



Stenungsundsbygden

Vårprogram 2024

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

spf.se/stenungsundsbygden



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



Styrelsen 2023

Från vänster: Eva Wänman, Jan Witthed, Lisa Fritzell, Ingegerd Karlsson kassör, Carina Enström sekr, Bo Bertilsson ordf, Leif Bard vice ordf
Sittande: Bengt Adielsson, Ingela Ström

Hur blir man medlem?

Kontakta vår kassör, Ingegerd Karlsson, på mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller mobilnr: 0739-227797, eller SPF's hemsida: 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. 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 våren 2024.

SPF är en ideell förening, politisk och religiöst obunden. Som vanligt finns det aktiviteter för alla, med underhållning, provningar, friskvård, resor, vandringar, studiecirkel, 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 att må bra. Lika viktigt är våra fysiska aktiviteter, där vi får röra på kroppen, bra både för kropp och själ.

Våra aktiviteter är i vissa fall gratis, medlemsmötena kostar 100:-, studiecirkelna kostar också 100:- men i vissa fall är kostnaden en självkostnad för materialet. En del evenemang kostar mer, som t.ex. pubar och provningar.

Vi kommer att arrangera allmänna möten på Fregatten tillsammans med PRO, Vuxenskolan och ABF, fri entré. Det är ett sätt att få fler seniorer att aktivera sig.

Medlemsavgiften för år 2024 är oförändrad 300:-. Medlemskapet ger rabatter på försäkringar, elavtal, mobilabonnemang, juridisk hjälp, och rabatt hos Bonniers bokklubb. 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.

Vi kommer också att annonsera i ST-tidningen, men tyvärr kommer vi inte längre att få någon gratistidning utan det är bara prenumeration på ST-tidningen digitalt som gäller!

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"

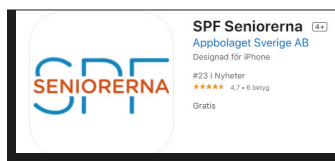
https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permaLink=1006697426810923

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 och läsa menyer.

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

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



Medlemsmöten

Årsmöte Jörlandagården onsdag den 14 februari kl 14.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på ärtsoppa med varm punsch, kaffe och kaka. Information från styrelsen.

Lottförsäljning.

Underhållningen står **Ingmari Dalin** och **Susanne Pettersson** för, med programmet "2xAda"

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 9 februari

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil/sms: 0739-227797

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen tisdag 23 april kl 18.00

Information från styrelsen. Fika med tilltugg och Lottförsäljning.

Mannekänguppvisning med kläder från **LaBelle & Karlsson** med bl.a. styrelsen som mannekänger.

Fritzell Guldsmede kommer också att visa upp en del av sin kollektion av Guld- och Silversmycken.

Kostnad 100,-. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16 senast 19 april, eller använd QR-koden nedan

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 15 april

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil/sms: 0739-227797

Medlemsmöte Spekeröds Bygdegård tisdag 14 maj kl 14.00

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

Information från Västtrafik angående Kollektiv- och Närtrafik.

Prästen **Stig Östlund** från Långekärr på Tjörn kommer och berättar om "Immigration i modern tid" som handlar om hans egen familjs immigration till Texas 1958.

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 8 maj.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobil/sms: 0739-227797

Kostnad 100,-. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden, senast 13 maj.



11-Kaffe med Information om Munhälsa och Tandvårdsstöd.

Leg tandläkare Ingela Grönbeck Lindén från Centrum för äldre-tandvård kommer och informerar om munhälsa och tandvårdsstöd för oss årsrika.

Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar. 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 bjuder på kaffe och tilltugg.

Detta sker på följande platser:

Ödsmål:

Hej SPF-are i Ödsmål, välkomna på 11-kaffe i Ödsmåls bygdegård,

Onsdagen den 13 mars kl 11.00.

Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

Ucklum:

Hej SPF-are i Ucklum, välkomna på 11-Kaffe i Ucklums församlingshem

Onsdagen den 27 mars kl 11.00.

Hälsningar Amanda Hjortsberg tel. 0303-776445 eller 0700-734787

Spekeröd:

Hej SPF-are i Spekeröd, välkomna på 11-Kaffe i Spekeröds bygdegård,

Onsdagen den 10 april kl 11.00.

Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

Jörlanda:

Hej SPF-are i Stora Höga och Jörlanda med omnejd, välkomna på 11-kaffe på Jörlandagården **onsdagen den 24 april kl 11.00.**

Hälsningar Ingegerd Karlsson tel. 0739-227797



Träff med nya medlemmar på Ödsmåls bygdegård tisdag 27 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 Solliden torsdag 14 mars kl 14.00

Cirkelledarna och övriga funktionärer träffas och utbyter erfarenheter och blir bjudna på en bit mat.

Vi skickar ut inbjudan i slutet på februari.

SENIORTRÄFF måndag den 11 mars ca kl 14.00 i Fregatten

Hur jobbar Kemiföretagen i Stenungsund med hållbarhet och omställning?

Lars Josefsson berättar bl a om – Hur började det? Vilka är de och vad blir det för slutprodukter?

Uppträdande av vår gemensamma sångkör **SingStars Senior!**

ALLA är välkomna! Fri Entré! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan.

SENIORTRÄFF måndag den 3 juni kl 14.00 i Fregatten

Maggie Robertsson från FRG, Frivilliga Resursgruppen, kommer och informerar om på vilket sätt de kan förstärka kommunens resurser vid en eventuell kris.

Bandet **”Try to Remember”** underhåller oss med härlig musik!

ALLA är välkomna! Fri Entré! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: SPF, PRO, ABF och Vuxenskolan.

De flesta evenemangen är i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Evenemang

Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Vårens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av vårens höjdpunkter. Evenemanget börjar kl. 18.00. Åk buss, det går både från söder och norr i kommunen.

Priset är 325,- per person.

21/2 - Vi provar Rioja vin (rött vin) med ost och en passande buffé

10/4 - Vi provar snaps med sillbuffé

22/5 - Vi provar Rosévin med en vårig buffé (vi är i tältet så vi kan vara 50 st)



Provningarna avslutas alltid med en **Quis** med många fina vinster!
Anmälan görs tidigast 8 januari till Pia på Solliden, tel. 0303-69870

SPF-pub på Solliden fredagen den 31 maj

Välkomna till Solliden på en Pubkväll fredagen den 31 maj 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: **245 kr som betalas till Solliden** på plats.

Musikunderhållning av **Willy Hövelmann**.

OBS! Kostnad för musiken: 75 kr/pers betalas till SPF,
Swish nr 123 528 21 16 eller scanna QR-koden nedan i Swish-appen senast 29/5.

Platserna är begränsade till 60 st.

Anmälan till: Ingegerd Karlsson senast den 24/5,

Tel/sms: 0739-227797 eller

mail: ingeگرد.l.karlsson@gmail.com



Pubkvällar på Harrys

Vore det inte trevligt att gå ner till puben, ta en öl eller något annat att dricka, träffa gamla och nya bekanta och prata en stund?

Vi tänkte väl det!

En onsdag i mitten på varje månad har vi en avdelning på Harrys lite för oss själva. Inget märkvärdigt, ingen anmälan, bara en trivsamt stund i goda vänners lag. Tag gärna med någon vän som ännu inte är medlem!

Vi finns där från kl 18.00. Välkomna!

17 januari, 14 februari, 13 mars, 17 april och 15 maj.



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: 20/3, 3/4, 17/4, 1/5, 15/5 och 29/5.

Start Onsdag 20 mars

Plats Vi samlas på Sundahallens

(Stenungsund Arena) parkering

kl. 09.30 för samåkning Ingen avgift, medtag Kaffe

Organisatör: Ingela Ström

Mobiltel: 0703-938528



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 **Skonaren 1** varannan måndag kl 10.00 och håller på 8 gånger.

Start: måndag 22 januari.

Kostnad 50 kr för samtliga gånger.

Anmälan till Nina Myremark tel. 0708-649181

eller Kerstin Bengtsson tel. 0730-652492

Släktforskning

Släktforskningscirkel fortsätter till våren. I cirkeln arbetar vi med egna datorer i ArkivDigital online. Vi söker i kyrkoböcker, bouppteckningar och andra källor efter släktingar, tolkar texter samt dokumenterar våra resultat. Vi diskuterar och delar med oss av våra resultat och erfarenheter.

