



Vallebygden

**Höst och vinterprogram
Augusti 2026 – Februari 2027**

**Besök gärna vår hemsida-
www.spfseniorerna.se/vallebygden**



Månadsmöte Augusti 2026 – Februari 2027

Anmälan till månadsmöte senast söndagen före till

Annika Ståhl, 070 394 56 02 mail: kjell.stahl@outlook.com

Eller Ingegerd Hermansson, 070 953 27 88 mail: bosseingegerd@outlook.com

Önskar du skjuts till månadsmöte ange det vid din anmälan

September 15, kl. 14.30

Ukraina i fokus: Tage Brolin, Kvänum. Tage har varit i Ukraina ett 50-tal ggr och visar också film från svenskbyn.

Plats: Axvalls församlingshem

Oktober 20, kl. 14.30

”Kända visor och sånger” med Tina och Bo Fridh. De är bosatta i Hjo och har medverkat i många föreningar.

Plats: Axvalls församlingshem

November 17, kl. 14.30

”Varg och vilt i Vallebygd” med jaktvårdskonsulent Karl-Johan Brindbergs. Karl-Johan bor i Broddetorp och vet mycket om viltet i våra trakter.

Plats: Axvalls församlingshem

December 11, kl. 14.30

Föreningens julfest. Christine Ödell och Pelle Svanström från Skärv medverkar med sång och musik.

Plats: Ljungstorps bygdegård

Januari 19, kl. 14.30

Bill Mountain Bluegrass. Bandet består av Ann-Marie och Håkan Milton, Mats Broberg och Bengt-Åke Johansson.

Plats: Axvalls församlingshem

Februari 16, kl. 14.30

SPF Vallebygdens årsmöte. God smörgåstårta serveras.

Plats: Axvalls församlingshem

Styrelsen:**Ordförande**

Leif Eliasson

leifeliasson10@gmail.com

070 293 61 14

Sekreterare

Lena Schönmeyr

lschonmeyr@hotmail.com

070 848 52 25

Vice ordförande

Monika Ellkvist

monika.ellkvist@gmail.com

070 548 92 33

Ledamot

Anette Ek

familj.ek@gmail.com

070 334 39 58

Kassör

Stefan Hermansson

stefan.hermansson.skara@hotmail.com

070 862 13 82

Ledamot

Birgitta Carlsson

birgitta.varnhem@gmail.com

070 648 44 57

Ledamot

Eva Frödeberg, Varnhem

eva.frodeberg@telia.com

070 674 07 58

Digitaliseringsansvarig

Eva Frödeberg, Varnhem

070 674 07 58

eva.frodeberg@telia.com



Våra aktiviteter

Friskvårdsaktiviteter SPF Seniorerna Vallebygden 2026

Gymnastik:	Varnhemsgården Torsdagar: 9.00-10.00
Kontaktperson:	Ingrid Kvarnlöf: 070 609 56 63
Vattengympa:	Skara badhus Måndagar 14.00-15.00
Kontaktperson:	Marita Berner: 070 432 23 42
Boule	Skara Petanque vinter, Axvall IP sommar Tisdagar 9.30-12.00
Kontaktperson:	Benny Ek 070 381 98 48 Rose-Marie Rehn 070 320 01 06 Siw Larsson 070 357 09 08
Bowling	Bowlinghallen Skara Onsdagar 13.00-15.00
Kontaktperson:	Ewa Sävström 072 509 55 44 Lars Starck 070 366 05 41
Styrketräning	Hälsostudion Onsdagar 9.00-10.00
Kontaktperson:	Lars-Göran Pettersson 070 357 23 26
Stavgång	Fredagar 10.00-11.00
Kontaktperson:	Eva Hagin 070 210 07 34
Dart	Bowlinghallen, Skara Tisdagar 18.00-20.00
Kontaktperson:	Yngve Sävström 070 815 84 00

Veteranvetarna

Kontaktperson: Annika Månsson 073 588 29 03

Trafikombud

Kontaktperson: Gun Ekman 073 210 51 09

Ofrivillig ensamhet

Kontaktperson: Gertrud Lindström 076 881 72 75

Tankar, ideer, förslag och önskningar... skickas till Birgitta Carlsson 070 648 44 57 eller mejl: birgitta.varnhem@gmail.com



Övriga Verksamheter

Träff för nya medlemmar

Den 29 september kl. 14.00 är det en träff för nya medlemmar.

