

# Programhäfte 2024-25



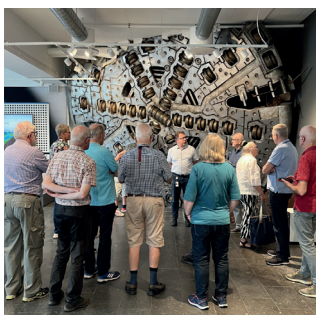
Seniorhälsa



Fester



Träffpunkt SPF Ale



Studiebesök



Studiecirklar



Pubafton



Resor och kultur



Gemenskap



Vandringar

# Du håller i vårt spännande program för höst och vinter

Vi hoppas att du skall hitta många programpunkter som passar dina intresse och din plånbok. Om du saknar någon aktivitet - kontakt oss så kanske den är med nästa säsong.

Här kan du läsa om hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. De flesta aktiviteter bokas via Biljettkiosken men vissa avvikelser förekommer, du ser på inbjudan vad som gäller.

Detta programblad ligger även på vår hemsida <https://www.spfseniorena.se/ale>

**SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation.**

Vi erbjuder trivsamma upplevelser och möten med nya och gamla vänner såsom till exempel träffar, resor, studiecirklar, kultur- och naturvandringar, stavgång, kulturevenemang med mera.

**Hemsida:** [www.spfseniorena.se/ale](http://www.spfseniorena.se/ale)

**Email address:** [ale@spfseniorena.se](mailto:ale@spfseniorena.se)

**Facebook:** SPF Seniorerna Ale

**Bank giro:** 5136-3208

**Swish:** 123 516 47 28

**Olycksfallsförsäkring ingår vid deltagande i våra aktiviteter.**

Information om kommande aktiviteter skickas fortlöpande via mejl samt några gånger om året per post till de medlemmar som inte har e-postadress. På vår Facebooksida kan varje medlem tipsa om kommande aktiviteter eller berätta om aktiviteter som varit. Rapporter från våra aktiviteter publiceras i Alekuriren.

Har ni ett email konto men inte får våra mejl om aktuella aktiviteter? Mejla [ale@spfseniorena.se](mailto:ale@spfseniorena.se) så fixar vi det.

Vår Facebook sida är öppen för alla medlemmar. Det är tillåtet och önskvärt med inlägg.

## **Hemsida**

Sven Svensson, 0708 670 813

## **Mejlutskick**

Ann-Louise W Olofsson, 0702 989 069

## **Medlemssekreterare**

Lennart Adielsson, 0739 818 855

## **Ombud Ale kuriren**

Monica Rudén, 0721 733 418

Anita Algiers, 0706 698 286

Alf Persson, 0707 647 950

## **Så här gör du när du anmäler dig:**

1. Fester och andra aktiviteter köper du biljett på Biljettkiosken enligt anvisningar på inbjudan.
2. Resor och studiecirklar bokas enligt anvisningar i inbjudan.



# Styrelse



*f.v. Bengt Boge, Birgitta Johansson, Kerstin Karlsson, Filip Alm, Gun Andersson, Monica Rudén, Ann-Louise W Olofsson och Lars Öst. Saknas på bild Ralf Niklasson och Vesa Jyrkinen.*

Förteckning över samtliga ledamöter o kommittéer och organ, samt @-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga samt styrelseprotokoll finns tillgängliga på hemsidan.

## Våra mål och vårt syfte:

- Vi vill bli fler medlemmar för att bättre kunna påverka kommunala och andra myndigheters beslut som rör äldre.
- Vi vill erbjuda våra medlemmar intressanta och stimulerande upplevelser under trivsamma former i god anda.
- Vi är representerade i SPF Seniorerna Norra Älvsborgsdistriktet med möjlighet att påverka beslut på distriktsnivå.

Vårt valspråk är...

---

**Vi vill mer!**

**SPF**  
SENIORERNA Ale

---

# Övergripande information om SPF Seniorerna

## Förbundet centralt arbetar för:

- att påverka myndigheter med flera för att tillvarata pensionärernas intressen
- att ordna utbildningar och informationsträffar
- försäkringar vid alla SPF-aktiviteter
- en extern och en intern web
- medlemsregister som används bland annat för utskick av alla våra försändelser via e-post eller brev
- 9 nummer av tidningen Seniorens

## Distriktet arbetar för att:

- anordna utbildningar, studiedagar, informationskonferenser och kulturdagar, ofta i samarbete med Vuxenskolan

## Vår egen Förening SPF Ale arbetar för:

- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- ordna resor, träffar, utflykter, friskvårdsaktiviteter, utbildningar, föreläsningar, underhållning mm
- ta tillvara medlemmarnas intressen på det lokala planet, till exempel i Kommunala Pensionärs Rådet (KPR) och på kommunens äldreboenden.

SPF Seniorerna står på två ben, dels att driva äldrepolitiska frågor, dels anordna trivsamma aktiviteter för medlemmarna.