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

Cirkeln startar den 18/1 och fortsätter den 1/2, 15/2, 29/2, 14/3 och 4/4

Kostnad: 50 kr för samtliga tillfällen.

Anmälan: senast 11/1 till Lars-Göran Petersson.

Plats: Vuxenskolan CW Borgs väg 4, våning 2

Cirkelledare: Lars-Göran Petersson tel. 0709-562775,

e-post l.g.p@telia.com

Biträdande cirkelledare: Lennart Johansson tel. 0703-983307,

e-post braskev27@telia.com

Lär känna din hembygd

Under våren har vi följande träffar:

Fredag den 16 februari kl 10.00

Vi träffas på Kafferosteriet, Doterödsvägen 26, efter OKQ8.
Vi kommer att få höra om deras verksamhet och ev köpa gott kaffe.

Onsdag den 28 februari kl 10.00

Besöker vi Rep & Lera i Ödsmål. Vi får se Sannas verk och höra om hennes verksamhet.

Vi träffas 9.45 vid "Kolhättans parkering" för samåkning.

Måndagen den 11 mars kl 11.00

Vi träffas på Skaftöskorpan, Munkeödsvägen 15. Där kommer vi få historien om Skaftöskorpan och kika genom fönstret in i verksamheten. Vi hoppas också få smaka en liten skorpa.

Måndagen den 25 mars kl 10.00

Besöker vi Sundtandvården, Strandplan 3. Där får vi veta vikten av god tandhygien genom livet. Tandsjukdomar är en onödig åkomma. Max 15 personer.

Anmälan: Lisa Fritzell tel: 0705-336472 gärna sms, mail: lisa.fritzell@gmail.com eller Pia Zuhr tel: 0700-824088 gärna sms, mail: pia.kolhattan@gmail.com
Tag gärna med fika!

Luffarslöjd

Vi träffas på mysiga Humlebråten i Ödsmål **onsdag den 20 mars kl 10.00.**

Denna gång gör vi en cool tupp i ståltråd med lök-kropp.

Kanske har du någon luffarhistoria att berätta.

Kostnad: självkostnadspris på material och fika

Max 12 deltagare

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

e-post: lisa.fritzell@gmail.com

Matlagning för män

Vi lär oss grunderna i matlagning, tillagar och äter det vi åstadkommit.

Vi träffas på Spekeröds bygdegård på **fredagar** med start **2/2** och därefter den **9/2, 16/2, 1/3 och 8/3** kl 11.00 – 14.00. Max 8 deltagare.

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

Ledare: Leif Bard tel: 0702-996755, e-post: leif.bard51@gmail.com

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. Vi rekommenderar att ni tar med en hushållsassistent. Kaffebryggare finns inte.

Ni hyr ugnen av **Bosse Bertilsson tel/sms: 0767-702906**



Kortspel på Humlebråten

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

Vi börjar den 25 januari och sedan den 8/2, 22/2, 7/3, 21/3 och avslutar 11/4.



Kostnad 100:- för alla gångerna. Busslinje 330 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten och turerna stämmer väl överens med våra speltider.

Anmälan senast den 22/1 till Meta Bertilsson på tel: 0708-633165 eller **Mail:** meta.b@telia.com

Litteraturcirkel 1

Start: onsdag 17/1 kl. 14.00 – 16.00

Vi diskuterar då boken Lektioner i kemi av Bonnie Garmus

Därefter träffas vi onsdagar samma tid 7/2, 28/2, 20/3 och 10/4

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och

Solveig Andersson tel. 0702-572568

Lokal: Kaptensrummet i Fregatten

Litteraturcirkel 2

Start onsdag 24/1 kl 14.00

Vi kommer att träffas var tredje vecka fram till 17 april.

