

VÅRPROGRAM 2026



- **Möjligheternas ö hela året hela livet**

Ordförande har ordet

Ett nytt år ligger framför oss och 2026 har just börjat ta form. Det är något särskilt med den här tiden på året. Hösten har varit ovanligt mild och lång, och kanske får vi en glimt av vinter innan ljuset återvänder på allvar i mars. Oavsett väder känns det som att vi går in i ett år fyllt av möjligheter – tillsammans.

När jag tänker på vår förening slås jag av hur mycket vi åstadkommer tillsammans. Det är inte bara aktiviteter i kalendern – det är möten mellan människor, skratt som delas, kunskap som växer och gemenskap som stärks. Redan i januari ger vi oss ut på våra kulturhistoriska promenader, och det är som om de sätter tonen för resten av året: vi rör oss framåt, tillsammans, med nyfikenhet och glädje.

Den 9 februari samlas vi till årsmöte i Tjörnsalen. Det är mer än ett formellt möte – det är ett tillfälle att stanna upp, se vad vi gjort och vad vi kan göra framåt. Det är där vi formar framtiden för vår förening, och varje röst, varje idé, varje närvaro betyder något.

Och vi är många, fler än någonsin. Nästan 20 procent av de som är seniorer på Tjörn är medlemmar i SPF. Det är en siffra som säger något viktigt: vi är en kraft att räkna med. I ett valår spelar det extra stor roll att vi står enade, synliga och engagerade. I det kommunala pensionärsrådet fortsätter vi att påverka frågor som rör vård, omsorg och boende – frågor som berör oss alla. När vi talar tillsammans, då hörs vi.

Framför er har ni nu vårens program. Vi har lagt mycket omtanke på att skapa ett brett och varierat utbud som kan möta olika intressen och önskemål. Våra träffar, föreläsningar, utflykter och motionsaktiviteter är mer än bara trevliga inslag i vardagen – de är viktiga för vår hälsa, vår trygghet och vårt välbefinnande. Och i år har vi också lagt till några nya aktiviteter, bland annat inom teater och musik, som vi hoppas ska väcka nyfikenhet och glädje.

Men det som verkligen gör skillnad är du, ditt engagemang, din närvaro, din vilja att vara en del av något större. Det är när vi möts som magin

uppstår. Det är när vi delar våra erfarenheter, våra skratt och våra tankar som SPF blir mer än en förening – det blir en gemenskap som bär.

SPF Seniorerna, både här på Tjörn och i hela landet, visar att seniorlivet inte är en avslutning. Det är en början. En tid då vi har möjlighet att forma våra dagar, följa våra intressen, upptäcka nytt och skapa sammanhang som betyder något. En tid då vi får vara både nyfikna och modiga.

Jag ser fram emot ett år fyllt av energi, glädje och gemenskap. Ett år där vi fortsätter att växa – som förening och som människor.

Vi ses i vår!

Björn A. Malm

Ordförande

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.

Resor

Under våren planeras en musikresa och en resa där vi besöker någon intressant utställning.



Tider meddelas senare

Vinkunskap



En till två tillfällen under våren.

Tider meddelas senare

Drop in fika

**Gemensamhetsfika tisdagar från kl 11 på Hund Katt o Tax café
fd Ruthellen, Södra hamnen, Skärhamn
Uppstart 13 januari. Varje tisdag.**

Hundar är välkomna!

Kaffe, te, kaffebröd, smörgåsar o
hundgodis



Månadscafé

Välkommen till SPF Tjörns Månadscafé på Säby Gård!



Lördagar kl. 11.00-14.00

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

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

Lördag 17 januari

Lördag 14 februari

Lördag 14 mars

Lördag 11 april

Ingen anmälan, kom bara förbi! Tag med din goda vän, alla är välkomna!

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!

4 februari kl.1600 i Hembygdsgården Bräcke



Musikkonsert.

