjarkurs på söndagar kl 13.00 – 14.00 i judolokalen, Stenungsund Arena med start söndagen den 15 januari.

Kostnad: Medlemsavgift i Stenungsunds Judoklubb: 100 kr + kursavgift: 600 kr per termin.

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

Mattcurling

Start Tisdagen den 10 januari kl. 8.45-11.30 och därefter varje tisdag och torsdag fram t.o.m. 27 april.

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

Plats: Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmå

Ledare: Arne Alexandersson och Kjell Johansson

Upplysningar och Anmälan:

Arne Alexandersson tel 0303-89207 eller 0706-089207

Kjell Johansson tel: 0730-668787

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.

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 1, den 2/1 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 kr/gång, 800 kr för 10-kort, 1 050 kr för 15-kort.

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

Bokning via länken: <https://www.bokadirekt.se/boka-tjanst/osteopatlandslaget-stora-h%C3%B6ga-35832/seniorgympa-m%C3%A5n-och-ons-1894240>



Eller skanna QR-koden till höger!

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2023

I år blir SPF Seniorernas Folkhälsovecka, vecka 19, 8-12 maj.

Förbundet planerar för bl a ett antal digitala webinarier och en stegutmaning. Vi i vår förening återkommer med vilka aktiviteter vi kommer att anordna i år.

Måndagscaféet

Varje måndag kl. 13.00 från den 16 januari t o m slutet av maj, kan du besöka **Måndagscaféet** på Skonaren 1. Gratis fika och någon aktuell information.

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

Fredagscaféet

Varje fredag kl 11.00 från den 3 februari till slutet av maj, har du möjlighet att besöka **Fredagscaféet** på Skonaren 1 på Stenungestrand. Ingela Ström från SPF är engagerad i detta. Är du intresserad av att hjälpa till ibland så kontakta gärna Ingela tel 0703-938528. Kostnad 20 kr.

Eftermiddagsbio på Fregatten

Från och med onsdagen den 1 februari kl 14.00 och tills vidare visas filmer varje onsdag klockan 14 till reducerat pris på Fregatten bio. Det finns möjlighet att föreslå film.

Friskvård i Stenungsund Arena

För information ring 0303-738372

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