

## Höstprogram 2026

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

*[spf.se/stenungsundsbygden](https://spf.se/stenungsundsbygden)*

**OBS! Inga anmälningar före 1 augusti**



*Vi ser med glädje fram emot en höst med er gamla och nya medlemmar. Vi hoppas att programmet skall locka till aktiviteter och gemenskap. Ha en bra höst!*



Stående från vänster: Ingegerd Karlsson kassör, Ingela Ström, Ewa Bjälkengren sekr, Eva Ljungström, Lisa Fritzell, sittande: Kjell Sigvardsson, Bo Bertilsson ordf, Bengt Adielsson och Leif Bard vice ordf.

### Hur blir man medlem?

Kontakta vår kassör, Ingegerd Karlsson, på mail: [ingegerd.l.karlsson@gmail.com](mailto:ingegerd.l.karlsson@gmail.com) eller mobilnr: 0739-227797, eller SPF's hemsida: [spf.se/stenungsundsbygden](http://spf.se/stenungsundsbygden) klicka på: Bli medlem, scrolla ner på sidan och fyll i dina uppgifter.

### Närtrafik

Närtrafik är kollektivtrafik för dig som vill åka mellan landsbygd och tätort, om det inte går bussar där du bor. Du kan resa med samma biljetter som i den övriga kollektivtrafiken, t ex Västtrafiks pensionärskort. [www.vasttrafik.se/nartrafik](http://www.vasttrafik.se/nartrafik). Beställning: Telefon 0771-919090

### Samåkning till medlemsmöten bl a

Eftersom inte alla har möjlighet att ta sig till våra olika evenemang tänker vi oss att försöka ordna med samåkning. Har ni möjlighet att ta med fler i bilen vill vi gärna att ni meddelar oss detta när ni anmäler er, och ni som behöver skjuts talar också om det när ni anmäler er så kan vi sammanföra er.

## Hej på er alla glada SPF-medlemmar, här får ni programmet för hösten 2026.

SPF är en ideell förening, politisk och religiöst obunden.

Som vanligt finns det aktiviteter för **alla**, med **underhållning, provningar, friskvård, resor, vandringar, studiecirklar, fysiska aktiviteter, kulturaktiviteter, medlemsmöten**, och mycket annat.

Våra verksamheter är till för **er**, att träffas och **prata, skratta, bli underhållna, eller informerade om sånt som händer**. Det är den sociala gemenskapen, som är så viktig för oss för att må bra. Lika viktigt är våra **fysiska aktiviteter**, där vi får röra på kroppen, bra både för kropp och själ.

I höst kommer vi att arrangera allmänna möten på Fregatten tillsammans med PRO, Vuxenskolan och ABF, vi kommer att ha fri entré. Det är ett sätt att få fler pensionärer att aktivera sig.

Medlemsavgiften för år 2026 är 330,--. Medlemskapet ger rabatter på försäkringar, elavtal, mobilabonnemang, juridisk hjälp, och rabatt hos Bonniers bokklubb bl a.

Har ni bekanta, grannar, släktingar eller träffar någon som inte är med i SPF, tala då om hur roligt vi har på våra arrangemang, och övertala dom att bli medlemmar.

Vi vill ju **kommunicera** med **er**, förutom våra program, så finns det flera olika sätt. **Hemsidan** och **SPF-appen**, **Facebook**, vår egen grupp, **mail**, om vi har er mailadress, och **SMS** om vi har ert mobilnummer. Meddela Ingegerd om mail och telefonnummer så vi kan nå er.

***Får ni en personlig inbjudan till något där vi har skrivit O.S.A. (om svar anhålles) senast ett visst datum, betyder det att vi vill ha svar även om ni inte kan komma.***

## Medlemsmöten

### Medlemsmöte Jörlandagården onsdag 9 september kl 13.00 FEM DAGAR FÖRE VALET

Vi bjuder in alla partierna som nu sitter i Kommunfullmäktige, dom får fem minuter på sej att presentera sin kommunala politik för Stenungsund. Därefter får ni möjlighet att ställa frågor till dom närvarande politikerna. Politikerna kommer sitta med under fiket, då kan ni tilltala dom direkt.

Som vanligt har vi ett lotteri, fika med tilltugg och information från styrelsen.

**Kostnad** 100,--. För att slippa köer:

**Swisha gärna nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden nedan i Swish-appen**

**Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 1 september.**

**Mail:** ingegerd.l.karlsson@gmail.com

**Mobitel/sms:** 0739-227797

### Medlemsmöte Spekeröds Bygdegård onsdag 14 oktober kl 13.00

Vi inleder med något gott att äta.

**Christer Johansson** föreläser, om sina erfarenheter av många år som alkoholist och vägen till ett nyktert liv.

Christer är numera författare och har skrivit 11 romaner.

En av dem heter **"En helvetes kärlekshistoria"** och handlar om hans erfarenheter av alkohol.

Naturligtvis har vi ett lotteri, och information från styrelsen.

**Kostnad** 100,--. För att slippa köer:

**Swisha gärna nr 123 528 21 16 eller scanna QR-koden nedan i Swish-appen**

**Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 7 oktober**

**Mail:** ingegerd.l.karlsson@gmail.com

**Mobitel/sms:** 0739-227797



## Medlemsmöten

### 11-Kaffe med Kåseri om gamla Stenungsund

ICA-Stig Hilmersson och Gösta Johansson i Holm kommer och berättar om gamla **STENUNGSUND** och de ursprungliga socknarna. Därefter bjuder vi på fika, och vi får en stund att sitta och "tjöta" och umgås. Har du någon bekant eller granne, som inte är medlem, ta med dom då, även dom är välkomna på fika.

### Detta sker på följande platser:

#### Ödsmål:

Välkomna till Ödsmåls bygdegård, **onsdagen den 16 september kl 11.00**

Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

#### Ucklum:

Välkomna till Ucklums församlingshem **onsdagen den 30 september kl 11.00**

Hälsningar Kjell Sigvardsson tel. 0706-976352

#### Spekeröd:

Välkomna till Spekeröds bygdegård **onsdagen den 21 oktober kl 11.00**

Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

#### Jörlanda/Stora Höga:

Välkomna till Jörlandagården **onsdagen den 4 november kl 11.00**

Hälsningar Ingegerd Karlsson tel. 0739-227797

#### Stenungsund:

Välkomna till Skonaren 1, Stenungestrand **onsdagen den 18 november kl 11.00**

Hälsningar Bengt Adielsson tel. 0706-475140

### 11-Kaffe på Fikahuset **"Ny aktivitet"**.

Vi träffas **varannan fredag kl 11.00** på Fikahuset, och sitter och snackar och umgås en stund, i all enkelhet.

