

# KvilleSenioren

Medlemsblad för SPF Seniorerna Kvillebygden

Årgång 5

Våren 2025

Nr 1



*En vårbild tagen i Kville. Foto: Eivor Kristensson, från vår fototävling 2020*

## **Program våren 2025**

**Månadsmöten i Kville Bygdegård Torsdagar kl 16.00**

**9 januari** Presentation av vårens aktiviteter, Matz-Gunnarz underhåller

**13 februari** Årsmöte, Fiddlesticks underhåller

**13 mars** Representanter från kommunen deltar

**10 april** Gåke underhåller

**8 maj** Räkfest, Kville Singers underhåller

**På våra månadsmöten lämnas allmän information**

**Se annons i Veckovis och på vår hemsida**

## Ordföranden har ordet



Ett nytt år har randats. Året som passerats startade för oss i SPF Kvillebygden på ett tragiskt sätt, men som med ett gammalt färgfotografi, bleknar bilden, men minnet och saknaden finns alltid kvar. Lite ovan är det att skriva 2025 och denna känsla kan sitta i länge, men framemot midsommar brukar det att gå bättre.

Alla har vi väl planer och funderingar på vad som skall hända i år. Själv tänker jag alltid, varje vår och höst när däckerna på bilen skall skiftas. Hur kommer man att känna sej vid nästa däckbyte? Får man bara vara frisk så ordnar allt det andra sej.

Kul att så många var med på TanumStrand och firade att SPF Kvillebygden fyllde 50 år i höstas. Vi var 215 medlemmar och vänmedlemmar som lyssnade på musik, åt god mat och umgicks. Nu får vi blicka fram emot nästa 50 år, men det kalaset får en annan styrelse ombesörja.

I många föreningar har dom svårt att få medlemmar att komma och vara med på resor och tillställningar, men inte SPF Kville. Här har vi ett annat, inte problem, utan ett kärt nöje. Vi är för många. Varje månadsmöte är bygdegården full med förväntansfulla pensionärer och till våra resor är det kö. Vilken annan förening kan stoltsera med detta? Tack vara våra parkeringsvärdar Olle, Ingemar B, Ingemar K och Björn går parkeringen vid bygdegården bättre, men platsen för bilar är för liten och bilarna blir allt större. Platsen där två Morris förr kunde stå, ryms knappt i dag för en ny SUV. Annat var det förr när de flesta kom på cykel.

Vårens program är färdigt och kan läsas här i tidningen. Välkomna att deltaga på de olika aktiviteterna.

Vi är många som hjälps åt att just du skall få din tidning. Här kan stegen räknas i tiotusentals. En benämning på dem som bär ut post är brevduvor, men själv har jag aldrig sett att någon av dessa "duvor" lättat från marken.

En god fortsättning på det nya året hälsar  
Leif i Bottna.

**Swish: 123 378 30 73**  
**BG: 168-5429**

## Hösten 2024 KPR

Text: Lotta Toreld

KPR (Kommunala Pensionsrådet för SPF och PRO) samt KFR (Kommunala Funktionshinderrådet) är ett samarbetsorgan med kommunen. Kvillebygden SPF representeras av Lotta Toreld och Lars Karlsson. Protokollen från mötena går att läsa på Tanums kommuns hemsida och på vår hemsida.

Höstens första möte informerade gemenskapsamordnaren **Annika Christensson** om bl.a. IT-stugan i Tanumshede och Fjällbacka, där man kan få hjälp med IT-frågor. Sjöbodsfika i Hamburgsund tillsammans med Väderöarnas båtsällskap. Samarbete med kyrkan i Grebbestad.

Avgiftshandläggaren **Ann-Christin Widén** informerade bl.a. om att kommunen aldrig kan ta ut en taxa som överstiger kommunens självkostnadspris (469 kr/tim). Varje år erhåller omsorgstagare ett avgiftsbeslut som ligger till grund för de insatser man har.

Tillgänglighetsvandring i Grebbestad den 23 september. Fastighetschef **Viktor Sköld** informerade om nytt LSS-boende på Vinbäck.