**För samtliga SPF-medlemmar finns ett antal förmåner och för SPF Ales medlemmar finns ytterligare en rad rabatter och förmåner tack vare lokal företagssponsring. Dessa återfinns på hemsidan och under Lokala förmåner i detta programhäfte.**



---

**Utnyttja de rabatter  
som medlemskapet  
i SPF ger oss!**

**SPF** Ale  
SENIORERNA

---





**NOLS  
PIZZERIA**



Noltorget 2 • 0303 - 74 12 72



[www.alegk.se](http://www.alegk.se) • Tel: 0303-33 60 33

”Lev friskare, lev längre  
och ha roligt! Bli golfare!

**Kom och prova  
hos oss på Ale GK!**

## PROFESSIONELL TRÄDGÅRDSHJÄLP!

Vi utför det mesta inom trädgårdsskötsel såsom beskärning, plantering & ogrärensning. Alla anställda är utbildade trädgårdsmästare så hos oss är ni i trygga händer. Flera av våra tjänster omfattas av RUT-avdraget. Spara annonsen så får ni **10% RABATT** på alla våra tjänster! Ring eller maila Annika, **0730-38 50 88**, [annika@aletradgard.se](mailto:annika@aletradgard.se).



**Vi hälsar Dig och Din familj välkommen till oss!  
Tidsbokning via webb samt telefon.**

Adina Hälsan, Noltorget 12, Nol  
Telefon 031-383 04 20

Öppettider: Mån-Fre 8-17

 **Doktor.Se**  
Adina Hälsan

# Ordförande har ordet

**S**ommarsolståndet markerar årets längsta dag och den inträffade den 20 juni i år. Obönhörligen och utan att vi kan göra något åt det blir det mörkare, blötare och kallare. Några av höstens höjdpunkter som kan förgylla din vardag hittar du i programhäftet som du håller i handen. Vi har arbetat hårt för att få fram ett digert och mångfasetterat utbud. Jag är övertygad om att det kommer till fler arrangemang efter denna tryckning. Bevaka vår hemsida.

Vårens fester har varit välbesökta men ännu har vi inte fått glädjen att tända en röd lampa vid entrén som man gjorde vid teatrar förr i tiden när det var slutsålt.

April månad kunde vi skriva ett eget kontrakt på ett kontorsrum med tillgång till en fin konferensavdelning till en rimlig kostnad i Nol företagscentrum Industrivägen 1A Nol. Officiell inflyttning hade vi i slutet av maj med bra uppslutning av medlemmar, politiker och Jonas på ALE kuriren. En mycket lyckad dag som följdes upp med Öppet café tisdagar i juli månad. Vid årsskiftet hade vi 764 medlemmar. Under året har 33 st till stor del medlemmar över 80 år valt att inte förnya sitt medlemskap, 8 st har avlidit och 15 har begärt utträde oftast på grund av flytt till annan ort, 29 nya medlemmar har vi kunnat hälsa välkomna. Medlemsantalet är i skrivande stund 743 st och med gemensamma krafter kan vi sikta på 765 st vid årets slut.

Vi har 2 aktiva representanter i Kommunala Pensionärs Rådet (KPR). Under året har

KPR arbetat aktivt för att försvara våra rättigheter i ALE kommun. Västtrafikortet var på väg att avskaffas men tack vare KPRs agerande vände "politiken" och ortet blir kvar dock med en högre ålder. Styrelsen har idag vakans på seketerarposten och ekonomiansvarig har avviserat att hon slutar vid årsmötet i februari 2025. Valberedningen arbetar hårt med att lösa dessa poster och behöver din hjälp med tips om lämpliga medlemmar. Om vi inte hittar någon ekonomiansvarig måste vi lägga ut arbetet på en redovisningskonsult vilket kostar pengar. Vilken del av verksamheten skall vi dra ner på?

Jag ser fram mot höstens verksamhet som erbjuder ett sedvanligt program kompletterat med studiecirklar i linedance, bridge och lite mera. Vi tar tacksamt emot förslag som kan berika vår verksamhet. Hoppas att träffa Er på något/några av våra arrangemang. En vädjan från dom som aköter arrangemangen – vänta inte till sista dagen att anmäla Er.

Vid pennan  
**Bengt Boge**



## Anmälningrutiner

Möten och aktiviteter där föreningen subventionerar deltagaravgiften. Medlemmar äger företräde, i mån av plats kan även icke medlemmar delta. Icke medlemmar betalar fullt pris och anmäls direkt till kontaktperson.

Möten och aktiviteter där föreningen icke subventionerar deltagaravgiften. Medlemmar äger företräde, i mån av plats kan även icke medlemmar delta och anmäls direkt till kontaktperson. (ej till Biljettkiosken)

Anmälan till Biljettkiosken eller enligt anvisningar på inbjudan.

Anmälan är alltid bindande. Biljettkiosken skickar en bekräftelse på SMS. Har du ingen möjlighet att anmäla dig via Biljettkiosken eller biljetterna är slut – kontakta kontaktpersonen, det kanske finns en reservlista.