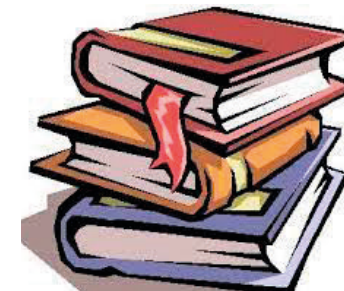
Till vår första träff skall vi läsa och diskutera

Lektioner av Ian McEwan

Lokal: Kaptensrummet i biblioteket på Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och

Astrid Gardshol tel. 0707-238612



VERKSAMHETER I SPF STENUNGSUNDSBYGDEN VÅREN 2024

Datum	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
1	Må	To MC, Släkt, Kör,	Fr Matl, Café,	Må	On Vandr, BR,	Lö
2	Ti	Fr Matl, Café,	Lö	Ti MC, LC3,	To	Sö
3	On	Lö	Sö	On Vandr, BR,	Fr Café, Seniordagen	Må Seniorträff Fregatten
4	To	Sö	Må GK, Måln, Café,	To MC, Släkt,	Lö Stockholm Änglagård	Ti
5	Fr	Må GK, Café,	Ti MC, LC3,	Fr Café,	Sö Stockholm Änglagård	On
6	Lö	Ti MC, LC3,	On LC2, BR,	Lö	Må Café, GK,	To
7	Sö	On LC1, BR,	To MC, Kort HB, Kör,	Sö	Ti	Fr
8	Må	To MC, Kort HB, Kör,	Fr Matl, Café,	Må GK, Måln, Café,	On BR,	Lö
9	Ti LC3, MC,	Fr Matl, Café,	Lö	Ti MC,	To	Sö
10	On BR,	Lö	Sö	On 11-kaffe, BR, Provn, LC1,	Fr Café,	Må
11	To MC,	Sö	Må Senior, Måln, LK Hemb,Café,	To MC, Kort HB,	Lö	Ti
12	Fr	Må Måln, Café,	Ti MC,	Fr Café,	Sö	On
13	Lö	Ti MC,	On 11-kaffe, BR, Pub Harrys,	Lö	Må Café,	To
14	Sö	On Årsmöte, LC2, BR, Harrys,	To MC, Cirkelled. Släkt, Kör,	Sö	Ti MM Spekeröd, LC3,	Fr
15	Må	To MC, Släkt,	Fr Café,	Må Måln, Café,	On Vandr, Pub Harrys,	Lö
16	Ti MC,	Fr Matl, LK Hemb, Café,	Lö	Ti MC, Resa Holland	To	Sö
17	On LC1, BR, Pub Harrys,	Lö	Sö	On Vandr, LC2, BR, Pub Harrys,	Fr Café,	Förkortningar:
18	To MC, Släkt,	Sö	Må GK, Måln, Café,	To MC,	Lö	BR = Bridge
19	Fr	Må GK, Måln, Café,	Ti MC,	Fr Café,	Sö	BO = Boule
20	Lö	Ti MC,	On Vandr, Luffar, LC1, BR,	Lö Måln Vernissage	Må Café,	MC = Mattcurling
21	Sö	On BR, Provn,	To MC, Kort HB, Kör, Revy	Sö Hemresa Holland	Ti	Kort HB = Kortspel
22	Må GK, Café,	To MC, Kort HB, Kör,	Fr Café,	Må Café, GK	On Provn,	GK = Göra klart
23	Ti MC,	Fr Café,	Lö	Ti MC, MM Fregatten, LC3,	To	Måln = Målarkurs Ucklum
24	On LC2, BR,	Lö	Sö	On 11-kaffe Jörlanda, BR,	Fr Café, Resa Wapnö	MM = Medlemsmöte
25	To MC, Kort HB,	Sö	Må Måln, LK Hemb, Café,	To MC,	Lö	LK Hemb = Lär känna hembygd
26	Fr	Må Måln, Café,	Ti MC,	Fr Café,	Sö	Släkt = Släktforskning
27	Lö	Ti MC, Nya medl.	On 11-kaffe Ucklum, LC2, BR,	Lö	Må Café,	Provn = Provningar Solliden
28	Sö	On LC1, LK Hemb, BR,	To MC, Kör,	Sö	Ti	LC = Litteraturcirkel
29	Må Café,	To MC, Släkt, Kör,	Fr	Må Café,	On Vandr,	Matl = Matlagning för män
30	Ti MC,		Lö	Ti	To	Vandr = Naturvandring
31	On BR,		Sö		Fr Pub Solliden,	

Litteraturcirkel 3

Start: tisdag den 9/1 kl.11.00 – 13.15

Därefter träffas vi den 6/2, 5/3, 2/4, 23/4 och 14/5

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224

Lokal: Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten

Målning

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

Vi avslutar med en Vernissage den **20 april**.

