

HÖSTPROGRAM 2025



Möjligheternas ö hela året hela livet

Ordförande har ordet

Så var vi här igen – hösten närmar sig, och det känns faktiskt riktigt fint. Efter en sommar med kanske sol, kanske regn (vi vet ju hur västkusten är), så startar våra aktiviteter upp igen.

Vi har ett höstprogram som speglar vår vilja att erbjuda både innehållsrika aktiviteter och forum där våra medlemmars röster får höras. Våra träffar, föreläsningar, utflykter och motionsaktiviteter är inte bara trevliga – de är viktiga för hälsa, trygghet och välbefinnande. Du kommer också att upptäcka lite nya aktiviteter som vi hoppas skall intressera dig.

Vår förening är även en del av något större. Tillsammans med SPF Seniorerna nationellt verkar vi för bättre villkor för Sveriges seniorer. De tre kärnfrågorna i förbundet – seniorernas ekonomi, trygghet i vård och omsorg, samt möjligheten till ett aktivt liv – är frågor vi arbetar lokalt här med på Tjörn. Vi gör det genom vår kontakt med kommunen, och där lyfter vi medlemmarnas behov.

Vi behöver ditt engagemang! Tillsammans gör vi skillnad – och har roligt under tiden!

SPF Seniorerna, både nationellt och här på Tjörn, visar att seniorlivet är en ny början. En tid för att utvecklas, engagera sig och ha roligt tillsammans med andra.

Björn A Malm

Ordf

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

Planering pågår med två resor under hösten.

Musik och underhållning i oktober

Julmarknadsresa i slutet av november.

Separat inbjudan kommer!



Vinkunskap

Hösten 2025 kommer vi att erbjuda två tillfällen med vinkunskap.

Första träffen är tisdagen 26 augusti kl 17.00 på Hotell Nordevik i Skärhamn. Vi fokuserar då på torra vita viner som passar bra till fisk och skaldjur.



I mitten av november kommer nästa tillfälle då fokuserar vi på de klassiska blå druvorna Shiraz/Syrah och Cabernet Sauvignon.

Separat inbjudan kommer!

För våra Seniorer 85+

Onsdagen den 24 september kl.14.00 Hembygdsgården Bräcke.

För våra 85+ seniora medlemmar bjuder vi in till en trivsamt stund med underhållning av Eivor och Tommy, kaffe, smörgås och kaka.

Varmt välkomna!

Separat inbjudan skickas ut via brev!

Författarfrukost

NYHET

Tisdag 9 september kl 09.30 Styckens Konditori



Elinor Kapp berättar om sin författargärning under ca 1 timma. Vi intar vår frukost i trevlig miljö på Styckens Bageri. Pris 150 kr

Separat inbjudan kommer!

Ytterligare en författarfrukost planeras under hösten, nov/dec.

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.



Lördag 20 september

Lördag 11 oktober – idag serverar vi skogssvampsoppa

Lördag 8 november

Lördag 6 december

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 14. 00

OBS! Ny tid på begäran från våra medlemmar.

Som vanligt får vi fika med smörgås och det blir lotteriförsäljning.

Priset varierar beroende på innehåll.

Separat inbjudan kommer!

Onsdagen den 10 september kl 14.00



Elin Sundberg (1880–1965) Villa Solfrid i Sunna berättar om sitt liv och vänföreningen. Två av Tjörns första barnmorskor, Elemina Hansson och Kerstin Gerle kommer på en kopp kaffe och har en frågestund tillsammans med Elin.

Onsdag den 15 oktober kl 14.00

Lennart Green, känd från Drifters kommer och underhåller oss med ett musikquiz. Musik från 50–60-talet och framåt.



Onsdag den 12 november kl 14. 00

Föreläsning av Lasse Abramson från SPF Fräkne/Ljungskile.

Lasse berättar om 20 svenska snillen som förvandlade Sverige från ett fattigt land till ett av världens rikaste länder.

Fredag den 19 december kl. 18. 00, OBS tiden!



Julfest med julbord!

Välkända och skojfriska artisterna GÅKE och Lennart Palm underhåller.