Betalning erlägges till Biljettkiosken eller enligt anvisningar på inbjudan.

Vid avanmälan senare än en vecka före aktiviteten återbetalas inte erlagd avgift oavsett orsak. Undantag från ovanstående regler gäller om platsen kan överlåtas på någon annan (till exempel reservlistan)

## Stort sortiment till låga priser!

Klädkällaren är ett lågprisvaruhus för hela familjen på 9000 m<sup>2</sup>.

Hos oss finner du bland annat dam-, barn- och herrkläder, underkläder, hemtextiler, tyger, mattor, sytillbehör, rengöring- och förbrukningsvaror, verktyg, katt- och hundtillbehör, glas och porslin, heminredning, leksaker, väskor, kosmetik och accessoarer. Det går enkelt att ta sig runt med rullstol i varuhuset och det går även att låna rullstolar från kundtjänst.

Besök gärna vår lunchrestaurang. Måndag - söndag serverar vi dagens lunch. Dessutom finns det annat gott tilltugg till kaffet.

# KLÄDKÄLLAREN

Öppettider: Mån-Tor 10.00-19.00

Fredag 9.00-18.00, Lördag och Söndag 11.00-17.00

Vikenvägen 295, Bohus 031-46 29 00. [www.kladkallaren.se](http://www.kladkallaren.se)

# Funktionärer

## Styrelse

### Ordförande

Bengt Boge 0703 655 253

### Ekonomiansvarig

Gun Andersson 0706 711 727

### Ledamot

Ann-Louise W Olofsson 0702 989 069

Lars Öst 0723 020 767

Filip Alm 0709 695 338

Monica Rudén 0721 733 418

Kerstin Karlsson 0737 002 804

Birgitta Johansson 0766 114 846

### Revisor

Lennart Sjöberg 0730 582 398

Dan-Åke Larsson 0705 544 078

### Revisorssuppleant

Alf Persson 0707 647 950

### Valberedning

Ordförande Majvor Johansson 0763 153 778

Ledamot Margareta Persson 0731 431 533

Karl-Verner Karlsson 0706 681 192

### Medlemssekreterare

Lennart Adielsson 0739 818 855

## Kommittéer

### Festkommitté

Lena Johannesson 0723 064 121

### Marknadskommittén

Claes-Göran Björn 0733 267 830

### Friskvårdskommitten

Elvy Börjesson 0703 108 492

### SKR kommittén

Lillemor Strandberg 0 725 607 515

## Lokalkommittéer

### Älvängen

Per-Olof Olsson 0702 782 475

### Starrkärr

Evy Zackrisson 0721 595 993

### Alafors-Nol

Christina Jungle 0703 816 059

### Nödinge

Barbro Sjöberg 0730 582 264

### Bohus-Surte

Gun Andersson 0706 711 727

### Träffpunkt SPF Ale

Alf Persson 0707 647 950

### Äldres Hälsa

Kerstin Boge 0709 181 027

### KPR Kommunala Pensionärsrådet

Ledamot Filip Alm 0709 695 338

Suppleant Christina Karlsson 0708 982 977

## Brukarråd

### Fridhem

vakant

### Björkliden

vakant

### Garverivägen

vakant

### Backavik

Birgit Fagrell 0737 609 169

### Seniorcentrum

Kerstin Boge 0709 181 027

### Älvängens hemtj.

Britt-Marie Jirle 0703 388 780

### Alafors Nol hemtj.

vakant

### Nödinge hemtj.

vakant

### Bohus hemtj.

Christina Karlsson 0708 982 977

### Försäkringsfrågor

Ann-Kerstin Alm 0709 982 703

### Läkemedel

Birgit Fagrell 0737 609 169

### Trafikfrågor

Filip Alm 0709 695 338

### Ledare Träslöjd

Ulf Bergdahl 0704 694 298





## Festkommittén

Eivor Bengtsson, Sven Svensson,  
Lena Johannesson, Iris Gustavsson,  
Monica Svensson, Kerstin Karlsson

## SKR kommittén

Veronika Jönsson, Lillemor Strandberg,  
Birgitta Johansson, Anita Eriksson



## Friskvårdskommittén

Anna-Greta Singstrand,  
Lars-Göran Winbo, Monica Rudén,  
Elvy Börjesson, Lars Öst,  
Margareta Persson.  
Stellan Torstensson saknas på bilden

## Marknadskommittén

Bengt Boge, Claes-Göran Björn,  
Jan Rudén. Christer Paulin saknas  
på bilden



# Cirkelaktiviteter

## IT-café

Saknar du e-post ? Kanske du inte vill ha det eller så tycker du det känns besvärligt att komma i gång. Om du är intresserad av att komma i gång, så är det här rätt tillfälle! Med start torsdagen den 12 september öppnar vi upp höstens IT café. Cirkeln är planerad för 6 tillfällen och behandlar bland annat IT säkerhet, BankID, hur vår hemsida fungerar samt hur man skyddar sig mot bedrägerier på nätet. Representanter från polis och bank kommer att delta. Start september Cirkelledare Kerstin Öberg 0739 727 071 Plats vår lokal i Nol. Ingen kostnad.