Vi börjar fredagen den 21 aug, och sedan varannan fredag fram till den 11/12.

Kerstin Karlsson, Lisbeth Hedlund, Inge Enell och Kerstin Holmlund kommer att organisera träffarna!

## Evenemang

### SPF-pub/Kräftskiva på Solliden fredagen den 28 augusti kl 18.00

Välkomna på **Kräftskiva** i tältet på Solliden! Vin eller öl köper vi i restaurangen. Vid dåligt fiskeväder får vi ändra menyn till något annat. Kostnad: **400 kr som swishas till Solliden** på nr **123 198 38 57** senast 24 augusti

Underhållningen står **Gunnar Gislason** för, han sjunger blues och country. Platserna är begränsade till 60 st.

**Anmälan till:** Ingegerd Karlsson senast den **22/8**, tel/sms: 0739-227797 eller mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

### Irländsk afton på Arenan den 20 november kl 18.00

**Musikkväll** på **Boost**, restaurangen på Arenan, fram till ca 22.00.

Underhållning av bandet **Mac na Galla**, som spelar Irländsk och Skotsk musik, dom är fantastiskt bra och kommer delvis från Ucklum.

Under kvällen serveras en buffé och dricka finns att köpa i baren. Kostnaden för mat och underhållningen är **350:-**, förutom dricka.

Du som bor i södra delen av kommunen kan åka buss SNU till Nösnäs hållplats, och du som bor i norra delen kan åka 330 till stationen.

Vi kan vara **100 st** i restaurangen, och ni måste betala och anmäla er till Ingegerd senast **15/11** på tel/sms 0739-227797 eller mail: ingeagerd.l.karlsson@gmail.com.

Swisha gärna nr: **123 528 21 16** eller scanna QR-koden nedan i Swish-appen nedan

### Julbord på Jordhammars Herrgård torsdag 10 december kl 14.00

Jordhammars Herrgård bjuder oss på ett klassiskt julbord.

**Kostnad:** 450,- per person, dryck tillkommer.

För att slippa köer:

**Swisha nr 123 528 21 16 senast 9 december, eller scanna QR-koden nedan i Swish-appen**

**Bindande anmälan till:** Ingegerd Karlsson senast måndag 1 december

**Mail:** ingeagerd.l.karlsson@gmail.com

**Mobil/sms:** 0739-227797

Buss 330 går från Stenungsunds station och hållplatsen ligger precis vid vägen in till Jordhammar.



## Evenemang

### Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Höstens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av höstens höjdpunkter. Evenemanget börjar kl. 18.00. Åk buss, det går både från söder och norr i kommunen. Priset är **375,-** per person.

**Onsdag den 2/9** provar vi vin från **udda länder**, och en passande Buf-fé. Vi är i tältet och kan vara **50 st**.

**Onsdag 7/10 och torsdag 8/10** provar vi Rödvin från Portugal, och någon Portugisisk mat

**Onsdag 18/11 och torsdag 19/11** provar vi Vitt vin från Österrike, och en Wienerschnitzel.

**Anmälan görs till Pia på Solliden**, tel/sms 0738-525100

**Anmälan tidigast 22 augusti.**

**Swisha 375,- till Solliden** på nr **123 198 38 57** senast en vecka innan resp provning, annars går platsen till någon i kölistan.

### Pubkvällar på Harrys

Vi fortsätter med våra välbesökta onsdagskvällar på Harrys.

Kom och ta en öl eller ett glas vin och kanske en bit mat.

**12 augusti, 16 september, 21 oktober och 25 november**

**Vi startar kl 18.00. Välkomna!**

### NU TÄNDAS TUSEN JULELJUS

**Julkonsert på Fregatten**  
**fredag den 4 december kl.18.00**

**Fredagen den 4 december** blir det en **Julkonsert med Evelyn Jons** med band på Fregatten kl 18.00.

Biljetterna kostar 330 kr och bokas och betalas via Tickster.se, du kan också boka och betala direkt till Fregatten.

**Välkomna!**



## Evenemang

### Göteborgs Operan

Vi har möjlighet att gå på **Göteborgs Operan** den 29 och 30 december, med bra platser och 10 % rabatt.

Den 29/12 spelas musikalen **Wicked** och den 30/12 är det operan **Trollflöjten**.

**Kontakta** Lennart Röök för biljetter, **tel/sms** 0705 812560 eller **mail** l.rook@telia.com . Det finns 50 biljetter till varje föreställning.

---

### SENIORTRÄFF onsdag 30 september kl 14.00 på Fregatten

Underhållning av **The Moniker**.

Information av Ortopedservice Uddevalla.

Fri Entré! Ingen anmälan behövs! Tag med en vän och kom!

Samarrangemang av PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan.

**ALLA är välkomna!**

---

### SENIORTRÄFF torsdag 26 november kl 14.00 på Fregatten

#### Stark Utan Gränser.

Två kvinnor **Mia Cuze** och **Rose Saremi** föreläser om kvinnor som levt, älskat, kämpat och burit mycket genom livet.

Rose Saremi är författare till boken *Även stenar kan gråta*.

Dom pratar om:

- Varför kvinnor ofta sätter andra före sig själv
- Hur lojalitet ibland kan gå över gränsen till självutplåning
- Skam, tystnad och att bära mer än man borde
- Att hitta tillbaka till sin egen röst-oavsett ålder

Underhållningen kallas **"PÅ FRIARSTRÅT"**,

**Lena Sörqvist** läser dikter av Fröding, Dan Andersson och Ferlin,

**Tomas Ferm** sjunger välkända visor och en och annan egen tonsättning med blueskänsla.

Fri Entré! Fika finns att köpa. Ingen anmälan behövs!

Tag med en vän och kom!

Samarrangemang av SPF, PRO, ABF och Vuxenskolan.