Andra mötet informerade kommunstyrelsens ordförande **Liselott Fröjd** om bl.a. budgetdebatt den 25 november på kommunfullmäktige. Ny förskola i Rabbalshede. Om- och nybyggnation av Hamburgsundskolan. Ny konstgräsplan i södra delen av kommunen. Maria Vikingsson tillträder som ny kommundirektör från den 1 december.

VD Tanum Bostäder **Björn Berntsson** informerade bl.a om att största intresset för hyresrätter är i Tanumshede och Grebbestad, där även de tre senaste byggnationerna har skett. Inga nuvarande planer på seniorboende.

En redovisning av brukarundersökningen avslutade dagens information, som följdes av en rundvandring i den nya brandstationen.

Efter att ha justerat hela protokollet tackar jag för mig och sätter därmed punkt för mitt mångåriga deltagande som er representant och överlämnar stafettpippen till yngre krafter.

### Styrelsen 2024

**Ordf:** Leif Karlsson, 076-231 70 16

**V ordf:** Håkan Vikstål, 073-992 77 58

**Kassör:** Inga-Lill Sörgard, 070-243 23 52

**Sekr:** Anita Hallberg, 070-697 82 05

Anita Bergdahl, 070-673 14 73

Inga-Britt Gillingsmark, 073-776 60 17

Ann-Marie Olofsson, 070-609 04 15

Lillemor Steinmetz, 072-181 90 91



*”Hjälmaran runt” SPF Kvillebygdens resa den 14 - 17 augusti 2024*  
(Melodi: ”Skånska slott och herresäten”/ ”På himmelen vandrar sol, stjärnor och måne”,  
Text: Christel K.



*Resesällskapet i Tössestugan på hemresan*

1. Vad skulle i år SPF-resan heta?

Jo, ”Hjälmaran runt”, det fick vi alla veta.  
Förväntan ibland oss som vanligt var stor,  
när vi uti ottan från hembygden for.

2. Det ”Värgårda” stod uppå bussen den fina.  
Och solen emellanåt lyckades skina  
på oss allesamman som bänkade satt,  
när Jonas så skickligt hantera´ sin ratt.

3. På ”Mäjen” vi stanna´, fick fika med fralla  
och två stycken glasskolor, goda och kalla.  
Vi kosan sen ställde mot Kristinehamn.  
Från drottning Kristina den stan fått sitt namn.

4. Om bruksfolk, om marknader, järn och Regina  
berätta´ vår guide, hon i klänningen fina.  
Sen stadens Picasso-staty fick vi se  
med stilig profil och med ögon - minst tre.

5. På ”Statt” fick vi lunch. Vi sen ställde vår kosa  
emot Örebro och i Wadköping strosa´.  
”Best Western” var namnet på resans hotell.  
Med middag vi avsluta´ vår första kväll.

6. Dag två gråa regnskyar över oss hängde,  
när vi for iväg och mot Gravudden svängde.  
Vi med paraplyer och regnplagg klev på,  
när G. Lagerbjelke var redo att gå.

7. Men regnet tog slut, och vi kunde få njuta  
tre timmars kanalfärd ombord på vår skuta.  
I slustrappor steg vi till Hjälmar´ns nivå.  
Och lunch, delikat lax, det bjöd de oss på.



8. Till Arboga for vi och fick promenera  
i Engelbrekts fotspår. Ja, det var ju flera  
av dåtida kändisar vi träffa´ på.  
Helt tidsenligt klädda var guiderna två.

9. Idylliska gränder och hus vi passera´,  
när vi till ”Två skator”, ett fik, promenera´.  
I solsken vi intog vårt fika med bröd.  
Sen väntade midda´n. Vi led ingen nöd!