Du som har blivit medlem i SPF Valle åren 2025 och 2026 är välkommen till Axvalls föramlingshem för gemenskap, information och att tillsammans finna svar på de frågor du har.

Anmäl dig senast den 24 september till Annika Ståhl, tel 070-394 56 02, mail: kjell.stahl@outlook.com

Hjärtligt Välkommen hälsar styrelsen!

HUR SER HÖSTEN UT?

Jag menar naturligtvis inte att ange någon väderprognos utan avser att fundera lite över vad vi kan göra, tankar som ofta kommer fram i styrelsemötena, mer än veckans aktiviteter och våra månadsmöten.

Först har vi ett val framför oss, till riksdag, region och kommun.

Vad kan vi förvänta oss av våra folkvalda, vad vill de bidra med för oss pensionärer? Vi har väldigt få i riksdagen som är 70 år och uppåt. Varför inte personrösta på dem i ditt parti som är 70 år och äldre.

Redan den 19 augusti kl. 14.00 kan vi lyssna till våra lokalpolitiker i Skaras stadshus. Vi är medarrangör och samtliga partier kommer att delta.

Flera av våra medlemmar är intresserade av "spontana" utflykter. Något mer än det som står i vårt programblad, som ex. en bussresa till Hjo då vi alla som är över 70 reser gratis. Där kan vi promenera i den vackra parken, äta en god middag innan vi tar bussen tillbaka.

Ett annat kan vara att vi träffas på Freja i Skara och äter lunch till ett förmånligt pris eller tar en god fika på Kringlan i Skara. Varför inte ses en

eftermiddag i församlingshemmet och spela olika spel? Fantasin har inga gränser och många av oss tycker om att fantisera.

De flesta får programbladen från och med nu, inte via posten utan mailboxen. De som inte har mail, några få i föreningen, får det per post, som förut. Det innebär att vi sparar pengar, porto är dyrt. I pappersform kommer programbladet finnas vid varje månadsmöte. Då kan du ta med ett ex eller flera, för att dela ut och sprida kunskap om vår förening SPF Valle. Ett tips är att vi betonar förening för seniorer och inte pensionärer, även om alla veta att de som får pension är pensionärer. Även de som är 75 och äldre kan svara på inbjudan:” När jag blir äldre ska jag gå med i en pensionärsförening.” Yngre pensionärer, de som gått i pension nyligen svarar bättre, tror vi, på seniorförening än förening för pensionärer. Hur blir vi medlemmar, se programbladet! Vi värvar nya medlemmar bäst genom ”mun mot mun” metoden. Ideér och förslag påminns vi om genom postlådan i programbladet. Vi önskar varandra en god höst och vinter i SPF:s anda!!

Hjärtliga hälsningar

Leif Eliasson, ordförande, SPF Valle



Studiebesök och resor med SPF -Vallebygden

Augusti 2026 - Februari 2027

Vi besöker Segelflygsmuseet på Ålleberg den 13:e augusti. Vi får en guidad visning av de många planen. Efter besöket finns det möjlighet att äta lunch eller ta en kopp kaffe. Vi hoppas på ett gott väder så vi även kan få se uppvisning av flygande plan. Samåkning från Varnhem (kyrkans parkering) kl. 13.00. Anmälan till Eva Borglund senast 10 augusti. Pris: 50 kr.

Onsdagen den 26 augusti är en resa planerad tillsammans med Skara SPF och Bengts resor till Grebbestad och Fjällbacka, anmälan, se deras hemsida, kontaktperson är Anneli Andersson.

Torsdagen den 24 september åker vi till Lidköping och går på den nya strandpromenaden. Eventuellt också ett besök på Vänermuseet. Kostnad för guidning tillkommer. Vi åker från Varnhem kl. 13.00. anmälan till Anette Tellskär.

Torsdagen den 22 oktober besöker vi Horns tegelbruk som ligger utanför Skövde. Där tillverkas Svergies enda handslagna tegel. Vi åker från Varnhem kl. 13.00. Efter studiebesöket planerar vi att besöka ett mycket välkänt konditori som ligger i Tidå. Anmälan till Anette Tällskär.

