

HÖSTPROGRAM 2026



- **Möjligheternas ö hela året hela livet**

För att snabbt och enkelt nå dig för information och inbjudningar behöver vi din e-post. Om vi inte har din e-postadress skicka den till raoul@afzelius.org.

Ordförande har ordet

Hösten är här igen – den där tiden då luften blir klarare, dagarna lite lugnare och vi börjar längta efter både gemenskap och nya upplevelser.

Efter en händelserik vår och fin sommar känns det roligt att få välkomna er tillbaka till en ny säsong tillsammans.

Under våren fyllde vi kalendern med promenader, föreläsningar, cirklar, digitala träffar och mycket mer. Nu bygger vi vidare!

I år går vi dessutom mot ett viktigt val.

Det är en möjlighet för oss seniorer att göra våra röster hörda och lyfta frågor som påverkar vår vardag. SPF Seniorerna driver flera centrala valfrågor nationellt – bland annat rätten till fast läkarkontakt, en äldreomsorg med kvalitet, rimliga hyror i särskilda boenden, bättre pensionsvillkor och fler bostäder för seniorer.

I det kommunala pensionärsrådet fortsätter vi att lyfta just dessa frågor, och vi vet att de gör skillnad när de når fram till beslutsfattarna.

I höst startar flera nya cirklar, och våra digitala aktiviteter fortsätter – bland annat Seniorsurfarna, där varje tillfälle nu får ett eget tema. Perfekt för dig som vill lära dig mer i lugn och ro, oavsett om det handlar om appar, säkerhet eller smarta vardagstips.

Och det kommer mer! Fler aktiviteter läggs till efter hand, precis som många av er önskat. Håll utkik i mejlen och i SPF-appen – där dyker allt nytt upp först.

Men som alltid är det ni medlemmar som gör föreningen levande. Det är er närvaro, er nyfikenhet och er vilja att vara med som skapar de där personliga mötena som vi alla uppskattar.

Jag ser fram emot en höst fylld av värme, glädje och nya upptäckter. Vi ses.

Björn A. Malm

Ordförande

Resor

Planering pågår.

En längre resa i september med två övernattningar. Samt några kortare resor och en julmarknad

Separat inbjudan kommer!



Vinkunskap

Planering av vinträffen pågår.

Information kommer när bokningen är klar

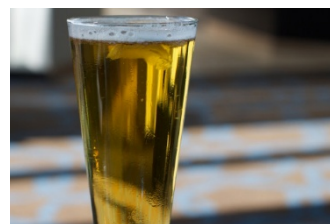


Pub afton

Nyhet

Varannan torsdag ses vi på Fem Knop, tar en öl eller dylikt och löser världsproblemen.

Start 27 augusti från kl 16



För våra Seniorer 85+

Onsdagen den 30 september kl.14 00 Hembygdsgården Bräcke.

Vi bjuder in till en trivselstund för våra äldre seniora medlemmar.

Vi bjuder på kaffe, smörgås och kaka, samt underhållning.

Separat inbjudan skickas ut via e-post, sms eller brev.

Månadscafé

Välkommen till SPF Tjörns Månadscafé på Säby Gård!



Lördagar kl. 11.00-14.00

Efter en härlig vår med många glada besökare fortsätter med vårt uppskattade Månadscafé även i höst, till självkostnadspris.

Vi bjuder in till gemenskap, värme och trivsel – med ”go fika” och givetvis serveras det ”Tjörnekaka”, intressanta samtal och härlig stämning.

Ingen anmälan, kom bara förbi!

Tag med din goda vän, alla är välkomna!

Mer information om datum kommer på SPF-appen och via mail.

Månadsträffar med föredrag eller underhållning

Vi träffas på Hembygdsgården Bräcke onsdagar kl 16. 00

Som vanligt får vi fika med smörgås och det blir lotteriförsäljning. Priset varierar beroende på innehåll. Separat inbjudan kommer!