## Resan till Strömstad med seniorkortet den 25/9 2024

Text: Eva Johansson

Foto: Carina Andersson

Jag vaknade och kollade To Go appen, tåget inställt!!! Jag ringde mina kollegor. Bestämde att vi tar bussen! Vi ringde de som skulle åka med till Strömstad och gav busstiderna. Vi var 15 personer, hälften gick på i Rabbalshede och resten gick på bussen vid Tanums centrum. Chauffören var överväldigad med så många trevliga resenärer. Inga problem med våra seniorkort! Kaffedoppets personal var också nöjda att vi var många kaffesugna gäster. Vissa av oss gick till museet och såg en film om Emilie Flygare-Carlén bland annat. Vi andra shoppade loss. Middagen gick vi gruppvis till Park, Lahlolmen och Orient.

Vi fick hålla i hatten för det blåste storm. Hemvägen gick 15.38 ifrån Strömstad. Jag tror att alla var nöjda med dagen.

En av resenärerna kom med en synpunkt: "Kaffedoppet hade bytt den personal som de hade på 50-talet!"



Entusiastiska pensionärer anländer till Strömstad



I väntan på hemresan

10. Till Julita Gård gick vår färd tredje dagen. Av parken och herrgår'n man blev helt betagen. I ställets butik, ja, där handlade man. Båd' kosing och tid kvickt och lätt där försvann.

11. Vi gråvåder haft, men det började lätta. Vi kurs emot Hjälmaregården fick sätta. Där väntade lunchen som intogs minsann med utsikt mot sjön. Ja, den vyn var så grann.

12. Sen i Örebro var det dags att besöka det ståtliga slottet. Säg, brukar det spöka bland gamla porträtten, i trappor och prång, i tornkammare och i mörk källargång?

13. Vår slottsciceron på en stadstur sen bjuder. Från bussen vi ser, hur det byggs, hur det sjuder av liv uti stan. Det är fläkt, det är fart. Vi avsluta' dagen med middag så klart.



14. Dag fyra i Nora fick vi promenera i mördares spår. Och vår guide presentera' för oss Dagmar Lange\*, som deckare skrev. I böckerna Nora då "Skoga" ju blev.

15. Vi om Christer Wijk, hennes hjälte, fick höra. Och sen, efter Nora, var det dags att köra till staden Karlskoga att träffa en man. Fast död sedan länge, han uppstod minsann.

16. På Björkborn, hans herrgård, vi honom ju hitta'. Som "docka" bak' skrivbordet syntes han sitta. Vi hoppade till, när som denna "modell" fick liv och oss hälsade - Alfred Nobel.

17. Sen inne i stan fick vi vänta rätt länge. Var kocken på Joan's (Joons) ute på fiskafänge? När maten sen äntligen vi hade fått, då smaka' vår lunch - fish and chips - väldigt gott.

18. I Tösse, på hemvägen, blev det en fralla. Då passa' vi på att få tacka dem alla, som ordnat att resan ju faktiskt blev till. Ja, tack Jonas, Eva och så Inga-Lill.

\* Maria Lang





Text: Lotta Toreld

I år läste vi Åsa Hellbergs andra bok i serien om Systrarna från Fjällbacka, en romanserie som bygger på hennes familjs kvinnoöden. En släktsaga om kvinnor som längtar efter frihet.

”Aldrig ensam” handlar om systrarna till Erik, som gifte sig med Anna. Hon var huvudpersonen i första boken ”Inte utan min syster”. I den boken hade författaren ändrat system Almas namn till Cornelia. Efter att Alma lämnat sitt yrke som sjuksköterska, byggde hon ett hus i Kamstorp. Där kunde man se henne gå omkring i trädgården endast iklädd ett förkläde (i bästa fall!) - en färgstark person. Många minns moster Alma. Det gjorde även Claes - även om hon egentligen var moster åt hans far, Wilhelm. Således var en av systrarna, Justina, som nämns i den boken - Wilhelms farmor. I vårt hem hänger en relief av hennes porträtt. (se *KvilleSenioren våren 2023*)

När Erik lämnade Anna med barnen var omgivningen upprörda - inte minst Charlotta Hellberg, Annas bästa vän. Charlotta med syskon växte upp i Skistad innan även hon emigrerade till Amerika liksom flera av hennes syskon. Den som blev kvar i Sverige var Rut, som utbildat sig till lärare. Visserligen besökte hon systrarna Charlotta, Sigrid och Ester över there men åkte tillbaka till sitt kall.