**ALLA är välkomna!**

## Studiecirklar

### Naturpromenader

Promenader om c:a 3 km i naturområden inom rimligt avstånd från tätorten. Vi träffas 6 onsdagar med start den 2/9 och därefter 16/9, 30/9, 14/10, 28/10 och 11/11. Ingen avgift, medtag Kaffe.

**Plats:** Vi samlas på Stenungsund Arenas parkering kl. **09.30** för samåkning.

**Organisatör:** Ingela Ström Mobil: 0703-938528

---

### Göra klart

Många av oss har oavslutade handarbeten, varför inte träffas och göra klart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara.

Vi träffas i **Vuxenskolas lokal, Strandvägen 40**, varannan måndag kl **10.30** med start 14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11 och 7/12.

Kostnad 50 kr för samtliga gånger.

**Anmälan** till Elisabet Bertilsson tel 0708-612268

---

### Släktforskning

Släktforskningscirkeln fortsätter till hösten. Vi arbetar med egna datorer i Arkivdigital online med att söka i kyrkoböcker och andra källor efter släktingar, tolkar texter samt dokumenterar våra resultat. Denna gång har vi två grupper och träffas **6 torsdagar**, en grupp kl **10.00 - 12.00**, nästa grupp kl **13.00 - 15.00**.

Följande datum gäller: 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11 och 19/11.

**Kostnad:** 100 kr för samtliga tillfällen. Abonnemang i Arkivdigital får var och en lösa själv.

**Anmälan:** senast 1 september till Lars-Göran Petersson.

**Plats:** Vuxenskolan, Strandvägen 40

**Cirkelledare:** Lars-Göran Petersson tel. 0709-562775 och Lennart Johansson tel. 0703-983307

---

### Träslöjdkurs i Jörlandaskolan

Vi träffas i Jörlandaskolans slöjdsal och tillverkar något fint, kanske en skärbräda, bricka, smycke eller något annat fint.

Kursen hålls 10 tisdagar, kl 18.00 – 21.00 med början 15/9 därefter 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11 och 17/11. Medtag fika.

Max 10 deltagare.

**Kostnad:** 300,-- för div material. **Swisha gärna SPF nr: 123 528 21 16**

**Ledare:** Elisabeth Arntzen

**Anmälan:** Ingegerd Karlsson, mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller tel/sms: 0739-227797

## Studiecirklar

### Lär känna din hembygd

Under hösten har vi följande program: Ta med egen fika alla ggr utom då vi skall till Lottas bageri då köper vi fika där.

#### Måndagen den 24/8 kl 10.00

Vi besöker Hoffrekullen i Romelanda och få se deras odlingar av tomater, kanske får vi möjlighet att plocka bär.

Vi samåker från pendelparkeringen Nösnäs där vi träffas kl 9.15

#### Måndagen den 14/9 kl 10.00

Vi besöker båtbyggaren Bo Mattson i Bua och får höra om hans stora intresse för båtbyggeri.

Samåkning från kyrkan i Ödsmål. Vi träffas kl 9.40

#### Måndagen den 26/10 kl 10.00

Vi besöker Åbacka trädgård i Ödsmål. De arbetar med projekt med trädgård och människor från olika länder. Det blir ett kunskapsbyte gällande trädgård och odling från olika kulturer, samtidigt som det blir en språklig träning.

Vi ses på handelsträdgården, åk förbi Jordhammars herrgård.

#### Onsdagen den 28/10 kl 10.00

Vi besöker Lottas surdegsgbageri på Tjörn. De berättar om sin verksamhet och vi köper fika där.

Samåkning från pendelparkeringen Nösnäs kl 9.15

**Avgift:** 50 kr för alla gånger.

**Anmäl till:** Lisa Fritzell tel 0705-336472 gärna sms, mail lisa.fritzell@gmail.com

Pia Zuhr tel 0700-824088 gärna sms, mail kolhattan.zuhr@gmail.com

Om ni får förhinder är det tacksamt om ni hör av er till Lisa eller Pia.

### Kortspel på Humlebråten

Vi träffas på Humlebråten hembygdsgården i Ödsmål, sex torsdagar mellan kl. 13.00 och 16.00. Vi fortsätter med **Gin Rummy** enligt Ödsmålsreglerna, och med **Canasta**. Dessutom kortspelet **Krypkasino**. Vi börjar den **17/9** och sedan den **1/10, 15/10, 29/10, 12/11** och **26/11**.

Kostnad 120,-- för alla gångerna. Busslinje 330 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten och turerna stämmer väl överens med våra speltider.

**Anmälan senast den 13/9** till Meta Bertilsson på tel: 0708-633165 eller Mail: meta.b@telia.com

## Studiecirklar

### Julöls-tillverkning i hemmakällaren måndag 9 november kl 10.00

Vi får lära oss de olika stegen i öltillverkningen, denna gång med julens smaker.

Vi träffas hos **Magnus Fritzell** på Grönviksvägen 15 i Ödsmål.

Fika och material till självkostnadspris.

**Anmälan** till Lisa Fritzell tel/sms 0705-336472

### Äppleprovning Änghagen torsdag den 1 oktober kl 14.00

Vi smakar på Änghagens äpplen, pratar om äpplen och minnen om barndomens äpplen.

Vi träffas hos **Lisa Fritzell** på Änghagen, Grönviksvägen 15 i Ödsmål (max 15 personer). Något äpple-inspirerande får vi att inmundiga

Förtäring till självkostnadspris

**Anmälan** till Lisa tel/sms 0705-336472.

### Svampkurs med rensning, och fika i skogen.

Vi träffas vid Spekeröds bygdegård. Max 6 deltagare. Medtag fika.

Vi börjar onsdagen den **23 september** och sedan den **7 och 28**

**oktober**. Vi startar kl 11.00. Beroende på vädret kan datumen ändras.

**Ledare:** Leif Bard tel: 0702-996755 eller

**Mail:** leif.bard51@gmail.com. Kostnad 100,-- för alla gångerna.

### Matlagning för män på Spekeröds bygdegård

Vi träffas och bestämmer tillsammans vad vi skall tillaga och sedan avnjuter vi måltiden under gemytlig samvaro. Max 6 deltagare.

Vi startar **fredag den 25/9** och **därefter 9/10, 23/10 och 6/11 kl 11.00 – 14.00**.