Start: Vi träffas varje måndag med start den **12 februari** kl 10.30.

Anmälan: Karin Hörnfeltdt tel. 0733-582123

Mail: karinhornfeltdt63@hotmail.com

Kostnad: 100 kr för samtliga gånger.



Sångkör – SingStars Senior

I samarbete med PRO, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan fortsätter vi med sångkören, **SingStars Senior**, under ledning av

Ellen Ljungqvist.

Vi träffas i Stenungsunds kapell, Kyrkvägen 7B, på torsdagar.

Tid: kl **9.30 – 10.45** (obs tiden) med start **torsdag den 1 februari**, vecka 5-13, uppehåll vecka 7.

Tänk på att anmäla er även om ni var med i höstas!



Kostnad: 400 kr/termin.

Anmälan: Kundtjänst ABF, tel: 0303-161 55 eller e-post: info.svg@abf.se

Uppge arnr: **67833** vid anmälan, samt **ditt** mobilnr och e-postadress,

eller anmäl dig via denna länk eller QR-kod:

<https://www.abf.se/arrangemang/vastra-gotlands-land/stenungsund/>

[musik-sang-kor/korsang-med-singstar-senior/](https://www.abf.se/arrangemang/vastra-gotlands-land/stenungsund/musik-sang-kor/korsang-med-singstar-senior/)



Resor



Efter en succéfull jubileumsrevy är Falkenbergsrevyn tillbaka med en ny virvlande revy. Det blir en föreställning fylld av humor, satir och musik när man på ett lekfullt sätt skojar med vår samtid. Årets revy har fått namnet TVÄRDRAG vilket syftar på en tid med mycket blåsveder - både när det gäller ekonomi och kända personer & händelser som det snabbt blåser upp till storm kring. Sommarvärdret har dessutom satt en extra krydda och vi bjuder som alltid på drag.

Falkenbergsrevyn gör nu andra säsongen på sin nyrenoverade teater. Totalt sågs revyn senast av 27 000 besökare vilket var den publikmässigt nästbästa säsongen någonsin och gör Falkenberg till Sveriges största revy och den enda som sänds på SVT. Målet är att publiken ska ha riktigt roligt och över 250 skratt eller två garv i minuten räknas som en garant för det.

Vi kommer till Falkenberg ca 13:30 och äter en lunch på SISI Tänga. 15:30 börjar föreställningen som varar i 2,5 timma inkl. paus. En kvart efter föreställningen startar hemresan.

FALKENBERGSREVVYN 2024

Datum: 21/3 2024

Pris: 1195:-/person vid minst 35 deltagare

Påstigning: Stenungsund Stenungs Torg ut: 11:30 hem: 20:15

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Bussresa, lunch och parkettbiljett rad 13-16.

Anmälan senast den 21/1 till:

Bengt Adielsson 070-647 51 40 eller adielssonbengt@gmail.com

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



Dag 1 Hemorten – Stockholm

Vi reser från våra hemorter på morgonen. I Göteborg stannar vi för kaffepaus och i Arboga för lunch där var och en köper det de vill ha. Tidigt på eftermiddagen ca 15:00 kommer vi till vår vackra huvudstad. Vi checkar in på det centrala hotellet Scandic Grand Central i Stockholm som ligger 20 meter från Oscarsteatern. Kl 17:00 äter vi en middag på hotellet. Musikalen Änglagård börjar kl 19:30 och redan kl 18:00 öppnas dörrarna.

Hyllad filmklassiker blir musikal. Efter succén med musikalen Så som i himmelen är Fredrik Kempe tillbaka som kompositör och Edward af Silén som manusförfattare, denna gång tillsammans med Daniel Réhn. Det är över 30 år sedan Colin Nutleys film Änglagård med Helena Bergström, Rikard Wolff, Sven Wolter, Viveka Seldahl m.fl. tog sig in i våra hjärtan.