## Kamratcirkel Uteätarna

Vi träffas andra onsdagen i månaden och besöker någon restaurang. Vi bestämmer gemensamt nästa restaurang. Anmälan om deltagande enligt inbjudan. Alla är välkomna! Kontaktperson Bengt Boge 0703 655 253

## Studiecirkel Träslöjd

I skrivande stund är beskedet att verksamheten i snickarverkstaden kommer att vara kvar i Björklidens äldreboende. Vi träffas på fm tisdagar och/eller onsdagar. Kontaktperson Ulf Bergdahl 0704 964 298

## Studiecirkel Linedance

Linedance är en kul dans form med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet Linedance. Du utvecklar din koordination samt

cirkeln lämpar sig väl för nybörjare. Var och en dansar efter sin egen förmåga och du behöver ingen partner, hela gruppen dansar tillsammans. Välkommen att lära dig grunderna i denna sociala och trevliga dans! Start september Cirkelledare Pia Enerot Cirkelvärd Kerstin Karlsson. Plats Folkets Hus Älvängen Kostnad: kommer på inbjudan

## Studiecirkel Bridge

Tycker du att det verkar kul med att spela bridge, men aldrig lärt dig spelet? Har du lite tråkigt och vill göra något? Då är den här cirkeln något för dig. Start: september Kostnad: kommer på inbjudan Start september Cirkelledare Claes-Hugo Larsson Cirkelvärd sökes Plats Vår lokal i Nol Kostnad: kommer på inbjudan

## Studiecirkel Kultur och vandring

Vi vandrar cirka 4–6 km från mars till oktober. Mer info på annan plats. Ingen avgift.

## Spontanvandringar/utflykter

Paneras löpande under sommar och vinter beroende på väderlek. Information läggs ut på vår Facebooksida med aktuell information om väglag och vandringens svårighetsgrad. Ingen avgift

## Stavgång i Dammekärr

Stavgång är ett trivsamt sätt att motionera. Vi träffas i Dammekärr varje måndag kl. 10.00 året runt. Är det snö utgår vi från Vimmervi. Vi går som regel 3,5 km Mer info på annan plats. Ingen avgift.

**Öppet till 24**

Färdiga mackor  
Hyrlastbilar Hyrsläp • Livs  
Kiosk • Biltvätt



Älvängen  
0303-74 60 61



Tel. 0303-74 06 00  
[www.svenskastenhus.se](http://www.svenskastenhus.se)

## Har du funderingar på att flytta eller är **nyfiken** på hur bostadsmarknaden ser ut i ditt område?

Välkommen att kontakta våra mäklare i Ale för ett kostnadsfritt och förutsättningslöst hembesök där vi tillsammans går igenom dina behov och hittar de bästa lösningarna.



 0303-24 50 51

Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling 



**BOSCH**  
Service



Car Service

# Rydéns Bil

0303-33 60 87

Service • Reparationer



Välkomna!

# Försäkring

Du är väl medveten om att vi som medlemmar SPF Seniorerna Ale kan teckna olycksfalls- och livförsäkring i Skandia.

Mer information [spfseniorena@skandia.se](mailto:spfseniorena@skandia.se)  
eller Kundservice, 0771 166 060.

Även Försäkringsbolaget IF ger viss rabatt.

Vår försäkringsansvarig  
Ann-Kerstin Alm, 0709 982 703 svarar på dina  
frågor.

I din medlemsavgift ingår en kollektiv  
mötesförsäkring som täcker alla våra  
arrangemang.



**HAIR  
&  
BEAUTY**

**SALONG**  
*Trasten*

Storegårdsvägen 3F, NOL • 0303-74 11 38

**coop**

**VÄLKOMMEN TILL COOP-ÄLVÄNGEN**

FÖRBUTIK • EGET BAGERI

MANUELL DELIKATESS OCH FISKDISK • CATERING

**ÖPPET ALLA DAGAR 6-23**



# Motionera Mera lotteri

Att röra på sig i vardagen är viktigt. Minst 30 minuters fysisk aktivitet ett par gånger i veckan rekommenderas av Folkhälsomyndigheten.

Nu kan du vara med och tävla om presentkort samtidigt som du vårdar din hälsa. Du väljer själv aktivitet. Du kan ex vara med på våra vandringar, Line dance, stavgång eller någon annan egen fysisk aktivitet i minst 30 min och fyll i på motionskortet.

När kortet är fyllt tar du med det till Luciafesten. Då drar vi tre vinnare av presentkort värde 150 kr på Klädkällaren. Du får gärna lämna in flera kort om du varit aktiv och fyllt dem snabbt. Klipp ut eller kopiera kortet. Finns också att ladda ner på hemsidan.