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

**Ledare:** Leif Bard tel: 0702-996755, mail: leif.bard51@gmail.com

### Matlagning för män på Ödsmåls bygdegård

Vi träffas och tillagar en trerätters middag som vi sedan avnjuter under gemytlig samvaro. Max 6 deltagare så anmäl dej omgående!

Vi startar **torsdagen den 17/9** och sedan **24/9, 8/10,**

**15/10**, (obs inte den 1/10) **22/10 kl 11.00 - 14.00**

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

**Anmälan till Lars Ekdahl** tel/sms: 0706-943726 eller mail:

lars.j.ekdahl@telia.com senast den 10/9.

## Studiecirklar

### Ystning på Ödsmåls Bygdegård

Vi ystar **Julosten** på Ödsmåls Bygdegård **tisdag 6/10 och onsdag 7/10**.

Vi samlas kl 9.00. Max 8 deltagare/dag. Vi delar på kostnaderna för mjölk mm.

Mjölken kommer från "Hans i Källsby" i Jörlanda.

**Anmälan till Bosse Bertilsson** mobiltel/sms: 0767-702906 eller mail: bosse.obergen@gmail.com senast den 25 september.

### Tunnbrödsbakning

Tyvärr får vi inte vara i Ekenässkolan och baka, istället får vi baka på häll. Vi gör detta i Ödsmåls Bygdegård den **6 november**, vi börjar **kl 9.00**. Begränsat antal deltagare till 12 st.

**Anmälan:** Bosse Bertilsson senast 1 november, tel/sms: 0767-702906, eller mail bosse.obergen@gmail.com.

**Kostnad:** vi delar upp kostnaden för ingredienserna.

**Ledare:** Lisbeth Adielsson o Bosse Bertilsson.

### Marmeladprovning hemma hos Lisa den 11/9

Vi träffas hemma hos Lisa Fritzell, Grönviksvägen 15 i Ödsmål **kl 14.00 fredagen den 11/9**, och smakar varandras medhavda marmelad.

Visst har du en fantastisk marmelad du vill dela med dig av, kanske mormors gamla recept eller något du själv komponerat. Det kommer att finnas smör, bröd och någon ost till provningen. Max 12 personer. En mysig stund att fördjupa oss i marmeladens underbara värld (ta gärna med recept på din marmelad).

**Anmälan till Lisa Fritzell**, tel/sms: 0705 336472

### Sömnadskurs fortsättning

Vi träffas och tillverkar enklare sömnadsarbeten som mindre väskor, enklare klädsömnad och dyl. Vi ses vid 6 tillfällen: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11 och 25/11 **kl 13.00 – 16.00**. Kostnad till självkostnadspris. Max 6 deltagare.

**Lokal:** Hemma hos Meta, som är vår ledare, Söskärsvägen 13 i Ödsmål.

**Anmälan senast 13/9** till Meta Bertilsson tel: 0708-633165 eller mail: meta.b@telia.com

## Studiecirklar

### Luffarslöjd tisdag 8 september kl 13.00

Vi träffas och gör äppleträd igen. Ett gammalt hantverk i ny tappning.

Vi är hemma hos **Lisa Fritzell** Grönviksvägen 15 i Ödsmål (max 10 personer)

Material och fika till självkostnadspris

**Anmälan till Lisa** 0705-336472

### Målning

Vill du måla akvarell, olja eller akryl?

Kom då till **Spekeröds bygdegård**. Eget material medtages.

Vi träffas varje måndag kl 10.30 – 14.00, 12 ggr med **start 14/9 t o m 30/11**

**Kostnad:** 100 kr för samtliga gånger, betalas till Sören.

**Anmälan:** Sören Gathenberg mobil/swishnr: 0725-771186 eller mail: sgathenberg@gmail.com

### Litteraturcirkel 1

**Start: onsdag 2/9 kl. 15.00 – 17.00 i Kaptensrummet**

Vi samtalar då om Sissela Kyles bok *Livets gång*

Därefter träffas vi följande onsdagar **kl 14 - 16** 23/9, 14/10, 4/11 i Kaptensrummet och 25/11 i **Styrmansrummet**

**Ledare:** Monica Frennemo tel. 0705-775635 och

Solveig Andersson tel. 0702-572568

### Litteraturcirkel 2

**Start onsdag 9/9 kl 13.30.** Därefter träffas vi var tredje vecka 30/9, 21/10, 11/11 och 2/12.

Till vår första träff skall vi läsa "*Mina Vänner*" av Fredrik Backman.

**Lokal:** Kaptensrummet i biblioteket på Fregatten

**Ledare:** Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och

Hans Berglund tel 0705-213354

## Studiecirklar

### Litteraturcirkel 3

**Start:** tisdag den 25/8 därefter 22/9, 20/10, 17/11, 15/12  
kl.11.00 – 13.15

**Ledare:** Gunvor Thorsson tel. 0708-239224 och  
Lillemor Karlén 0702-323059

**Lokal:** Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten  
Det finns plats för ett par till.

### Upptäck hur AI kan förenkla din vardag

Nyfiken på vad **Artificiell intelligens** egentligen är?  
Undrar du hur AI-verktyg som **ChatGPT**, **Googles Gemini** eller andra  
språkverktyg kan hjälpa dig med allt från vardagliga frågor till kreativt  
skapande? Då är denna kurs för dig!

Under **tre tillfällen** får du en tydlig och lättförståelig introduktion  
till AI. Du lär dig grunderna och provar själv hur de mest välkända  
AI-verktygen fungerar. **Det räcker att du är någorlunda van vid att  
använda din smartphone, surfplatta eller dator.**

**Start:** onsdag 16/9 kl 13.00 – 15.30 därefter 23/9 och 30/9 samma tid.

**Plats:** Vuxenskolas lokal på Strandvägen 40 i Stenungsund

**Ledare:** Jan Emanuelsson, assisterande ledare Dan Svensson

**Max antal deltagare:** 8 st

**Kursavgift:** 100 kr

Egen smartphone, surfplatta eller dator medtages!

**Anmälan:** Vuxenskolas kundtjänst 010-3300900 eller  
mail [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se) Uppge arrnr **108448** vid anmälan.

### En studiecirkel i Samhällsfrågor, demokrati och byråkrati

En samtalscirkel där vi träffas och diskuterar dagens problem och hur våra  
styrande agerar.