16 september Rädd för sanningen



Föreläsning av journalisten och programledaren Janne Josefsson. Han har en bakgrund som samhällsreporter och programledare på Radio Göteborg/Sjuhärad. Känd som grävande journalist, ofta i kontroversiella reportageserier och mottog Stora journalistpriset 1998 och 2002.

14 oktober Berättelse och visor



Vissångaren och skådespelaren Martin Högberg berättar om sin 90 mil långa vandring från Pyrenéerna till Atlantkusten via Santiago de Compostela. Han sjunger också visor som knyter an till hans upplevelser.

11 november Kampen för en bro.



Det är huvudtemat när Bengt-Åke Carlson, Catharina Olsson och Torsten Gustafsson besöker oss. De berättar om arbetet som gav sin utdelning den 15 juni 1960 - men också en del om hur Tjörn såg ut innan.

11 december Julfest med julbord



Underhållning av Karlssons trio med pappa Evald dragspel, sonen Emanuel gitarr och dotter Elinor sång. Det blir fina julsånger, quiz och spontan allsång.



Digitalisering

Seniorsurfarna



Vi träffas i TSS kl. 13.30-16.30 nedanstående dagar.
Inga förkunskaper krävs. Ta med din mobil och lösenord.
Separat inbjudan och anmälan. Kostnadsfritt.

Vi bjuder på fika

7 september Tema resor. Västtrafik ToGo,
Parkeringsappar, planera och boka resa t.ex. SJ, VR, SL etc.

5 oktober Tema Kommunikation. E-post i mobilen, chattar, stänga av
nyhetsbrev och notiser

2 november Tema Din och din mobils hälsa. Medicinsk information, ICE
(In Case of Emergency), avinstallera appar, uppdateringar och omstart
av mobilen

Black Friday och julklapps-special

Seniorsurfarna lämpar sig både för dig som behöver hjälp och inspiration
för att komma igång, men också till dig som behärskar din mobil men vill
komma vidare. Måndag 23 november

Mobilutbildningar



Vi träffas i TSS lokal. Varje kurs är 2x3 timmar med en
veckas mellanrum.

Dessa kurser lämpar sig för dig som behärskar din
mobil men vill komma vidare.

Separat inbjudan med anmälan. Kostnadsfritt. Vi bjuder på fika

Android fortsättningskurs. 8 och 15 september kl. 13.30-16.30
Grundkrav att du gått Android grundkurs på Tjörn eller i Göteborg.

IPhone fortsättningskurs. 21 och 28 september kl. 9-12 Grundkrav att
du gått iPhone grundkurs på Tjörn eller i Göteborg.

IPhone grundkurs 19 och 26 oktober kl. 13.30-16.30

IPhone fortsättningskurs 5 och 12 december 13.30-16.30. Grundkrav att du gått IPhone grundkurs på Tjörn eller i Göteborg.

SPF Tjörn vill förmedla ett erbjudande från Digitalidag – en del av Post- och Telestyrelsen som erbjuder stöd och vägledning till dig som är ny i den digitala världen. Oavsett om du vill lära dig att använda e-post, betala räkningar online, boka vård digitalt eller hålla kontakten med nära och kära via videosamtal – vi hjälper dig att komma igång. Ring Digitalidag är öppet måndag - torsdag klockan 09.00 - 11.30. När du ringer till Ring Digitalidag är du anonym.

Ring Digitalidag

- **Ring oss för att få stöd och vägledning**
 - Ring 010-550 25 00
 - måndag - torsdag
 - Klockan 09.00 - 11.30
 - Språk: Svenska och engelska
 - Du ringer anonymt

Tjörns Sparbank



Sparbanken Väst har givit oss bidrag för att stödja oss i vårt arbete med ofrivilligt digitalt utanförskap, vilket vi är tacksamma för.

Det betyder att vi under de kommande åren kommer att kunna erbjuda ännu fler aktiviteter – allt med målet att stärka vår trygghet och bekvämlighet i att använda digitala verktyg.