Torsdagen den 19 november blir det ett besök på Alfs bilmuseum i Lidköping. Här finns ett 100- tal gamla bilar och traktorer. Museet ligger i Rörstrandsområdet. Vi åker från Varnhem kl. 13.00. Café finns i området. Anmälan till Ingrid Kvarnlöf.

Torsdagen den 14 Januari 2027 gör vi ett studiebesök på Falbygdens Museum kl. 13.45 – 15.00. Vi får guidning. Kostnaden på 1 000 kr delar vi mellan oss. Samåkning från Varnhems kyrkoparkering kl. 13.00. Anmälan till Ingrid Kvarnlöf senast tre dagar innan.

Det finns många andra resor som man kan anmäla sig till via distriktet och Bengts resor. Titta i appen och SPF:s hemsida.

Vi träffas alltid vid Varnhems kyrkans parkering för samåkning.

VÄLKOMMEN TILL DE OLIKA ARRANGEMANGEN!

Anette Telleskär: atellskar@gmail.com 076 309 36 65

Ingrid Kvarnlöf: ingrid.kvarnlof@telia.com 070 609 56 63

Eva Borglund: piluttan@hotmail.com 073 927 06 12



Vad är SPF Seniorerna

SPF Seniorerna är en ideell partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Syftet är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkningsarbete. Inom ramen för detta ändamål ska SPF Seniorerna arbeta med frågor om äldres hälsa och omsorg, boende, ekonomi, samt rätt att arbeta.

SPF Seniorerna skall informera, skapa debatt och påverka i samhällsfrågor som berör seniorer. Samverkan kan ske med andra seniororganisationer, ideella organisationer, myndigheter och politiska företrädare. SPF Seniorerna skall främja folkhälsa och verka för ett livslångt lärande. SPF Seniorerna ska verka för forskning om äldre.

Vad är den lokala föreningen SPF Vallebygdens uppgift?

Vi har, som lokalförening, till uppgift att främja SPF Seniorernas ändamål genom att:

Informera medlemmar i frågor som berör oss alla, verka för social gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna, tillvarata medlemmars intresse i Vallebygden, aktivt verka för att rekrytera nya medlemmar. I övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Medlemskap i SPF

Hur blir vi medlemmar i SPF Seniorerna?

Kontaktuppgifter: Tel, 070 – 293 61 14, mail: vallebygden@spfseniorerna.se

Hemsidan: SPF seniorerna Vallebygden

Gå in på nätet och sök under "SPF medlem". Följ instruktionerna!

Eller ring medlemsansvarige i Valle, Lena Schönmeyr 070 848 52 25

Email: lschonmeyr@hotmail.com

Välkommen till SPF Valle!

Bilderna: Jesper Eggerstsen

Förslag på Studiecirklar

Mobilcirkel

Nyborjare och Fortsattning...

- **Hallbara seniorer**

Kunskap och inspiration i vardagen

Seniorliv

Samtalsgrupper och intressanta samtalsamnen som galler oss seniorer

- **Lär dig mer om mobil/ surfplatta**
- **Familj och vardagsjuridik**



Kurspresentation

Syfte

Studiecirkeln har ett syfte att ge deltagarna vissa kunskaper inom vardagsjuridiken som vad som menas med olika allmänna begrepp, m m. tyngdpunkten ligger på familjerätten. Där kommer vi på reglerna om samboförhållande, varför man bör vara gifta eller inte, avtal och andra handlingar som testamente och framtidsfullmakt, arv och vad som händer vid dödsfall, bouppteckning och arvskifte.

Kostnad: 395 kr, 4 tillfällen och 16 studietimmar.

Ledare: Gunnar Hedberg, Stenstorp

- **Skrivarcirklar ex. Skriv din historia**
- **Släktforskning**
- **Bok- och Litteraturcirklar (även ljudböcker)**
- **Aktier och Fonder**



Läs mer om alla våra aktuella kurser på sv.se/skaraborg

Följ oss i sociala medier: Facebook och Instagram sök: SV Skaraborg

Vid frågor kontakta Studieförbundet Vuxenskolan Helena Holmberg 070 855

30 13 helena.holmberg@sv.se

Kundtjänst: 010-6821090

Studieförbundet Vuxenskolan

