



Vallebygden

Vår och sommarprogram

Mars – Augusti 2026

Besök gärna vår hemsida-

www.spfseniorerna.se/vallebygden



Månadsmöte Mars-Augusti 2026

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

17 mars, 14.30

Kenneth Holmström, Vara ”Min musik, gamla goa låtar!

Kenneth vara under många år musiker i The Drifters.

Plats: Axvalls Församlingshem

21 april, 14.30

Brita Planck ”Adel, kärlek och äktenskap” Filosofie Doktor, historiker, forskare, föreläsare

Plats: Axvalls Församlingshem

19 maj, 14.30

Rolf Hammarlund, Eskilstuna ”Följ med på en nostalgitripp med musik och inslag från 60-talet” Rolf har mött världsartister som Beatles, Mamas och Papas, Rolling Stones, Bee Gees, Bruce Springsteen med flera. Har gjort TV serierna Sixties och Seventies.

Plats: Axvalls Församlingshem

16 juni, 14.30

Sillfest! God mat, sång och naturligtvis Tipspromenad

Plats: Sockenstugan Norra Lundby

16 augusti, kl. 14.00

Grillfest hos Lena Schönemyr. -Tag med stol, något att grilla och dricka.

Plats: Lena Schönmeyrs bostad.

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

Kassör

Anette Ek

familj.ek@gmail.com

070 334 39 58

Ledamot

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
Dartkastning	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

Bokcirkeln, startar den 26 februari i nedre planet i Axvalls församlingshem kl. 14.30. Ledare är Ulla Eliasson: 070 483 86 72
ulla.eliasson10@gmail.com
Dörren är öppen på baksidan av församlingshemmet.

Ute i Valle: Naturvandring eller cykling i vårt närområde, en gång i månaden. För datum och övriga detaljer, se hemsidan eller SPF-appen.
Kontaktperson: Eva Frödeberg 070 674 07 58

AI/ IT Café: Vi ses en gång i månaden för att i lättsamma former bekanta oss med den digitala teknikens möjligheter. Studiecirkeln håller till i Vuxenskolas lokaler i Skövde. För mer information kontakta Eva Frödeberg 070 674 07 58 eller se hemsidan och SPF-appen.

Förslag: -Ladda gärna ner SPF-appen för att få information om våra aktiviteter, både regelbundet återkommande och extra tillagda händelser. Vid våra månadsmöten finns det möjligheter att få hjälp att ladda er och ställa in SPF-appen.

Seniorkaffe Val -26 Vi möts på Sockerbagarn vid två tillfällen och pratar om kommande val. Vad skall vi i Skara kommun fokusera på, vad är viktigt för oss? Dessa samlingar är för SPF:are i Valle, Skara och Ardala. Onsdagen den 8 april kl. 14.00 och onsdagen den 6 maj kl. 14.00. Vi är viktiga som pensionärer före valet och kan påverka!!!

Seniormässan i Skara hålls fredagen den 22 maj i Vilanhallen.

Nya medlemmar. Vi har plats för fler i vår förening. Inspirerad av priset från förra året som avsåg 2024 med motiveringen, ”den största procentuella medlemsökningen”, Det inspirerar oss till att fler ska upptäcka vår förening. Vi kan alla hjälpas åt. Tänk om vi vid årets slut är 220 medlemmar. Ingen omöjlighet!! Använd programbladet när du pratar om SPF -Valle! Där hittar du information.



Studiebesök och resor med SPF -Vallebygden våren 2026

Torsdag den 19 februari: Studiebesök på **Västergötlands Museum i Skara.**

Där finns flera utställningar som fågel, fisk och allt däremellan, Skara i medeltid med bl a utställningen om Kata och Mellan is och eld med bronssköldarna från Fröslunda. Vi får en guidad visning till ett pris av 900 kronor som vi får dela på, beroende på hur många vi blir. Det finns café. Vi åker från Varnhem kl. 13.30. Anmälan till Anette Telleskär 076 309 36 65

Torsdagen den 19 mars: Studiebesök på **strutsfarmen utanför Floby** där Michael Klingstedt och Mariett Rosander driver strutsfarm. Paret blev kända genom sin medverkan i programmet "Bonde söker fru". Här finns även en butik och ett café. Kostnad 1500 kronor som vi får dela beroende på hur många vi blir. Vi träffas på Varnhemkyrkans parkering för samåkning kl. 13.00. Anmälan till Ingrid Kvarnlöf 070 609 56 63

Torsdag den 16 april besöker vi **Bengt Hornebrant** som bor i Sântorp Öglunda och har en stor samling träskulpturer mm i sin trädgård. Det ligger bara ca 5 km från Varnhem, så det går bra att cykla dit från Varnhem. Ta med en fikakorg om du så önskar! Vi åker/ cyklar från Varnhem kl. 13.30. Anmälan till Ingrid Kvarnlöf 070 609 56 63

Tisdag den 28 april till fredag den 1 maj gör vi en resa med tåg till **Hamburg**, Eva Frödeberg är reseledare -mer information kommer!

Torsdagen den 7 maj kl. 12.00 studiebesök på **Alekärns ekologiska gård** utanför Varnhem. Kostnad per person: Lunch 150:- Rundvandring: 140:- Startavgift att dela på 1400:- Vi söker bidrag för denna del. Om bidrag ej beviljas slås denna summa ut på antal deltagare. Senast 30/4 måste vi ha din anmälan. Vi samåker från Varnhem kl. 11.45 Besöket startar kl. 12.00 med lunch, kaffe och kaka på Alekärns Café. Efter avslutad lunch går vi tillsammans med Stefan/Linn på rundvandring ute och inne på gården. Stefan/ Linns del avslutas med dryckesprovning inne i cafeét. Därefter får vi en hälsoföreläsning och beskrivning av Simon och Julias del av verksamheten. Tidsåtgången är ca 3+1 timmar. Anmälan till Vivika Ternström 070 617 92 33

Torsdagen den 21 maj besöker vi **Mercedersmuseet i Lyrestad** som har en stor samling av Mercedesbilar. Inträde 100: -/ person. Vi åker från Varnhem kl. 13.00. Anmälan till Anette Telleskär 076 309 36 65

I höst planeras en tvådagarsresa tillsammans med Skara SPF och Bengts resor under september-oktober. Mer information kommer!

Anmälan till resekommitten senast tre dagar innan studiebesöket utom för besöket på Alekärr -då gäller en vecka innan!

Anette Telleskär: 076 309 36 65

Ingrid Kvarnlöf: 070 609 56 63

Eva Borglund: 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?

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...

Lär dig mer om mobil/ surfplatta/ dator

Sticka och virka Hantverk

Kreativt Skapande

Vårt 50-tal eller vårt 60-tal

Familj och vardagsjuridik

Skrivarcirklar ex. Skriv din historia

Släktforskning



Bok- och Litteraturcirklar (även ljudböcker)

Aktier och Fonder

Mm mm

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