Aktiviteter för kropp och själ

Boule måndagar kl.13.00

Boulebanan Kroksdalshallen, Skärhamn
Höstterminen fortsätter utifrån aktuella
väderförhållanden.

Cirkelledare Arne Andersson tel.0703-15 47 85



Bordtennis onsdagar kl.10.00

Tjörns sparbank arena Röavallen

Höstterminen **Start den 16 sept**

Andra våningen, ingång på baksidan.

Ta med racket, egna bollar och gärna med fika.

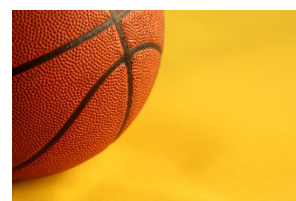
Kostnad 180 kr/termin (12tillf) eller 15 kr /tillfälle

Cirkelledare Lars Andersson tel.0707-73 09 05

Gå-handboll tisdagar kl 10-11

Kroksdalshallen Skärhamn **Start 6 okt.**

Kom och pröva på! Tag gärna med egen fika, vi fikar
efter träningen. Detta är ett samarbete mellan Tjörns
handbollsklubb, PRO och SPF.



Gå-fotboll torsdagar kl 10.00

Tjörns Sparbank arena, Röavallen **Start 3 sept.**

Samarbete med Skärhamns IF fotbollsklubb

Mattcurling tisdagar och fredagar kl.13.30-16.00

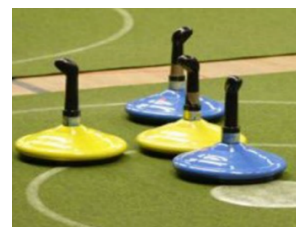
Kroksdalshallen Skärhamn

Höstterminen **startar 8 september.**

Medtag inneskor, ta gärna med egen fika.

Kostnad 25kr/gång. Cirkelledare Esse Hansson

tel.0730-57 88 15 eller Alf Hansson tel. 0705-69 41 64



Kulturhistoriska promenader



Torsdagar kl.10.00, om inte annan tid anges.

Vi startar upp i slutet av augusti.

Vi promenerar till olika platser, ofta naturreservat eller naturvårdsområden, vilka man kanske inte annars besöker. Ibland deltar lokala guider och berättar om kulturminnen och annat.

Har du förslag på vandringar? Hör av dig!

20/8 Valsängs strand	Parkering: Missionshuset i Valsäng
20 augusti – Valsäng	Parkering: Missionshuset
27 augusti - Fjälebro	Parkering: Fjälebro's fotbollsplans parkering
3 september - Mölnebo	Parkering: Mölnebo odlingar
10 september - Säby	Parkering: Säbygården
17 september - Skärhamn	Parkering: Kroksdalshallens parkering

Promenaderna kommer successivt läggas upp på hemsida och SPF-appen. **Obs! Samåk, ibland är det ont om parkeringsplatser!**

Har du frågor kontakta Eva Hermansson tel.0702-399120 eller Henry Hermansson 0706-353155

Fågelskådning varje tisdag 21 juli – 22 september kl 10-12



Skådarkullen i Kårsund (mittemot infarten till Ängeviken). Lånekikare finns och vi bjuder på guide, fågelquiz, fika och trevligt fågelprat! Arrangör är Kårsundskretsen, läs mer på www.karsund.se
Varmt välkommen både du som är nybörjare och du som fågelskådat tidigare!

Kontaktuppgifter och frågor om aktiviteter

Aktivitetssamordnare Anna-Karin Karlsson,
olena.karlsson@hotmail.com ,070-301 79 44

Välkomna till studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan hösten 2026.

Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-3300900, epost vast@sv.se till alla cirklar senast en vecka innan start.

Flera av våra cirklar är välfyllda ibland fulla. Om du är intresserad av någon av våra cirklar som deltagare tveka inte att tala med cirkelledaren eller/och anmäla dig via Studieförbundet Vuxenskolan så sätter vi dig på väntelista för en ny cirkel.