Johan och Petter sjöng för första gången på skolavslutningarna i 9:an på Bleketskolan och på Häggvallsskolan. Nu underhåller de oss 20 år senare och kommer att bjuda på en blandad repertoar med musik för alla smaker.

18 mars kl. 16 00 i Hembygdsgården Bräcke



Polis i 45 år.

Föreläsning av Sven Alhbin tidigare chef över länskriminalpolisen i Västra Götaland. Han ledde bland annat utredningarna kring Landvetterånet 2006 och kidnappningen av Sibas dåvarande vd Fabian Bengtsson året innan.



15 april kl. 16 00 i Hembygdsgården Bräcke

"Osvald" en gubbe med många lustigheter.

Kurt Olsson känd artist från Orust Teatersällskap håller monologer om livet och alla galenskaper i Myckleby.

20 maj kl. 16 00 i Mats Hus i Rönnäng



Vårfest både inne och ute.

Paret Bjarne och Pia sjunger tillsammans för oss denna eftermiddag. Bjarne Lundqvist startade Flamingo Kvintetten 1960. Kom till Streaplers 1963, var med i hela 25 år, gruppen medverkade i stora sammanhang. Pia Sandén är Bjarnes fru, hon är med i Riverside Gospel från Ytterby, och driver tillsammans med Bjarne olika musikprojekt, som Mule Skinner Band, Bjarne hyllar Totta och Gubbar i kubbar.

Digitalisering

Grundkurs Android

3 mars kl 14 – 17 samt 10 mars kl 14 -17

Tss lokal, Södra hamnen, Skärhamn

För dig som har Android-telefon, har passerat nybörjarstadiet och vill fördjupa dina färdigheter. Mobilutbildning 2x3 timmar. **Drop in!**



Grundkurs Iphone

17 februari kl 14 – 17 samt 24 februari kl 14 - 17

Tss lokal, Södra hamnen, Skärhamn

För dig som har Iphone-telefon, har passerat nybörjarstadiet och vill fördjupa dina färdigheter. Mobilutbildning 2x3 timmar. **Drop in!**

Seniorsurfarna- basnivå. Återkommer med startdatum

För dig som är nybörjare eller ringrostig kommer vi att fortsätta med Seniorsurfarna Tjörn. Detta är en öppen träff baserat på SVT:s populära satsning Seniorsurfarna. Här inspirerar och hjälper vi varandra att göra våra mobiler till ett verktyg i vardagen.

Månadsträffar Android och iPhone blandat.

Drop-in. Gratis deltagande

Internetdagarna från Internetstiftelsen

SPF erbjuder dig som medlem att delta på inspelade föreläsningar från Internetdagarna 2025.

Boka datumen **19/1 och 18/2 14.00 – 16.30**

- Hur påverkar digitaliseringen samhället i stort?
- Vad händer med demokratin i ett digitalt samhälle?



Fokusområdena på Internetdagarna 2025 var AI, Kommunikation, Digital suveränitet, Skolan, Digital delaktighet och Säkerhet.

Kända forskare som inspirerar och ger ny kunskap kring hur samhället och vi människor påverkas och kan påverka digitaliseringen.

Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation. De verkar för att internet som bidrar positivt till människor och samhället. <https://internetstiftelsen.se/>

Vi har på SPF Tjörn fått tillåtelse av Internetstiftelsen att visa valda delar från Internetdagarna för er medlemmar.

VAR: Vi träffas i TSS Skärhamn

NÄR: 19/1 kl. 13.30-16.30 samt 18/2 kl. 13.30-16.30

HUR: Inspiration från webbföreläsning textad på svenska, fika och diskussioner i mindre grupper kring hur detta påverkar oss, samt vad vi kan göra för att hjälpa varandra att hänga med i utvecklingen.

Med kompetens kan vi vara med och påverka.

SPF Tjörn önskar med dessa träffar få kontakt med fler intresserade seniorer som på frivillig basis vill och kan vara med och sprida kunskap om teknikens olika möjligheter.