Vi träffas första gången tisdagen den **1 september kl 10.00 – 12.00** i  
Vuxenskolas lokaler. Därefter varannan tisdag under hösten, 8 gånger, t o  
m 8/12. Någon fördjupar sig i något ämne som vi tar upp på nästa träff.

**Plats:** Vuxeskolan, Strandvägen 40

**Ledare:** Ulf Johansson

**Anmälan senast 25/8:** Tel/sms: 0730-870817, [svenning.johansson@telia.com](mailto:svenning.johansson@telia.com)

## Resor

### Rundresa i Kommunen

Lär känna din kommun, vi gör en bussresa runt ytterområdena i kommunen.  
Resan går av stapeln **måndagen den 7 september**, från Stenungs Torg kl 9.00  
och är tillbaka ca 16.00.

**Kostnad:** 350,-- och då ingår kaffe och bulle på Älgberget, och lunch på  
Jordhammars Herrgård, swisha gärna SPF nr **123 528 21 16**.

**Anmälan:** senast 3/9 till Ingegerd, tel/sms 0739-227797 eller mail:  
[ingegerd.l.karlsson@gmail.com](mailto:ingegerd.l.karlsson@gmail.com).

Vi reser från torget till det nya äldreboendet Lövberga, och sedan runt i  
kommunen, från norr till söder och tillbaka till torget.

### Lars Lerins Kragerö 20/8

Torsdag 20 augusti reser vi med buss och färja till Lars Lerins konsthall i Kragerö  
i Norge. Beräknad påstigning på bussen:

Jörlanda 05:55

Stora Höga 06:05

Stenungsund 06:15

Ödsmåll 06:25

Kolhättan 06:30

Bengt Adielsson har hand om denna. Resan är fullbokad.

### Joyride the Musical, Malmö/Köpenhamn 23/10 – 25/10

Bussresa till Malmö och *"Joyride the musical"* 23/10 – 25/10. Bo Bertilsson har  
hand om denna. Resan finns i Vårprogrammet.



# VERKSAMHETER I SPF STENUNGSUNDSBYGDEN HÖSTEN 2026

| Datum | Augusti          | September                                | Oktober                        | November                      | December                    |
|-------|------------------|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1     | Lö               | Ti DC, MC                                | To Kort HB, Äpple, MC          | Sö                            | Ti MC                       |
| 2     | Sö               | On Provn, Prom, LC1,                     | Fr Fika                        | Må Måln,                      | On LC2, BR,                 |
| 3     | Må               | To MC                                    | Lö                             | Ti Trä, MC                    | To MC                       |
| 4     | Ti               | Fr Fika,                                 | Sö                             | On 11-k Jör, LC1, BR,         | Fr Julkonsert               |
| 5     | On               | Lö                                       | Må Måln,                       | To Släkt, Kör, MC             | Lö                          |
| 6     | To               | Sö                                       | Ti Trä, MC, Ystn               | Fr Matl, Tunnbr               | Sö                          |
| 7     | Fr               | Må Rundresa                              | On Provn, Svamp, BR, Ystn      | Lö Säfteoperan                | Må GK,                      |
| 8     | Lö               | Ti Luffar, MC                            | To Provn, Släkt, Matl Öds, MC  | Sö                            | Ti DC, MC                   |
| 9     | Sö               | On MM Jörl, LC2, BR,                     | Fr Matl,                       | Må GK, Ölbrygg, Måln,         | On                          |
| 10    | Må               | To Släkt, MC                             | Lö                             | Ti Trä, DC, MC                | To Julbord, Kör             |
| 11    | Ti               | Fr                                       | Sö                             | On Prom, Sy, LC2, BR,         | Fr Fika,                    |
| 12    | On Harry,        | Lö                                       | Må GK, Måln,                   | To Kort HB, Kör, MC           | Lö                          |
| 13    | To               | Sö                                       | Ti Trä, DC, MC                 | Fr Fika,                      | Sö                          |
| 14    | Fr               | Må GK, LK Hem, Måln,                     | On MM Sp,Prom, Sy, LC1, BR,    | Lö                            | Förkortningar:              |
| 15    | Lö               | Ti Trä, DC, MC                           | To Kort HB, Matl Öds, MC       | Sö                            | Fika = 11-kaffe Fikahuset   |
| 16    | Sö               | On 11-k Öd, Harry, Prom Sy AI BR         | Fr Fika,                       | Må Måln,                      |                             |
| 17    | Må               | To Kort HB, Matl Öds, MC                 | Lö                             | Ti Trä, LC3, MC               | Sy = Sömnad                 |
| 18    | Ti               | Fr Fika,                                 | Sö                             | On 11-k Ste, Provn, BR,       | Måln = Målning Spekeröd     |
| 19    | On               | Lö                                       | Må Måln,                       | To Provn, Släkt, Kör, MC      | BR = Bridge                 |
| 20    | To Norge         | Sö                                       | Ti Trä, LC3, MC                | Fr Irländsk afton Boost       | Trä = Träslöjdkurs          |
| 21    | Fr Fika,         | Må Måln,                                 | On 11-k Spe, Harry, LC2, BR,   | Lö                            | MC = Mattcurling            |
| 22    | Lö               | Ti Trä, LC3, Rom, MC                     | To Släkt, Kör, Matl Öds, MC    | Sö                            | Kort HB = Kortspel          |
| 23    | Sö               | On Svamp, LC1, AI, BR, Rom,              | Fr Matl, Malmö                 | Må GK, Måln,                  | GK = Göra klart             |
| 24    | Må LK Hem,       | To Släkt, Rom, Matl Öds, MC              | Lö Malmö                       | Ti DC, MC                     | DC = Demokraticirkel        |
| 25    | Ti LC3,          | Fr Matl, Rom,                            | Sö Malmö                       | On Harry, Sy, LC1, BR,        | MM = Medlemsmöte            |
| 26    | On               | Lö Rom,                                  | Må GK, LK Hem, Måln,           | To Seniortr, Kort HB, Kör, MC | LK Hem = Lär känna hembygd  |
| 27    | To               | Sö                                       | Ti Trä, DC,                    | Fr Fika,                      | Släkt = Släktforskning      |
| 28    | Fr Pub Solliden, | Må GK, Måln,                             | On Prom, LK Hem, Svamp, Sy, BR | Lö Julmarknad Hjo             | Provn = Provningar Solliden |
| 29    | Lö               | Ti Trä, DC, MC                           | To Kort HB, Kör                | Sö                            | LC = Litteraturcirkel       |
| 30    | Sö               | On 11-k U, Senior, Prom, Sy, LC2, AI, BR | Fr Fika,                       | Må Måln,                      | Matl = Matlagning för män   |
| 31    | Må               |                                          | Lö                             |                               | Prom = Naturpromenader      |

## Upplevelseresa till Säfte Operan! 2026-11-07



Efter att ha trollbundit publiken i Stockholm kommer nu **Änglagård – Musikalen till SäfteOperan!** Den älskade berättelsen, baserad på **Colin Nutleys ikoniska film**, har blivit en färgstark, storslagen och hjärtevärmande musikal fylld av humor, dramatik och oförglömlig **musik av Fredrik Kempe**. Återigen har **SäfteOperan** fått äran att förvalta en ny svensk musikal, skapad av några av landets främsta scenkonstnärer.