Digitalisering

Mobilkurser

Under hösten anordnar vi mobilkurser. Målgrupp är de som kommit igång med sina mobiler och är motiverade att fördjupa sina kunskaper.

Grundkurs Android

Måndag 15 september och måndag 22 september kl. 10.00-13.00
TSS lokalen, Södra hamnen, Skärhamn.



För dig som har Android-telefon, har passerat nybörjarstadiet och vill fördjupa dina färdigheter. Mobilutbildning 2x3 timmar. Kursen leds av Sven-Inge Hägnemo, SPF Göteborg. Separat inbjudan kommer!

Ambitionen är att senare också erbjuda samma kurs för **iphone-användare**.

Fortsättningskurs

Efter grundkursen kommer vi att erbjuda en fortsättningskurs på 2x3 timmar. Även här kommer utbildningstillfällena delas upp på Android och Iphone, var för sig.

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.

Seniorsurfarna Tjörn

**Måndag 27 oktober och måndag 24 november kl. 14.00-17.00 TSS
lokalen, Södra Hamnen, Skärhamn**

För dig som är nybörjare eller ringrostig kommer vi att ha ett antal träffar med Seniorsurfarna Tjörn. Detta är en öppen kurs baserat på SVT:s populära satsning Seniorsurfarna.

Här inspirerar och hjälper vi varandra att göra våra mobiler till ett verktyg i vardagen.

Du behöver inte boka utan kom bara! Vi bjuder på fika!

Eventuella frågor sms eller ring Helén Elvmarker 0721-52 59 77

Ta bättre bilder med mobilen

Tisdag 9 september kl. 10.00-17.00 Stenstugevägen 3, Bleket.

Lena Holm leder kursen och ger dig tips och inspirerande vägledning under dagen, vi träffas hemma hos Lena.



En workshop som fokuserar på att ta bättre bilder i trädgården och porträtt. Det behövs ingen avancerad utrustning, den egna mobilen räcker långt. Vi lär oss komposition, vinklar, ljus och djup. Tanken är att man "målar med mobilen". Den bästa kameran är den man alltid har med sig.

Deltagarna får olika uppdrag och vi tittar på varandras bilder tillsammans.

Medtag egen lunch. Kaffe, the och kaka finns på plats.

Max 6 deltagare, pris: 150:-

Separat inbjudan kommer!

Aktiviteter för kropp och själ

Boule

Måndagar kl.13.00 Boulebanan vid Kroksdalshallen, Skärhamn

Höstterminen fortsätter utifrån aktuella väderförhållanden.

Cirkelledare Arne Andersson tel.0703-15 47 85

Mattcurling

Tisdagar och Fredagar kl.13.30-16.00 Kroksdalshallen Skärhamn

Höstterminen startar den 9 september.

Medtag inneskor, ta gärna med egen fika.

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

Bordtennis

Onsdagar kl.10.00 Tjörns sparbank arena Röavallen

Höstterminen startar 17 september.

Andra våningen, ingång på baksidan.

Ta med racket, egna bollar och gärna med egen fika.

Cirkelledare Lars Andersson tel.0707-73 09 05

DART

Måndagar kl 17.00 -19.00 Djupviks gamla badhus

Start måndag 15/9, därefter 29/9, 13/10, 20/10, 10/11.

Dart tränar koncentrationen, precisionen, tränar hjärnan och förbättrar den mentala smidigheten. Man kan spela själv eller tillsammans med andra.

Tag med egna pilar om du har.

I pausen, varm korv och dryck till självkostnadspris.

Du behöver inte boka utan kom bara!



Cirkelledare Lars tel: 0708-24 34 08 eller Ingrid tel: 0722-10 12 12

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.

21 augusti - Olsnäs

Parkering: Olsnäs badplats

28 augusti - Valsängs strand Parkering: Valsängs Missionshus

4 september -Säby Ö

Parkering: Säbygården

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!

Gåfotboll

Prova på dag i samarbete med Skärhamns IK.

Vi får en introduktion, prova på Seniorsgåfotboll och avslutar med fika.

Separat inbjudan kommer!