Aktiviteter för kropp och själ

Boule

Måndagar kl.13.00 Boulebanan vid Kroksdalshallen, Skärhamn

Vårterminen startar utifrån aktuella väderförhållanden.

Cirkelledare Arne Andersson tel.0703-154785



Mattcurling

Tisdagar och fredagar kl.13.30-16.00 Kroksdalshallen

Vårterminen startar den 9 januari.

Medtag inneskor, ta gärna med egen fika.

Kostnad 25 kr/gång.

Cirkelledare Esse Hansson tel.0730-578815

eller Alf Hansson tel.0705-694164.



Bordtennis onsdagar kl 10 Röavallen

Vårterminen startar den 14 januari.

Andra våningen, ingång på baksidan.

med racket, egna bollar och gärna med egen fika.

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

Cirkelledare Lars Andersson tel.0707-730905.



Ta

Fågelskådning tisdagar Skådarkullen

På tisdagar under våren är det samling på Skådarkullen (mittemot infarten till Ängeviken).

Där finns lånekikare och kunniga skådare som bjuder på fika och fågelprat. Håll utkik efter startdatum på deras hemsida karsund.se



Gåfotboll onsdagar kl 10 – 12 Tjörns Sparbanks Arena



Vårterminen startar den 28 januari. Det finns möjlighet att gratis prova på Gåfotboll i samarbete med Skärhamns IK. Man får inte tacklas och inte springa, en motionsform för alla. Alla är välkomna, allt som behövs är innekläder och inneskor. Fika ingår.

Kulturhistoriska promenader

Torsdagar kl.10.00, om inte annan tid anges.

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.

15 januari - Kärrslätt

Parkering: Kärrslätt gård

22 januari - Skärhamn

Parkering: Saga biografen

29 januari - Källekärr

Parkering: Bakom Korggubben

Obs! Samåk, ibland är det ont om parkeringsplatser!

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

Henry Hermansson 0706-353155

Fler promenader kommer succesivt att läggas ut på vår hemsida!

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.

Studieverksamhet

Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan tfn 010-33 00 900, epost sv@vast.se till alla cirklar senast en vecka innan start.

Flera av våra cirklar är välfyllda ibland fulltecknade. 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 skulle vara intresserad av att leda en cirkel, kanske inom samma ämne eller om du har egna förslag på ämne, hör av dig till mig. Kontaktuppgifter längst ner i texten.



Stickkafé måndagar kl.14.00 Humlan Kållekärr

10 ggr med start 26/1. Sticka, virka, brodera, fläta kaffepaketsväskor mm. Ta med det handarbete du är intresserad av så hjälps vi åt om det finns problem.

Vi bjuder på kaffe, fikabröd tar du med det du vill ha.

Cirkelledare är Birgitta Karlsson tfn 070-5957592.

Gör klart ditt handarbete torsdagar kl.10.00 Humlan Kållekärr

Vi träffas 10 ggr med start 22/1.

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit halvfärdiga. Vi träffas hemma hos varandra och gör klart våra stickningar, virkningar, dukar eller vad det nu kan vara.

Frågor till cirkelledare Solveig Rutgersson tfn 070-219 33 89.

Litteraturcirkel SPF1 tisdagar kl.14.00

Litteraturcirkel på Biblioteket, Skärhamn. Vi träffas tisdagar 5 ggr med start 27/ 1. Vi läser romaner och biografier. Med utgångspunkt i bokens handling identifierar olika teman som vi diskuterar.



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

Litteraturcirkel SPF2 måndagar kl. 13.15

Litteraturcirkel på Biblioteket, Skärhamn. Vi träffas 5 måndagar med start 12/1. (En träff i månaden) Vi läser olika litteratur och diskuterar tillsammans våra upplevelser av boken.

Frågor till cirkelledare Majken Lundqvist tfn 073-0981492

Filosofiska diskussioner Ett och Två.

Filosofiska diskussioner Ett. Vi läser romaner eller olika typer av litteratur som vi diskuterar med hjälp av filosofiska perspektiv.