## MOTIONSKORT



Namn \_\_\_\_\_

tel \_\_\_\_\_

Aktivitet 30min	Datum	Aktivitet 30min	Datum



**Utnyttja de rabatter  
som medlemskapet  
i SPF ger oss!**



# Friluftaktiviteter

## Studiecirkel

### Kultur och naturvandring

(före detta fredagsvandringar)

Vi vandrar cirka 4–6 km på fredagar från mars till oktober. Samling för eventuell samåkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä. Ta med fika!

Kontaktperson Elvy Börjesson 0703108 492.

Mer information kommer varje vecka på Face Book

### Spontanvandringar/utflykter

Planeras löpande under sommar och vinter beroende på väderlek. Information läggs ut på hemsidans gästbok och på vår Facebooksida med aktuell information om väglag och vandringens svårighetsgrad.



### Stavgång i Dammekärr

Stavgång är ett trivsamt sätt att motionera på.

Vi träffas i Dammekärr varje måndag kl. 10.00 året runt. Är det snö utgår vi från Vimmervi.

Vi går som regel 3,5 km.

Kontaktperson Lars Öst 0723 020 767

# LEDVÄRK? MUSKELVÄRK?

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA OSS



Ale torg 12, Nödinge, Tel: 0303-37 78 20  
info@alerehabklinik.se, www.alerehabklinik.se



# Kultur- och naturvandringar

Vandringarnas längd 4-8 kilometer, cirka 2-3 timmar.

## Hösten 2024

Datum	Plats	Samlingsplats	Kontaktperson
16-aug	Dyrön	Nödinge	Lars Öst
23-aug	Koön Danska utkiken	Nödinge	Stellan Torstensson
30-aug	Bunketorp - Lindome	Nödinge	Lars-Göran Winbo
06-sep	Marieberg - Aleklätten	Nödinge	Lars-Göran Winbo
13-sep	Högsjön	Nödinge	Elvy Börjesson
20-sep	Gröna spåret Björsjöås	Nödinge	Stellan Torstensson
27-sep	Guddehjälm	Nödinge	Monica Rudén
04-okt	Hjortgården Alingsås	Nödinge	Lars-Göran Winbo
11-okt	Örnäsberget	Älvängen	Lars Öst
18-okt	Thorskog	Älvängen	Anna-Greta Singstrand
25-okt	Fontin	Nödinge	Margareta Persson

Samling för ev. samåkning kl. 9.20 på pendelparkeringen i Nödinge eller Älvängen. I Älvängen avses parkeringen vid Beijers Trä.

Kostnad för samåkning 25kr/mil + parkeringsavgifter och trängselskatt, delas av alla i bilen.



Lunnavägen 6, 449 50 Alafors. Tel 0303-74 20 20. E-mail: [www.kbroer.se](http://www.kbroer.se)

# Kalendarium

Detta kalendarium kan förändras, se hemsidan

Inbjudningar till aktiviteter gäller före detta sammandrag

Kultur och naturvandringar se separat schema och Facebook

Studiecirklar enl. inbjudan.

SAD = sista anmälningdag

Öppnar = Biljettkiosken öppnar.

**Föreningen ersätter färdtjänst kostnader till alla föreningens aktiviteter i Ale kommun.**

2024	När	Vad	Öppnar	SAD
Sept	4	Seniorhälsa	16/aug.	01/sep.
	10	Träff med nya medlemmar	särskild inbjudan	
	11	Uteätarna	28/sep.	08/sep.
	12	IT-Café		
	12	Linedance		
	18	Sensommarträff		
	19	Linedance		
	25	Träffpunkt SPF Ale	ingen anmälan	
	26	IT-Café		
	26	Linedance		
Okt	2	PUB-afton med quiz	09/sep.	25/sep.
	3	Linedance		
	3-12.	Gardasjön		
	8	Oktoberfest	17/sep.	01/okt.
	9	Uteätarna		
	10	IT-Café		
	15	Seniorhälsa	24/sep.	08/okt.
	16	50-tals lägenhet	25/sep.	09/okt.
	17	Linedance		
	24	IT-Café		
	24	Linedance		
	30	Träffpunkt SPF Ale	ingen anmälan	
	31	Linedance		



Nov	3	Elvis, Konserthuset		
	6	PUB-afton med quiz	16/okt.	30/okt.
	7	Linedance		
	13	Uteätarna		
	14	Linedance		
	19	Seniorhälsa	29/okt.	12/nov.
	21	Linedance		
	27	Träffpunkt SPF Ale	ingen anmälan	
	28	Julbord	31/okt.	14/nov.
	28	IT-Café		
Dec	28	Linedance		
	11	Uteätarna		
	13	Lucia	22/nov.	06/dec.

2025	När	Vad	Öppnar	SAD
Jan	29	PUB-afton med quiz	08/jan.	22/jan.
Febr	18	Årsmöte	15/jan.	11/feb.
Mars	4	Semmelfest	11/feb.	24/feb.