I Musikalen Änglagård återförenas Sveriges stora musikalstjärnor Tommy Körberg och Helen Sjöholm. Helen gestaltar byns matriark, Rut Flogfält, som har precis allt att förlora på att Fanny dyker upp i Yxared – i motsats till Tommy Körbergs karaktär Gottfrid Pettersson vars stillsamma ungarlstillvara med brodern Ivar blommar upp när det färgstarka paret dyker in i deras liv. Som Fanny ser vi Tuva B Larsen som gjorde bejublat genombrott i Sverige som den kvinnliga huvudrollen i succémusikalen Så som i himmelen.

Dag 2 Stockholm

Vi checkar ut från hotellet och vid 10-tiden åker vi hemåt via ett kort stopp vid Strängnäs domkyrka där man i år firar att det är 500 år sedan Gustav Vasa

SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

STOCKHOLM MED ÄNGLAGÅRD 2 DAGAR

Datum: 4/5 – 5/5 2024

Pris: 3 750:-/person vid minst 30 deltagare

Pris: 3 550:-/person vid minst 40 deltagare

Enkelrumstillägg: 990:-

Påstigningsplatser: Ut: Hem:
Stenungsund 07:30 19:15

Man kan även kliva på vid fler platser strax norr och söder om Stenungsund.

I priset ingår:

Bussresa, del i dubbelrum, frukost, middag lunch, biljett till Musikalen Änglagård på Oscarsteatern Kategori A.

**Tidig avstämning på biljetterna.
50 biljetter reserverade**

Anmälan snarast till:

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

valdes till kung vid riksmötet i Strängnäs den 6/6, vilket bland annat är anledningen till att vi firar vår nationaldag då. Vi fortsätter sedan till Örebro där vi äter lunch i Svampen, 58 meter upp med utsikt över Närkeslätten. Vi fortsätter sedan hem till hemorterna.

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



Dag 1 Hemorten-Bremen

Vi avreser på morgonen från våra hemorter med vår bekväma buss. Vi stannar på Björkängs Vägkrog utanför Varberg för fika för de som önskar. Vi fortsätter sedan till färjorna mellan Helsingborg – Helsingör (20 min) och mellan Rödbý – Puttgården (45 min). Vi kommer till Heiligenhafen där vi stannar på Calles för shopping. Stoppet varar ca 30 minuter. Du kan förbeställa varor hemifrån för upphämtning kl 14:00 idag. På kvällen kommer vi till Bremen och vårt hotell. Middag på kvällen.

Dag 2 Bremen-Volendam-Haag

Efter frukost fortsätter vi färden via Nordsjövallen mot den berömda fiskebyn Volendam. Här ligger de gamla fiskebåtarna längs med kajen och serveringarna lockar med god mat. Turen fortsätter sedan till en ostbondgård, innan vi kommer till IBIS Den Haag City Center. Gemensam middag på kvällen på hotellet

Dag 3 Stadsrundtur i Haag med rundmålning

Vi äter frukost och ger oss sedan ut på en tur i trevliga staden Haag med lokalguide där vi bland annat ser flera av domstolarna som finns här, staden är centrum för internationell rättvisa. Vi ser också stranden i Scheveningen som kanske är mest känd för att ha avbildats i den vackra rundmålningen Panorama Mesdag som vi också besöker. Efter rundturen får vi fri tid i Haag att njuta av alla gågator och restaurangerna på tex Grote Markt. Middag på egen hand

Dag 4 Keukenhof-Amsterdam

Frukost och därefter beger vi oss tidigt till Keukenhof. Vi försöker komma när de öppnar för att få bästa upplevelsen av parken, detta är av de mest populära resmålen i Nederländerna och består av 32 hektar fulla av blommande tulpaner, hyacinter, narcisser och andra lökväxter. Här får vi tid att vandra runt och njuta av blomsterprakten. Runt om i parken finns det fina serveringar så vi kan njuta av förmiddagskaffe med

HOLLAND MED BLOMSTERTÅGET 6 DAGAR

Datum: 16/4 2024

Pris: 9 990:-/person

Enkelrumstillägg: 3180:-

Påstigning: ut: hem:
Stenungsund Spekeröd Circel K 05:50 20:10

I priset ingår: Bussresa, färjor och vägskatter, 5 nätter med del i dubbelrum, 5 st frukost, 3 st middag, alla utflykter enligt program och reseledarservice.