I vår studiecirkel ingår flera bokintresserade, som släktforskar varför det ges ytterligare dimensioner i våra samtal. Vi brukar inte bara tala om den lästa boken utan konkret uppsöka miljöer som skildras där. Sålunda var första besöket i år på Fjällbacka kyrkogård där de fyra systrarnas gravstenar låg intill varandra. Charlottas namn stod inte på stenen utan Anna (andranamn eller författarens frihet?) Författaren själv har i sina framträdanden nämnt att Charlotta är den person, som hon själv liknar mest.



På vår andra bokträff åkte vi över kommungränsen till Sotenäs och Askums socken där Ruts f.d. skola: Örnbacken låg. Nu förändrat om man jämför fotot från förr.



Ruts f.d. skola Örnbacken

Till den sista bokträffen brukar Åsas mor Görel bjudas in. Den här gången hade hon med en docka, som hon fått av Rut. Hon hade många minnen av henne från barndomen. Vi avslutade med en tur till Fjällbacka, där Görel visade var Gerda Hellberg bott efter sin flytt från Skistad. Hon var mor till systrarna, som denna bok handlade om.

Avsikten med denna artikel är att inte avslöja för mycket av bokens själva innehåll för att presumtiva läsare ska få en alldeles egen läsupplevelse.



### ”Sista kapitlet”

Studiecirkel baserad på Åsa Hellbergs bok startar under våren

Info/anm: Lotta Toreld, 073-804 06 07

## Mattcurling

Text: Håkan Vikstål

Seriespelet för 2024 är avslutat.

Kville ledde serien inför sista matchen, men hur skulle det gå? Beroende på hur det gick i matchen mot Fjällbacka och hur Hunnebo spelade mot Strömstad så kunde Kville komma 1:a, 2:a eller 3:a. Vinst mot Fjällbacka och seriesegern skulle gå till Kville.

Laget, bestående av 6 st mixade 2-mannalag, tog sig an gästerna från Fjällbacka och när matchen var över var resultatet 47-27.

(Under året har ett flertal spelare deltagit i laget.)

**Vi gratulerar Kvillelaget till seriesgern!**

Slutställningen:

1. Kville 14 poäng
2. Hunnebo 13 p
3. Fjällbacka 11 p
4. Grebbestad 10 p
5. Tanum 8 p
6. Strömstad 4 p

Lite historik:

En grupp på 5 personer inviterades hösten 2003 till SPF i Strömstad för att få kunskap om mattcurling. Mattor köptes in för 38.000 kr och man började träna. Fyra år senare började man tävla i en serie med sex pensionärsföreningar i norra Bohuslän. SPF Kvillebygden har vunnit serien flera gånger. Gösta Jonsson har varit lagledare sedan starten och lämnade våren 2015 över till Lasse Emanuelson. Eddy Knutsson tog över den sysslan 2020.

Nya mattor och klot har inköpts med bidrag från Thordénstiftelsen.

Varje onsdag spelar ett 35-tal glada pensionärer mattcurling i bygdegården.

En del spelar även i Rabbalshede där Hörselfrämjandet tränar i Folkets Park.

Flera spelare från SPF Kville har haft framskjutande placeringar på Bohusdistriktets DM och andra tävlingar.



*Seriesgern firas med tårta*

## Hur gammal är Du?

Text: Inga-Lill Sörgård



Det blev rekord i antal gäster på adventskaffet för 80+-are med respektive. Runt de julinspirerat dukade borden bänkade sig 113 gäster. Vi är stora barnkullar på 40-talet. Lasse - i Kville - Karlsson hälsade alla välkomna och lämnade över till kvälens musikanter. Lars-Erik Åkesson spelade upp kända melodier från förra seklet, låtar som 80-åringar var väl bekanta med. Och vi kom ihåg dem!! Vid borden flöt samtalen på innan julmust och smörgås serverades, köttbullemacka med rödbets-sallad enligt tradition.