**Utnyttja de rabatter  
som medlemskapet  
i SPF ger oss!**

**SPF**  
SENIORERNA **Ale**

**Vi vill mer!**

## Anlita en pensionär!

### Vi utför det mesta inom!

- El-installationer
  - Bygg/ snickerier/altaner
  - Måleri/ tapetsering/ golvläggning
  - Lokalvård privat & Företag
  - Trädgårdsarbeten mm
  - Flytt hjälp
  - Puts & murarbeten
  - Kakel & Klinkers
  - Stenläggning/stenmur
- Och mycket mycket mera!

Använd Rot & Rut avdraget

Vi har F-skattsedel samt alla försäkringar som behövs

Välkomna att höra av er!

**0738-140457**



[www.hyr65plus.se](http://www.hyr65plus.se)

# Träffar – Resor – Vandringar



## Stort behov av bättre samarbeten för seniorhälsa

### 4 september. Seniorhälsa

Denna gång talar Professor Madeleine Zetterberg om ögonsjukdomen Glaukom.....  
Plats: Starrkärrs Bygdegård. kl. 17-19 Pris 60 kr inkl. enkel fika Anmälan senast 1 september via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Kerstin Boge, 0709 181 027

### 10 september. Informationsträff med nya medlemmar

Du som är ny medlem i SPF Seniorerna Ale, får en personlig inbjudan. Välkommen till en Informationsträff i Nödinge församlingshem tisdagen den 10 september kl. 17.00 -Vi bjuder på räksmörgås, lättöl/vatten och kaffe/te och kaka. Vi informerar om vår förening och om kommande aktiviteter. – Vad förväntar du dig av föreningen. Anmälan senast den 5 september till: [www.biljettkiosken.se/nya2024](http://www.biljettkiosken.se/nya2024) eller om det inte fungerar, till kontaktperson Lena Johannesson 0723 064 121



### **11 september. Uteätarna**

Vi besöker Älvmagasinet Kungälv för en trevlig gemenskap. Vi bestämmer gemensamt nästa månads restaurang. Anmälan senast 8 september via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Bengt Boge, 0703 655 253



### **25 september. Träffpunkt SPF Ale**

Återkommande 4:e torsdagen i varje månad t.o.m. november månad. Denna gång talar representant från Räddningstjänsten Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12. Kaffe och bulle serveras till själv kostnads pris 30 kr. Ingen föränmälan alla Välkomna! Kontaktperson Alf Persson, mobil 0707 647 950



### **18 september. Sensommarträff**

Träff i Starrkärrs Bygdegård. kl. 15.00 Plats: Starrkärrs Bygdegård Trubaduren Mikael Karlsson underhåller. Vi serveras smörgås, kaffe och kaka. Pris 100 kr. Anmälan senast 11 september via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Evy Zackrisson 0721 595 993



### **2 oktober. PUB-Afton med Quiz**

Vår populära Pubafton är åter här, med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset är fortfarande endast 130 kr.

Plats Älvsalen i Älvängen. Anmälan senast 25 september via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Claes-Göran Björn 0733 267 830.





### 8 oktober. Oktoberfest

Vi bjuds på en trevlig oktober fest när det börjar bli kallt och ruggigt. Vi underhålls av Lotta Rossvik samtidigt som vi äter en Landgång samt kaffe och kaka.

Plats Medborgarhuset Ledet. Anmälan senast 1 oktober via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktpersonerna Lena Lomfors 0706 229 139 eller Barbro Sjöberg 07330 582 264



### 15 oktober. Seniorhälsa

Ämne för dagens träff är inte klart. Plats och tid återkommer vi til. Kaffe och bulle serveras till själv kostnads pris 30 kr.

Anmälan senast 8 oktober via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om inte det fungerar till, kontaktperson.



### 9 oktober. Uteätarna

Vi besöker någon restaurang inom ALE eller närliggande kommun för en trevlig gemenskap. Vi bestämmer gemensamt nästa månads restaurang. Anmälan senast 6 oktober via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar, till kontaktperson Bengt Boge 0703 655 253



### 30 oktober. Träffpunkt SPF Ale

Återkommande 4:e torsdagen i varje månad t.o.m november månad. Denna gång talar Tyrone Hansson ordf. socialnämnden. Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12. Kaffe och bulle serveras till själv kostnads pris 30 kr. Kontaktperson Alf Persson mobil 0707 647 950 Ingen föränmälan alla Välkomna!