Start måndagen 19 /1 kl 13.30. Gruppen träffas hemma hos gruppmedlemmarna.

Filosofiska diskussioner Två. Samma innehåll som ovan. Tisdagar på Skärhamns bibliotek med start med start 20/1.

Frågor till cirkelledare Dagrun Trewe tfn 070-3046756



Släktforskning fredagar kl 10.00 Humlan Kållekärr

Vi träffas fredagar på Humlan 7 ggr kl 10.00 start 13/2.

Cirkelledare Jimmy Hermansson tfn 073-0 97 63 30. Start vid minst fem deltagare. Deltagaravgift krävs för abonnemang på Arkiv digital i 10 veckor Egen laptop krävs.

Ytterligare information kontakta Studieförbundet Vuxenskolan på tfn 010-33 00 900 eller Jimmy Hermansson.

Träslöjd tisdagar kl.08.30 Tubberödshus

Träslöjd på Tubberödshus, 8 ggr med start 3/2 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 070-66 62 157

Deltagaravgift 200 kr för samtliga gånger.



Textilsömnad onsdagar kl 10.30 Humlan Kållekärr

Här är cirkeln för dig som är intresserad av kläder och som kan **lite**, 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 en symaskin men ta gärna med egen maskin.

Start onsdag 14/1, 17 tillfällen i Humlan, Kållekärr.
(uppehåll påskveckan)

Cirkelledare är Anna-Lena Benzia som är utbildad
skräddare och mönsterkonstruktör bistår med kunskap.

Frågor, ring Anna-Lena på tfn 070-6670486



Nu startar vi en Teatergrupp tisdagar 13.30 – 16.30 Humlan Kållekärr Start den 27 januari

Vi ses varje tisdag eftermiddag fram till den 3 mars.

Kurs för seniorer, prova på teater, 6 gånger á 3 timmar, inklusive fikapaus.

Syfte: Ha kul och skapa gemenskap, öva minne och koncentration.

Stärka självkänsla och samarbetsförmåga. Våga mer!

Alla medlemmar är välkomna, ingen erfarenhet behövs.

Många glada skratt utlovas. Kanske kan vi få ihop något vi kan spela upp på en månadsträff men framför allt ska vi ha roligt.

Ledare Ulla Alfsson som också är manusförfattare och regissör i

Orusts teaterförening och Slussens teatersällskap.

Deltagaravgift för hela kursen är 350 kr.

Frågor: Ring eller sms till Ewa Östebrant 0725 79 09 00

Anmälan: Teatergrupp - SPF Tjörn, 105875

Vuxenskolan, tfn 010-33 00 900, epost sv@vast.se

Musikcirkel

Du som spelar, sjunger och gärna vill utöva detta eventuellt uppträda i Intresseanmälan har och flera har anmält en avstämning.



med brett musikintresse med andra för att mindre sammanhang. sänts ut till medlemmar intresse och träffats för Studiecirkelns utformning

är inte helt klar. Är du intresserad, ring gärna Carl Bloom +46 73 747 23 52 (endast rösttelefon)

Kontaktuppgifter till mig som jobbar med studiecirklar

Majken Lundqvist, lundqvistmajken@hotmail.com , tfn 0730-981492, vänligen maila/Sms:a helst.

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 också finna information på vår hemsida www.spfseniorerna.se.
Distriktets hemsida: www.bohusdistriktetspfseniorerna.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

Våren 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, Kommunikation 0708-69
20 33 evabrostrom9@gmail.com

Raoul Afzelius, Medlemsregister
raoul@afzelius.org 0702-05 43 73

Catarina Olsson, KPR-representant
colsson56@gmail.com 0766-33 73 71

Suppleanter

Kerstin Reinli 0735117626
ingegerd.reinli@gmail.com

Gunilla Gustafsson 0761112461
gunilla.consulting@gmail.com

Anna-Lena Benzia 0706670486
annalena.benzia@gmail.com

Valberedningen

Birgit Åhs ordf. 0761-03 37 89

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