Har du frågor kontakta Inga-Lill Jansson 0707-60 72 07



Studieverksamhet

Välkomna till studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan hösten 2025

Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-3300900, epost sv@vast.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 till oss som jobbar med studiecirklar

Majken Lundqvist lundqvistmajken@hotmail.com 0730-981492

Lars Rafstedt lars.krogerod@gmail.com 0708-243408,

Arne Lundqvist arnelundqvist@hotmail.com 0706-66215

Stickkafé

Måndagar kl.14.00 Humlan, Kållekärr

10 ggr med start 8/9. Var och en tar med sin stickning eller broderi och eget fikabröd. Vi fikar, umgås och hjälper varandra.

Cirkelledare Birgitta Karlsson tfn 070-5957592.



Gör klart ditt handarbete

Torsdagar kl.10.00 Humlan, Kållekärr

Vi träffas 10 ggr med start 18/9. 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.

Cirkelledare Solveig Rutgersson tel. 070-219 33 89.



Litteraturcirkel 1 och litteraturcirkel 2

Litteraturcirkel 1 på Biblioteket, Skärhamn, tisdagar kl.14.00

Vi träffas 5 ggr med start 9 september.

Cirkelledarna Ingrid Andersson tel. 072-210 12 12 eller Birgitte Fogh tel. 073-595 18 90.

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

Litteraturcirkel 2 Biblioteket, Skärhamn, onsdagar kl.14.15

Vi träffas 5 onsdagar med start 3/9. Vi läser olika litteratur och diskuterar tillsammans våra upplevelser av boken.

Cirkelledare Majken Lundqvist tel.073-0981492

Filosofiska diskussioner 1 och 2.

Filosofiska diskussioner 1. Vi träffas 5 måndagar kl 13.30 med start 15/9
Gruppen har cirkeln hemma hos gruppmedlemmarna.

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

Filosofiska diskussioner 2. Vi träffas 5 tisdagar kl 14.00 med start 16/9 på Skärhamns bibliotek.

Cirkelledare Dagrun Trewe tel. 070-3046756

Engelsk konversation

Biblioteket, Skärhamn, måndagar 10.00-11.30

Här är cirkeln för dig som vill träna på engelska språket. Vi samtalar om vardagliga ting. Vi tränar smalltalk/kallprat!

Ledare är Sara Hansson tfn 073 3261475 som är lärare och kommer ursprungligen från England.

Start måndag 22/9 vi träffas 5 ggr. Om intresse finns kan det bli 5 ggr till under hösten.

Avgift 50 kr för utgifter kopiering etc. betalas första gången.



Släktforskning

Vi träffas på Humlan 7 ggr kl 10.00-12.00 start Humlan startar 19/9.

Cirkelledare Jimmy Hermansson. Start vid minst fem deltagare.

Avgift krävs för abonnemang på Arkiv digital i 10 veckor.

Egen laptop behövs.

Frågor kontakta Studieförbundet Vuxenskolan på tfn 010 3300900 eller Jimmy Hermansson tel 073-0976330.

Träslöjd tisdagar kl 08.30 – 11.15



Träslöjd på Tubberödshus 12 ggr med start 23/9. För nybörjare och för er som har erfarenhet av att jobba i trä. Egna idéer är välkomna så försöker vi förverkliga dem. Deltagaravgift 200 kr för materialkostnad

Obs! Vi kommer om intresset är stort att starta ytterligare en cirkel.

Cirkelledare Arne Lundqvist tel 070-6662157

Deltagaravgift 200 kr för materialkostnad

Textilsömnad Humlan onsdagar kl 14.00



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.

Vi startar onsdag 1/10 i Humlan, 8 ggr. Finns plats för 2 nya deltagare.

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

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

Hösten 2025

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
Gunnar Sandström gunsan.gunnar@gmail.com	0709.74 47 65
Eva Broström evabrostrom9@gmail.com	0708-69 20 33
Raoul Afzelius raoul@afzelius.org	0702-05 43 73

Suppleanter

Inga Olsson inga.olsnas@gmail.com	0737-51 82 29
Dagrun Trewe dagrun.trewe@gmail.co	0703-04 67 56
Ingegärd Hansson ingesse1@gmail.com	0703-78 90 67

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