Om du själv vill leda en cirkel, kanske inom samma ämne eller om du har egna förslag på ämne, hör av dig till oss. Kontaktuppgifter längst ner i texten.

Litteraturcirkel SPF1 tisdagar kl.14.00

Vi läser romaner samt en del biografier. Med utgångspunkt i bokens handling identifierar vi olika teman som vi diskuterar.

Vi träffas tisdagar 5 ggr med **start 8/9**, på Biblioteket, Skärhamn.



Frågor till cirkelledarna Ingrid Andersson tel. 072-210 12 12 eller Birgitte Fogh tel. 073-595 18 90.

Litteraturcirkel SPF2 måndagar kl 13.15

Vi läser olika litteratur och diskuterar tillsammans våra upplevelser av boken. Vi träffas 5 måndagar med **start 31/8**, på Biblioteket, Skärhamn. (en träff/månad)

Frågor till cirkelledare Majken Lundqvist tel.073-0981492 eller Inger Jensnäs 070-3931145





Filosofiska diskussioner 1

Vi läser romaner eller olika typer av litteratur som vi diskuterar med hjälp av filosofiska perspektiv. Vi träffas 5 måndagar kl 13.30 med **start 31/8** Gruppen har cirkeln hemma hos gruppmedlemmarna.

Filosofiska diskussioner 2.

Vi läser romaner eller olika typer av litteratur som vi diskuterar med hjälp av filosofiska perspektiv. Vi träffas 5 tisdagar kl 14.00 med **start 1/9** på Skärhamns bibliotek.



Frågor till cirkelledare Dagrun Trewe tfn 070-3046756

Är du nyfiken på Filosofi?

Ny studiecirkel

I höst startar vi en ny filosofigrupp. Vi läser böcker som på olika sätt ger inspiration till filosofiska diskussioner.

Filosofin har inga gränser, det kan handla om vardagsnära frågor och historiska tillbakablickar om samhället, men också om individen.

Vi träffas 5 ggr tisdagar kl 14.00 med **start 15/9**

Frågor till cirkelledare Birgitte Fogh tfn 073-5951890 och anmälan till Vuxenskolan tfn 010-3300900.

Släktforskning

Vi träffas fredagar på Humlan 7 ggr kl 10.00 **start 18/9**

Cirkelledare Jimmy Hermansson. Start vid minst fem deltagare.

Nya medlemmar hälsas välkomna! Deltagaravgift krävs för abonnemang på Arkiv digital i 10 veckor. Egen laptop krävs.

Ytterligare information och kontakt Studieförbundet Vuxenskolan på tfn 010 3300900 eller Jimmy Hermansson tfn 073-0976330.

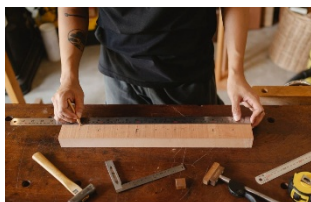
Stickkafé i Humlan måndagar kl.14.00



10 ggr med **start 14/9**. Var och en tar med sin stickning eller broderi och eget fikabröd. Så kokar vi kaffe och umgås och hjälper varandra.

Cirkelledare är Birgitta Karlsson tfn 070-5957592.

Träslöjd Tubberödshus tisdagar kl.08.30



12 ggr med **start 15/9**.

För nybörjare och för er som har erfarenhet av att jobba i trä.

Egna idéer är välkomna så försöker vi förverkliga dem.

Frågor till Cirkelledare Arne Lundqvist tfn 070-6662157

Deltagaravgift 200 kr.

Textilsömnad på Humlan onsdagar kl 10.30



Här är cirkeln för dig som är intresserad av kläder och som kan lite om sömnad, men vill ha koll på finesser och/eller få hjälp med idéer om hur du kan sy om/ändra plagg du har för bättre passform. Vi har tillgång till några symaskiner men tag gärna med egen maskin.

Start 12/8 i Humlan i 19 ggr.