### **6 november. PUB-afton med Quiz**

Vår populära Pubafton med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset för det är fortfarande endast 130 kr. Plats Älvsalen i Älvängen. Anmälan senast 30 oktober november via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Claes-Göran Björn 0733 267 830



### **19 november. Seniorhälsa**

Terminens sista träff. Ämne för dagens träff inte klart. Plats och tid återkommer vi till Kaffe och bulle serveras till själv kostnads pris 30 kr. Anmälan senast 12 november via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Kerstin Boge 0709 181 027



### **13 november. Uteätarna**

Vi besöker någon restaurang inom ALE eller närliggande kommun för en trevlig gemenskap. Vi bestämmer gemensamt nästa månads restaurang. Anmälan senast 6 november via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar, till kontaktperson Bengt Boge 0703 655 253



### **27 november. Träffpunkt SPF Ale**

Terminens sista träff. Denna gång är inte talare klar. Plats: Nödinge Församlingshem kl. 10-12. Kaffe och bulle serveras till själv kostnads pris 30 kr. Ingen föränmälan alla Välkomna! Kontaktperson Alf Persson mobil 0707 647 950



## 28 november. Julbord

Julen står för dörren och vi inmundigar Maritas traditionell goda julbord. Förutom underhållning och lotteri kommer vi att ha dragning på vårt Motionera Mera lotteri Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors. Pris ännu ej klart. Icke medlem välkommen i mån av plats och betalar fullt pris. Anmälan senast 14 november via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Lena Johannesson 0723 064 121



## 13 december. Lucia

Luciafirandet är den sista större sammankomsten för året i vår föreningen. Vi får njuta av Maritas julsmörgåsar med kaffe och pepparkaka. Guntorps scoutkårs lucia med tärnor och stjärngossar sjunger som vanligt för oss. Plats Medborgarhuset Ledet, Alafors. Anmälan senast 6 december via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Christina Jungle 0703 816 059.



## 11 december. Uteätarna

Vi besöker Mr. Johansson, Älvängen för en trevlig gemenskap. Anmälan senast 8 december via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Bengt Boge 0703 655 253.



## 29 januari. PUB-Afton med Quiz

Vår populära Pubafton med Quiz, vinlotteri och allmänt mingel. Liksom tidigare bjuder vi på något att äta, samt något att dricka. I priset ingår korv med bröd, 2 glas vin/öl alt alkoholfritt, samt två lotter till vinlotteriet. Priset för det är fortfarande endast 130 kr. Plats Älvsalen i Älvängen. Anmälan senast 22 januari via [www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte fungerar till, kontaktperson Claes-Göran Björn 0733 267 830





## 18 februari. Årsmöte

Välkommen till årsmöte  
och gör din stämma hörd.

Vi bjuder på räksmörgås, lättöl/  
vatten och kaffe/te och kaka.

Anmälan senast den 11 februari till:

[www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte  
fungerar, till kontaktperson Lena Johannesson  
0723 064 121.



## 4 mars. Semmelfest

Äta semlor är en gammal tradition. Den är ännu  
godare om man äter den tillsammans med goda  
vänner. Semla och kaffe, lotterier och någon form  
av underhållning. Platsen Medborgarhuset Ledet.

Anmälan senast 24 februari via

[www.biljettkiosken.se/spfale](http://www.biljettkiosken.se/spfale) eller om det inte  
fungerar till, kontaktperson Gun Andersson  
0708 711 727.

**Rätt Däck**  
*till*  
**Rätt Pris!**



SKÅNBERG'S

— **GARAGE** —

BIL • DÄCK • SLÄP

ALEVÄGEN 4, NOL • ÖPPET 08-17  
0303-74 02 88

**UTBY**  
**MASKIN**

SKOGS- OCH  
TRÄDGÅRDSMASKINER

**FÖRSÄLJNING**  
**& SERVICE**  
Nyckeltillverkning

Öppettider

Må-fred. 09-18, Lörd. 09-13

Tel. 0303-74 86 11

# Övriga lokala förmåner

Förutom de lokala förmåner som finns med i en del av annonserna, redovisar Marknadskommittén här övriga lokala förmåner.

**Generellt gäller: SPF-medlemskort ska visas upp för att få rabatterna.**

## Ale Optik, Ale torg

Erbjuder gratis synundersökning om vi köper glasögonen hos Ale Optik:

Enkelslipade glas 950 kr. Dubbelslipade glas 2 350 kr, hårdytesbehandling och standard antireflexbehandling ingår.

Progressiva glas 3 850 kr och här får vi ett par läsglasögon på köpet.

Dessutom bjuder Ale Optik på en båge till ett värde av 475 — 675 kr; gratis fodral och en försäkring på ett år. Visa upp SPF-kortet innan vi beställer.

## Ale Trädgård

Lämnar 10% rabatt på arbetskostnaden på alla arbeten

## Bergendahls blommor, Älvängen

Tisdag mellan 12.00 — 18.00 gäller 15% på allt i butiken utom förmedlingar, blomstercheckar och beställningsvaror.

## Cederleüf & Svenheimers, Nödinge

5% rabatt, tisdag o onsdag, fram till kl 16.00.

## Elon i Nol

Lämnar 10% på ord. priser alla dagar i veckan.

## HÄLSOKRAFT Life, Ale torg

Lämnar 5% alla vardagar, dessutom 10% på skor och tofflor.

## Nols färg Ale Torg

Lämnar 5% tisdag och onsdag, fram till kl 16.00. Stort utbud av tapeter. Ombud för kemtvätt.

## Lena Fötter medicinsk fotvård

Grönnäs 320, Kattleberg, Älvängen  
Tidbokning 0705-74 95 48

För pensionärer lämnar jag 50 kr rabatt på fotbehandling.