### I paketet ingår:

Resa t&r med chartrat tåg. Underhållning & Servering ombord.  
Välkomstdrink & middag på teatern. Biljett till föreställningen.  
Kaffe & Kaka i pausen. Vickning på hemresan  
Påstigning i Bohus eller Göteborgs centralstation, dit vi själva får ta oss, tider kommer senare.

Mera info på <https://www.saffleoperan.se/>

Anmälan: Ann-Louise Petersson, Tel/sms: **0709-229829** eller mail: [peterssonalp@gmail.com](mailto:peterssonalp@gmail.com)

Kostnad: **1 795 kr/person**,

Swisha till SPF's nr 123 528 21 16 eller scanna QR-koden nedan i swish-appen



*Som den lilla trästad vi är, med hjärtat som symbol, är Hjo Julmarknad en liten gemytlig marknad i charmig trästadsmiljö där vi vill lyfta fokus på kärleken till vår plats, våra medmänniskor och vår miljö!*

Traditionell julmarknad där du kan handla varor och produkter med lokal anknytning. Passa på att köpa julklappar av alla de slag så som handarbete, smide, konfektyr, ost, leksaker, julkransar, julkärvar, bakverk med mera. Även Hjos butiker har öppet och i Hjos kyrka bjuds det på adventsmusik, försäljning och aktiviteter.

Bussen tar oss från Stenungsund till Hjo och när vi anländer ca 11:30 så äter vi en lunch på Restaurang Bryggan som ligger i hamnen i Hjo vid Sveriges näst största sjö Vättern. Det blir välagad mat i en mysig miljö. Lunch inkl. bordsvatten, kaffe och kaka. Med mätta magar har vi sedan 3 timmar att utforska Hjo och julmarknaden innan bussen tar oss hemåt.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

### HJO JULMARKNAD

Datum: 28/11 2026

Pris: 775:-/person vid minst 40 deltagare

| Påstigning:         | ut:   | hem:  |
|---------------------|-------|-------|
| Jörlanda hpl        | 08.00 | 18:30 |
| Stora Höga station  | 08.05 | 18:35 |
| Stenungsund torget  | 08.15 | 18:45 |
| Ödsmål Ekenäs hpl   | 08.25 | 18:55 |
| Kolhätten Färjeläge | 08.30 | 19:00 |

I priset ingår: Bussresa och lunch inkl. bordsvatten, kaffe och kaka.

Anmälan senast 20/10 till:  
**Lisa Fritzell 070-533 64 72 eller**  
[lisa.fritzell@gmail.com](mailto:lisa.fritzell@gmail.com)

## ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av  **Vårgårdabuss**  
Vi åker vart ni vill

[www.resemakarn.nu](http://www.resemakarn.nu)

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



**ROLFS**  
FLYG & BUSS

## Irland 8 dagar

SPF Stenungsund

### Önskemål

En resa i 8 dagar med gröna kullar, betande får, vidsträckta stränder och dramatiska klippor i vackra Irland.

### Reseinformation

Vår resa till Er ser ut som följande;



**Transport:** Flyg från Göteborg, Lufthansa  
**Utresa:** 2027-05-11  
Göteborg-Frankfurt 06:05-07:50,  
Frankfurt-Dublin 10:30-11:35

**Hemresa:** 2027-05-18  
Dublin-Frankfurt 17:35-20:40, Frankfurt-  
Göteborg 22:10-23:45

**Pris: 16 475 :-** per person.

I priset ingår flyg t/r, 7 övernattningar på hotell med del i dubbelrum inklusive frukost, 3 middagar, samt utflykter enligt program. Med på turen finns också en reseledare som genom sin yrkesmässiga kunskap bidrar till guidning, service och trygghet.

**Antal rum:** 25 dubbelrum och 4 stycken enkelrum. *Fler enkelrum på förfrågan.*

### Eventuella tillägg

Önskas det enkelrum tillkommer en kostnad på rum **3 275:-** per person.

### Tillvalsutflykter

Pubmiddag på Harbourmaster Bar & Restaurant **425:-** per person.

Besök på Teeling Distillery **195:-** per person.

*Priset på tillvalsutflykterna är baserat på ett antal av minimum 20 personer. Blir ni ett mindre antal på tillvalsutflykterna så kommer den att kostnadsfritt ställas in.*

## Kontaktperson SPF:

**Bengt Adielsson,**

**mobil: 0706-475 140**

**mail: adielssonbengt@gmail.com**

*Utförligare information kommer att mejlas ut till alla medlemmar.*



**ROLFS**  
FLYG & BUSS

## Irland 8 dagar

SPF Stenungsund

### Bokning

Sista anmälningsdag för resan sker senast **2026-11-29** via bokningslänken nedan.

Varje resenär bokar in sig själva via bokningslänken och Rolfs Flyg & Buss administrerar att bekräfta till resenärerna samt ta in betalning via kort, Swish eller OCR.

Vänligen boka in er på resan via bokningslänken här: <https://bit.ly/Irland2027>

Rolfs flyg och buss fakturerar en första delbetalning à 2000 kr per person med förfallodatum 10 dagar efter bokning och slutbetalning för resan är 75 dagar före avresan.

Avgången är reserverad för SPF Stenungsund räkning. All avbokning måste ske skriftligen till Rolfs Flyg & Buss.