**Anmälan senast den 15/1 till:
Bosse Bertilsson tel/sms 076-770 29 06
eller mejl bosse.obergen@gmail.com
30 platser reserverade**

utsikt! Vi fortsätter sedan till Amsterdam som väntar på oss med trädkantade kanaler, broar och karaktäristiska gavelhus. Vi gör en kanaltur och får några timmar på egen hand då vi hinner titta mer på staden och kanske äta en bit mat innan vi återvänder till vårt hotell. Middag på egen hand.

Dag 5 Haag – Blomstertåget-Bremen

Frukost och avresa mot Blomstertåget. En fantastisk karnevalsupplevelse som utspelar sig varje år. Tåget är en otrolig uppvisning i blomsterkonst där de olika vagnarna tävlar mot varandra om att vara mest spektakulär. På eftermiddagen fortsätter vi till Bremen och vårt hotell där vi äter en god middag

Dag 6 Bremen-Hemorten

Vi fortsätter hemresan efter frukost. Via färjorna mellan Puttgården - Rödbý och Helsingör - Helsingborg är vi snart hemma i Sverige igen

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



Vi åker söderut till Halmstad och får en guidad visning på Wapnö gård. En intressant rundtur där vi både besöker kalvarna och den speciella mjölkkningskarusellen. Sedan åter vi lunch inkl måltidsdryck och kaffe med dopp på gården och får lite tid att besöka gårdsbutiken.

Sedan möter två lokalguider, Dorrit och Bengt, upp oss och tar oss på en ca 2 timmars rundtur i Halmstad med omnejd och utlovar bildande underhållning. Vi får se Halmstad slotts borggård och höra om slottets historia, vi promenerar i Rhododendronparken vid St Olofs kapell i Tylösand mm på deras rundtur med buss.

Vi åker sedan till Kvibille gästgivaregård där det blir eftermiddagskaffe med Kvibillesmörgås och pepparkaka med ädelost. Här finns också Kvibille Ostbod som är öppen för oss. De vålsmakande Kvibilleostarna tillverkas endast ett stenkast härifrån, ett av Sveriges äldsta ysterier.

HALMSTAD MED WAPNÖ GÅRD OCH KVIBILLE GÄSTGIVAREGÅRD

Datum: 24/5 2024

Pris: 925,-/person vid minst 35 deltagare

Påstigning: ut: hem:
Stenungsund Stenungs Torg 08:15 19:15

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Bussresa, lunch, kaffe med Kvibillesmörgås och pepparkaka med ädelost, guidning Wapnö gård och guidning i Halmstad.

Anmälan senast den 29/4 till:

Lisa Fritzell 070-533 64 72 eller
lisa.fritzell@gmail.com

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 10 januari kl. 11.00 och sedan träffas vi varje onsdag till och med den 8 maj

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

Mobiltel: 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

Kommunens Projekt SEE – Fregatten rum 1, Tillsammans för gemenskap

Mötesplats – onsdag 10.00 – 12.00 och fredag 13.00 – 15.00

Är du nyfiken på att träffa människor eller bara befinna dig i en välkomnande miljö bland andra? Då är du varmt välkommen att besöka oss. Läs en tidning, ta en kopp kaffe eller bara njut av gemenskapen. Kom som du är! Här finns både möjlighet att lära känna andra seniorer och personal som kan vägleda vid frågor.

Balansträning – tisdag 10.00 – 12.00

För dig som vill utföra balansträning i gemenskap med andra. Vi utgår från stolen och gör både sittande och stående övningar till musik. Efteråt finns möjlighet att stanna kvar för en stunds social samvaro med en kopp kaffe.

Kontakt: mail: projekt.see@stenungsund.se tel: 0702-872366

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 fortsättnings/nybörjarkurs på söndagar kl. 13.00 - 14.00 i judolokalen, Stenungsund Arena, med start söndagen den 14 januari.

Kostnad: Medlemsavgift i Stenungsunds Judoklubb:

100 kr + kursavgift: 600 kr/termin

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

Mattcurling

Start Tisdagen den 9 januari kl. 8.45-11.30 och därefter varje tisdag och torsdag fram till den 25 april.