Som SPF-medlem får du 10 % på alla strumpor  
Lena önskar alla varmt välkommen!

## Manufakturen, Älvängen

- 10% rabatt på ordinarie priser alla dagar.

## Medlemskap i Smart Senior

Medlem i SPF Seniorerna Ale kan bli medlem i Smart Senior. Det är gratis medlemskap som ger flera möjligheter till bra rabatter.

För att anmäla sig som medlem i Smart Senior: gå in på deras hemsida: [www.smartsenior.se](http://www.smartsenior.se) och ange koden: SPFALVN eller SPFALVNF vid förlängning.

Exempel på bra Smart Senior-rabatt är 25% rabatt på glaset till glasögonen hos Synoptik i Älvängen.

## Svalans fotvård Nol och Bohus

Välkommen till Mia, Storegårdsvägen 1, Nol

Öppet: mån, tors & fre. Boka på:

[www.bokadirekt.se](http://www.bokadirekt.se) eller tel 073 270 75 76,

Göteborgsvägen 217 A, Bohus (i Servicehuset)

Öppet: tis, ons, ons; Boka: tel 073 270 75 76

I samband med behandling (medicinsk fotvård **560 kr**) 10% rabatt på fotvårdsprodukter vid uppvisande av SPF-kortet.

## Älvblomman, Älvängen

Lämnar 10% på alla ordinarie priser, alla dagar.

Gäller inte på blomsterförmedling, och blomstercheckar.

## Prata sparande med oss!

Ring 0303-24 56 40 eller gå in på [lansforsakringar.se](http://lansforsakringar.se) för att boka tid med våra rådgivare i Nödinge.

**Nära dig - för all tid.**



Länsförsäkringar  
Älvsborg 

## *Mia's Catering*

### Smörgåstårter och tårter på beställning.

Våningstårter till dop & bröllop. Menyer och bufféer för alla tillfällen.

Hålanskolan, Uspastorp Nol • 070-57 58 703

## OBS! Vi har öppett hela året.

### Årets artistkalender:

- 25/5 Partypatrullen
- 5/6 The Mule Skinner band
- 14/6 Allsång på Torpet med Peter Linde med band  
gästartister Jan Johansen samt Robbin Bengtsson
- 28/6 HAAKS
- 13/7 No Tjafs
- 3/8 Peter Jesewski ev Tone Norum
- 9/8 Armand Olsen gästartist Nettan
- 10/8 Sommarkväll på Torpet David Carbe med gäster  
Shirley Clamp Henrik Åberg Stina Klintbom  
Carbe med band
- 23/8 Streaplers
- 14/9 No tjafs

**Varmt  
välkomna!**



Öppettider kl. 11.00 – 17.00

*Meny: mat, våfflor, smörgåsar, toast, crepes, glass m.m. Varje dag!*

Färska baguetter och sallader varje dag!



Alltid öppet till 22

## Skånbergs Bensin & Service

Alevägen 2, Nol, Tel. 0303-74 06 52 • [www.gulfnol.se](http://www.gulfnol.se)

Herr/ungdomskläder/kille  
Arbets- och profilkläder

**manufakturen**

ÄLVÄNGEN

Tel 0303-74 60 12  
[manufakturen.se](http://manufakturen.se)



## Ale Släktforskare

Nyfiken på ditt ursprung? Kontakta Ale Släktforskare  
för att lära Dig mer.

Hemsida: [alesf.se](http://alesf.se). Lars Lindström 0709-30 99 77. Lars Öst 0723-02 07 67

*Små, små stunder utav lycka  
är väl ändå kan man tycka,  
när man sakta sig beger  
ner till Bergendahls kvarter.*



Öppet: mån-fre 09:30-18.00, lör 09:30-14.00  
Tel. 0303-74 94 88 • Änggatan 2 • Älvängen







## 5% RABATT till våra stammisar

Du som är 65+, är stammis och handlar hos oss tisdag eller onsdag kl. 7–23 får 5%\* på ett köp. Är du inte stammis än så surfa in på [ica.se/ansok](https://www.ica.se/ansok) direkt.

## CATERING – för alla tillfällen

Våra duktiga kockar & kallskänkor arbetar med fina råvaror för att tillgodose dina önskemål. Se hela vårt utbud på [ica.se/ale](https://www.ica.se/ale)

## ICA.se/ale **ONLINE** – förenkla din vardag

Visste du att vår butik även finns online? Här hittar du allt för både vardag och fest. Du kan välja att krydda med hemkörning eller hämta din färdiga beställning i vår Xpressbutik, 50 steg till höger om vår stora entré på torget.

*Varmt välkommen in till oss i butiken, eller online!*



\*Gäller ej tobak, spel, lotter, receptfritt, andra förmedlingstjänster och kan inte kombineras med andra %-rabatter.

**Följ oss gärna på Facebook: ICA Kvantum Ale Torg, Instagram: @icakvantumale**