Efter 2026-11-29 tillämpas avbokningsvillkoren för Rolfs Flyg & Buss:  
<https://www.rolfsbuss.se/info/villkor>

Flygtiderna är preliminära och vi reserverar oss för ändringar, fram till avresa.

Observera att eventuella valuta- och bränsletillägg kan tillkomma enligt allmänna resevillkor för paketresor 5.2.1.

Semester- eller avbeställningsförsäkring: [www.rolfsbuss.se/info/forsakring](https://www.rolfsbuss.se/info/forsakring)  
Önskas reseförsäkring måste den bokas i samband med bokning av resa.



## Falkenbergsrevyn bjuder på jubileumsrevy!

Till vintern firar Falkenbergsrevyn 30-årsjubileum. Med humor, satir och musik skojar revyn med vår samtid – alltid med finess, värme och hög klass. I en tid av oroliga utsikter har revyn goda avsikter att sprida skratt och roliga insikter.

Jubileumsrevyn 2027 kommer bjuda på mängder av bubbel och glädje och ge en humoristisk, lekfull och musikalisk tillbakablick på året som gått. Det vänds och vrids på aktualiteter på revyns eget helt unika sätt. Publiken kan vänta sig en kväll fylld av humor, överraskningar och mängder av jubileenden.

Falkenbergsrevyn är Sveriges största revy och slog i vintras nytt publikrekord med över 29 000 besökare. Revyn sänds årligen i SVT1 och senaste revyn visades på bästa sändningstid den 23 maj och finns på SVT-play.

Vi kommer till Falkenberg ca 13:00 och äter en lunch på Ocean Restaurang som ligger vid havet. 15:00 börjar föreställningen som varar i 2,5 timma inkl. paus. En kvart efter föreställningen startar hemresan.

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

## FALKENBERGSREVYN

Datum: Fredagen den 12/3 2027

Pris: 1375:-/person vid minst 40 deltagare

| Påstigning:               | ut:   | hem:  |
|---------------------------|-------|-------|
| Ödsmål hpl Ekenäs         | 10:40 | 19:50 |
| Stenungsund Stenungs Torg | 10:45 | 19:45 |
| Stora Höga Station        | 10:55 | 19:35 |
| Jörlanda hpl.             | 11:00 | 19:30 |

I priset ingår: Bussresa, lunch på Ocean och parkettbiljett rad 2-4.

**50 biljetter reserverade och sista anmälan den 2/1 till:**

**Bengt Adielsson 070-647 51 40**  
eller [adielssonbengt@gmail.com](mailto:adielssonbengt@gmail.com)

Mer info om föreställningen kommer i höst!

0521 - 695 35

en del av **Vårgårdabuss**  
Vi åker vart ni vill

[www.resemakarn.nu](http://www.resemakarn.nu)

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

## Bridge

Bridgen startar onsdag 9 september kl. 11.00 och sedan träffas vi varje onsdag t o m den 2 december.

**Plats:** Föreningslokalen Nytorps Backe. Upplysningar och anmälan till Stig Svensson. Det finns plats för några fler deltagare.

Kontakta oss gärna!

**Avgift:** 100 kr för samtliga tillfällen

**Mail:** stig-svensson@telia.com **Mobil:** 0707-352610



## Sångkör – SingStars Senior

**Torsdag 22 oktober kl 9.30 – 10.45** startar kören SingStars Senior under ledning av Ellen Ljungqvist igen. Vi träffas i Stenungsunds kapell, Kyrkvägen 7B, sammanlagt 8 torsdagar t o m 10/12.

Endast för medlemmar i **SPF och PRO**.

**Kostnad:** 400 kr (sånghäfte ingår)

**Anmälan:** Kundtjänst SV, tel: 010-3300900 eller mail: vast@sv.se, Uppge arrnr: **108447** vid anmälan, samt ditt mobilnr och e-mail.

## Falltrygghet för äldre

Är du rädd för att falla och skada dig?

Vi, Stenungsunds Judoklubb, har 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 fortsättnings/nybörjarkurs på söndagar kl. 12.45 – 13.45 i judolokalen, Stenungsund Arena, med start söndagen den 30 augusti.

**Kostnad:** Medlemsavgift i Stenungsunds Judoklubb: 300 kr +

**Kursavgift:** 600 kr/termin

**Anmälan och frågor:** Alf Tornberg tel: 0735-450125 eller mail: [alf.tornberg@judo.se](mailto:alf.tornberg@judo.se)

## Mattcurling

**Start** Tisdag den 1 september kl 8.30 – 11.15 (spelstart 8.45) och därefter varje tisdag och torsdag fram till den 8 december.

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

**Plats:** Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmål

**Ledare:** Arne Alexandersson och Meta Bertilsson

**Upplysningar och Anmälan:** Arne tel: 0706-089207 eller Meta tel: 0708-633165 eller mail: meta.b@telia.com

## Friskvård

### 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:** Lisbeth Adielsson tel/sms: 0706-773860.

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.

### Bordtennis med PRO

Vill du spela bordtennis, är du som SPF-medlem välkommen att göra det med PRO. De spelar i Stenungsunds Arena på tisdagar kl 16.15 – 17.45.

**Start:** 8/9

**Kontakt:** Claes Nylander tel: 0702-331765

**Avgift:** 200,-/termin

### GÅFOTBOLL

Det är viktigt att röra våra kroppar i vår ålder och ett roligt sätt är att spela GÅFOTBOLL.

**Vallens IF arrangerar detta på Stora Höga IP/Arena**, och där är du välkommen att vara med. Mixade lag gäller, damer och herrar spelar ihop. Spelet fungerar ungefär som vanlig fotboll, men du får inte springa eller tacklas.

Gåfotbollen börjar tisdagen den 25 augusti mellan 10.00 – 12.00, senare på hösten spelar ni inomhus.

Ni spelar ca en timma, sedan kommer den **viktiga "fikan"**, där ni får analysera dagens spel och umgås. Dusch och omklädningsrum finns. Har ni frågor, kontakta Stefan Vennström på tel/sms: 0707-767595 eller stefan.vennstrom@gmail.com

## Friskvård

### Röda Korset erbjuder kurs i Första Hjälp

#### Kunskap räddar liv!

Gå en kurs i första hjälpen och känn dig trygg om olyckan sker. I september erbjuder de två kurstillfällen i Stenungsund på **Gesällgatan 23 (FRG:s lokaler)**. Kurserna är gratis. Föranmälan krävs.