Cirkelledare är Anna-Lena Benzia som är utbildad skräddare och mönsterkonstruktör bistår med kunskap. Frågor, ring Anna-Lena på tfn 070-6670486

Musikcirkel Karls kvartett



Du som spelar, sjunger och gärna vill uppträda är välkommen att komma med i Karls kvartett. Vi träffas 6 ggr jämna veckor med **start 4/9** kl 13.30 på Humlan i Kållekärr.

Frågor och funderingar ring Carl Bloom på tfn 073-7472352 eller maila på

carl.bloom@bloomark.se

Decoupage (franska för att klippa ut) med Margareta Pratt.

Ny studiecirkel

Här är en möjlighet att utveckla din konstnärliga ådra. Förkunskaper eller talang krävs inte. Du använder servetter som utgångsmaterial.

Du får träning i att komponera bilder/tavlor med färg och form.

Margareta bistår med sin kunskap och delvis med material. En kostnad per elev kan tas ut. Max tre tillfällen med **start i höst om intresse finns**. Har du frågor kan du ringa Margareta Pratt på tfn 076-4074586.

Kontaktuppgifter, frågor om studiecirklar.

Studiesamordnare Majken Lundqvist, lundqvistmajken@hotmail.com , 0730-981492,

SPF Information

Fixartjänst Du vet väl att Tjörns kommun har en fixartjänst som är gratis för oss 67 år eller äldre. De kan bl.a. hjälpa till med att byta glödlampor, proppar, batterier, montera brandvarnare, ta ner och hänga upp gardiner och mycket mera. Tjänsten inkluderar även "Digitala fixare" som kan hjälpa till med teknisk utrustning och digitala tjänster.

Fixartjänst Tjörns kommun når du på telefon 0304-60 18 66 eller e-post fixarna@tjorn.se

E-post Anmäl din e-postadress till raoul@afzelius.org om du inte har anmält den till oss tidigare. Vi får då möjlighet att snabbt och enkelt nå dig för information och inbjudningar

Hemsidor

Du kan finna information på vår hemsida: www.spf.se/tjornveteranerna
Distriktets hemsida: www.spfseniorerna.se Förbundets: www.spf.se.

Om Fotografering

Under olika aktiviteter kan fotografering förekomma. Dessa foton kan komma att läggas ut på vår hemsida. OBS! Den som inte vill vara med på bild måste själv anmäla detta till fotografen.

Ladda ner SPF-appen

Med SPF-appen får du vår hemsida direkt i din smartphone eller surfplatta och tillgång till de senaste nyheterna. Finns för nedladdning från såväl Appstore som Google Play. Ladda ner SPF appen till din Iphone eller Android

1. Öppna AppStore eller Google Play
2. Sök (förstoringsglaset)
3. Skriv in spf seniorerna i sökfältet
4. Tryck på sök knappen
5. Tryck på öppna
6. Välj förening, Bohusdistriktet Öppna

Styrelsen för SPF Seniorerna Tjörn

Hösten 2026

Björn Andersson Malm, ordförande bjornam@outlook.com	0703-78 59 00
Birgitta Söderström, vice ordförande bisoder49@gmail.com	0702-15 92 12
Inga-Lill Jansson, sekreterare ingalilljansson56@gmail.com	0707-60 72 07
Lars-Erik Ek, kassör lars.ek37@gmail.com	0707-52 80 75
Eva Broström, webbredaktör evabrostrom9@gmail.com	0708-69 20 33
Raoul Afzelius, medlemsregister raoul@afzelius.org	0702-05 43 73
Catarina Olsson, KPR representant colsson56@gmail.com	0766-33 73 71

Suppleanter

Gunilla Gustavsson gunilla.consulting@gmail.com	0761-11 24 61
Kerstin Reinli ingegerd.reinli@gmail.com	0735-11 76 26
Anna-Lena annalena.benzia@gmail.com	0706-67 04 86

Valberedningen

Birgit Åhs ordf.	0761-03 37 89
Lars Andersson	0707-73 09 05
Majken Lundqvist	0730-98 14 92



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

Hemsida: www.sv.se/vast

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

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