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 tel: 0706-089207 eller Kjell 0730-668787

Den **16 februari** arrangerar vi **DM för SPF Seniorerna Bohusdistriktet** i Stenungsunds Arena.

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.



Seniordagen - fredagen den 3 maj på Fregatten Fredagen den 3 maj 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.

Seniorgymna på Osteopatlandslaget Brålandsvägen i Stora Höga

Välkomna på cirkelträning anpassad för seniorer. Här tränar vi hela kroppen med styrka, balans och kondition som avslutas med stretch och nedvarvning.

Vi anpassar rörelserna efter DIN kropp och DINA behov. Vi bjuder på kaffe och nyttig fika efter klassen.

NÄR: Måndagar och onsdagar 10-10:45, start 3/1

KOSTNAD: 100 kr/klass, 10-kort 800 kr eller 15-kort 1050 kr

Klasserna leds av **Åsa Johansson** som är utbildad Osteopat och Personlig tränare. Boka dig vi länken:

<https://www.bokadirekt.se/boka-tjanst/osteopatlandslaget-stora-hoga-35832/seniorgymna-man-och-ons-1894240>

Eller skanna QR-koden nedan!



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 – 17.30.

Start: 16/1

Kontakt: Claes Nylander tel: 0702-331765

Avgift: 200,-/termin



Måndagscaféet

Varje måndag kl. 13.00 från den **22 januari** till slutet av maj kan du besöka **Måndagscaféet** på Skonaren 1.

Gratis fika och någon aktuell information.

Samarrangemang mellan SPF, Vuxenskolan och PRO.

Kontakt och info:

Irene Nilsson tel: 0702-298676

Fredagscaféet

Varje fredag kl 11.00 från den **2 februari** till slutet av maj 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



Nu när du läst hela Vårprogrammet, hoppas jag att du tycker det är bra.

Lägg in aktiviteterna som du vill vara med på, i din telefon eller almanacka, så du inte missar något.

Vi i styrelsen jobbar hela tiden för att du skall få möjlighet att träffa andra seniorer, och få ett bra och intressant liv både fysiskt och mentalt.

Vi jobbar även mot politikerna, för bättre omsorg och ett bättre samhälle för oss seniorer.

Saknar du något i programmet, så hör av dig till någon i styrelsen, så kanske vi kan lösa det. Vill du vara med och leda någon aktivitet, är du hjärtligt välkommen att höra av dej.

SPF-hälsningar
Bosse Bertilsson

Styrelsen

Bo Bertilsson, ordf.

0767-702906

bosse.obergen@gmail.com

Leif Bard, vice ordf.

0702-996755

leif.bard51@gmail.com

Ingegerd Karlsson, kassör

0739-227797

ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Carina Enström, sekr.

0703-600757

diamant1237@hotmail.com

Bengt Adielsson, ord.led.

0706-475140

adielssonbengt@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

Lisa Fritzell, ord.led.

0705-336472

lisa.fritzell@gmail.com

Medlemsmatrikel

Ingegerd Karlsson

Press o annonsansvarig

Eva Wänman

Revisorer

Gunnar Ljungström 0707-715586

483goj@gmail.com

Inge Enell 0706-822283

inge.enell@gmail.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

Margareta Bertilsson

0708-633165

Jan Asp

0702-961074

Programkommitté

Bo Bertilsson

Ingegerd Karlsson

Lisa Fritzell

Leif Bard

Resekommitté

Bo Bertilsson

Lisa Fritzell

Bengt Adielsson

Områdesansvariga

Stenungsund:

Bengt Adielsson

0706-475140

Eva Wänman

0760-209665

Ödsmål:

Bo Bertilsson

0767-702906

Lisa Fritzell

0705-336472

Ucklum:

Amanda Hjortsberg

0303-776445

Spekeröd:

Leif Bard

0702-996755

Jörlanda/Stora Höga:

Ingegerd Karlsson

0739-227797

Britt-Marie Gustavsson

0760-238323

Digitalansvarig/Hemsida

Jan Witthed

Facebook

”Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden”

Kommunala pensionärsrådet

Leif Bard, ord, Arbetsutskott KPR

Ingela Ström, ord

Eva Wänman, ord

Ingegerd Karlsson, suppl

Lisa Fritzell, 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.

**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

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