**Måndag 21 september kl. 13:00–16:15**

**Onsdag 30 september kl. 18:00–21:15**

**Anmälan till:** julia.karlsson@redcross.se eller mobil 0703-144954

### Kommunens öppna seniorverksamhet

**Balansträning & kaffe (Start 11/9)**

**Fredagar kl 10.00 – 11.30 Kulturhuset Fregatten**

Passar särskilt bra för dig som upplever försämrad balans och vill träna i gemenskap med andra till musik. Vi gör sittande och stående övningar från stol utifrån egen förmåga. Stanna gärna på en kopp kaffe efteråt.

Kostnadsfritt, ingen anmälan krävs. Tillgänglighetsanpassade lokaler.

**Kontakt:** 0702-872366

### Seniordagen 18 september 2026

Välkommen till en inspirerande seniormässa där du kan hitta information för att leva ett aktivt och självständigt liv. Träffa utställare från region, kommun och föreningsliv för att få tips, inspiration och råd. Här kan du få reda på mer om vilket stöd som finns för seniorer, samt upptäcka nya intressen, aktiviteter och sammanhang som kan berika din vardag.

**Föreläsare Fredrik Bäck** tar upp hur hjärnans processer påverkas av livsstilsfaktorer och du får konkreta tips på hur du kan stärka ditt minne, välmående och en god hjärnhälsa i din egen vardag.

**Datum:** 18 september 2026. Kostnadsfritt, ingen anmälan krävs.

**Tid:** Mässa med utställare kl. 12.00–16.00.

**Föreläsning om hjärnhälsa** kl. 13.00–14.00 och kl. 14.30–15.30

**Plats:** Kulturhuset Fregatten, Stenungsund

**Kontakt:** 0702 87 23 66

**Arrangeras av Stenungsunds kommun.**

### Stöd till anhöriga

Är du anhörig och behöver råd och stöd?

Kontakta kommunens anhörigsamordnare på tel: 0303-730168

## SPF Hemsidan

<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"

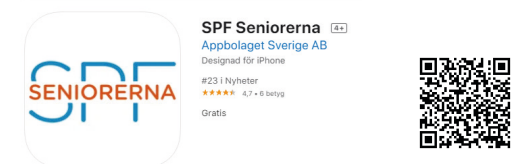
[https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi\\_permalink=1006697426810923](https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permalink=1006697426810923)

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



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 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! läsa menyer.

Mer info och nedladdning se länk eller skanna QR-koden ovan!

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

## Styrelsen

**Bo Bertilsson, ordf.**

**0767-702906**

[bosse.obergen@gmail.com](mailto:bosse.obergen@gmail.com)

**Leif Bard, vice ordf.**

**0702-996755**

[leif.bard51@gmail.com](mailto:leif.bard51@gmail.com)

**Ingegerd Karlsson, kassör**

**0739-227797**

[ingegerd.l.karlsson@gmail.com](mailto:ingegerd.l.karlsson@gmail.com)

**Ewa Bjälkengren, sekr.**

**0707-368847**

[ewa.bjalkengren@gmail.com](mailto:ewa.bjalkengren@gmail.com)

**Bengt Adielsson, ord.led.**

**0706-475140**

[adielssonbengt@gmail.com](mailto:adielssonbengt@gmail.com)

**Ingela Ström, ord.led.**

**0703-938528**

[ingela.strom.50@gmail.com](mailto:ingela.strom.50@gmail.com)

**Kjell Sigvardsson, ord.led.**

**0706-976352**

[kjellsel@telia.com](mailto:kjellsel@telia.com)

**Eva Ljungström, ord. led.**

**0705-880340**

[eva.ljungstrom53@gmail.com](mailto:eva.ljungstrom53@gmail.com)

**Lisa Fritzell, ord.led.**

**0705-336472**

[lisa.fritzell@gmail.com](mailto:lisa.fritzell@gmail.com)

## Medlemsmatrikel

Ingegerd Karlsson

## Press o annonsansvarig

Ewa Bjälkengren

## Revisorer

Lennart Börjesson 0709-204001

[lborj.tvik@gmail.com](mailto:lborj.tvik@gmail.com)

Inge Enell 0706-822283

[inge.enell@gmail.com](mailto:inge.enell@gmail.com)

Bror Wennström 0705-906292

[b.wennstrom@telia.com](mailto:b.wennstrom@telia.com)

## Föreningens bankgironr

330-0092

Swishkonto 123 528 21 16

## Valberedning

Gunnar Ljungström

0707-715586

sammankallande

Margareta Bertilsson

0708-633165

Ann-Louise Petersson

0709-229829

## Programkommitté

Styrelsen

## Resekommitté

Bo Bertilsson

Lisa Fritzell

Bengt Adielsson

## Områdesansvariga

**Stenungsund:**

Bengt Adielsson

0706-475140

Eva Ljungström

0705-880340

**Ödsmål:**

Bo Bertilsson

0767-702906

Lisa Fritzell

0705-336472

**Ucklum:**

Kjell Sigvardsson

0706-976352

**Spekeröd:**

Leif Bard

0702-996755

**Jörlanda/Stora Höga:**

Ingegerd Karlsson

0739-227797

## Digitalansvarig/Hemsida

Bengt Adielsson, Jan Emanuelsson

## Facebook

"Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden"

## Kommunala pensionärsrådet

Leif Bard, ord, v.ordf + Arbetsutskott KPR

Ingela Ström, ord

Bengt Adielsson, ord

Bo Bertilsson, suppl

Ingegerd Karlsson, suppl

Kjell Sigvardsson, 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. Och är cirkelledarrollen intressant – hör av dig!**

**Du är alltid välkommen att kontakta oss om du har idéer, frågor eller synpunkter.**

**Vårt kontor ligger i Stenungsund och vi har inga fasta kontorstider.**

**Du kan kontakta oss, så kan vi bestämma ett möte på vårt kontor eller på Tjörn/i Stenungsund.**

**Du kan ringa eller maila till oss!**

**SV Väst Stenungsund/Tjörn**

**Kontakt:**

Strandvägen 40A

Växel 010-33 00 900

E-post: [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se)

Hemsida: [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

e-post: [ann-marie.myllykangas@sv.se](mailto:ann-marie.myllykangas@sv.se)