Detta är mitt 15:de adventskaffe påpekade Sven-Olle. Alla vid bordet överraskades och frågan kom snabbt: Hur gammal är Du? Jag är 95. Nej det kan Du inte vara, så slät och fin hy i ansiktet och inga rynkor. Sven-Olle rättade sig snabbt, nittiofyra och ett halvt, jag blir nittiofem till sommaren.

Lars-Erik spelade några låtar och nästa tradition serverades: kaffe och hembakad pepparkaka med vispgrädd och några lingon som dekoration.

Vi hann diskutera världspolitik och oron i världen. Och ännu mer oro befaras när Trump tillträder som president i januari. Nästa lokala fråga hann vi också diskutera. 80+-are med respektive inbjuds till detta kalas. Respektive kan ju vara åtskilliga år yngre än sin make (oftast) och får hänga med i flera år. Men ibland är det ingen åldersskillnad makar emellan utan de gästar bägge adventskaffet tillsammans för första gången. Inga friår alltså – så ORÄTTVIST!

Innan lotteriet uppmärksammades Annie Hilmerzon med en blomma från SPF. Annie skulle fira sin 90-årsdag några dagar senare. Sång och fyrfaldigt hurra förärades henne också.

Alla 80+-are hade fått en lott när de klev in i lokalen och nu var det dags att lotta ut 8 orkidéer som stod uppradade. Karin Gustavsson blev en av vinnarna - så passande att en 95-åring som firar sin 95-årsdag om en månad - vann en blomma.

Lasse avslutade kalaset med att tacka alla som velat komma och bevara traditionen med adventskaffe för 80+- are med respektive.



# Kustorps katthem

Text och foto: Lillemor Steinmetz

Hemlösa katter, finns det? Ja, väldigt många. Jag har varit och hälsat på Kustorps katthem söder om Tanum. Där träffade jag en kvinna som heter Jeanette. Hon jobbar ideellt med att ta hand om hemlösa katter. Hon har hjälp av 5-6 stycken som kommer och hjälper till att sköta katterna. Där finns för närvarande 30 stycken. Allt ifrån vuxna till små kattungar på bara 6-7 veckor och två pensionatsrum.



*Kajsa, 9 veckor, och Jeanette*

Katthemmet startade 2008 och genom åren har minst 1100 katter passerat. När någon vill köpa en katt från hemmet är den kastrerad/steriliserad, vaccinerad, chippad och veterinärbesiktigad. En kattunge stannar ungefär 14 veckor, lätta att bli av med, men däremot en vuxen katt får kanske stanna på katthemmet för alltid. Men dom är ofta väldigt kelliga och gosiga, skulle passa jättebra som inne katt hos en ensam pensionär, tex.

Ett katthem kostar en del att driva ett exempel: kattsand 27000 kr om året. Sen tillkommer mat, mediciner, elkostnad för uppvärmning. Dingleveterinärerna och Ekbergets veterinärvård hjälper till mycket med den sjukvårdande biten.



*Viola, 6 månader, och hennes mamma infångades i Tanum. Ingen ägare.*

Tänk om alla som skaffade sej en katt (om den inte kommer från ett katthem) kastrerade/steriliserade sina djur så kanske trycket på alla katthem lättade.



*Allan, 7 veckor, hittades under en bilmotorhuv i Strömstad. Ensam och övergiven.*

Lagen säger idag att alla katter (utom avelskatter) speciellt dom som går fritt ute skall vara chippade och kastrerade/steriliserade och anmälda till Jordbruksverket. Upphittas en katt skall det vara lätt att hitta ägaren. Den lagen följs dåligt, därav alla katthem. Dom skulle inte behöva finnas.

Finns det någon som vill hjälpa till? Kontakta Jeanette, på Kustorps katthem. Penninggåvor mottages tacksamt, på swishnummer **123 458 60 46**.

\* \* \*

## Motionsdanser

**Våren 2025**

**Kville bygdegård**

**Söndagar 17.00-20.00**

**12 jan. Kent & Henke**

**26 jan. Hasse Peters**

**9 febr. Tång & Co**

**23 febr. Hardys**

**9 mars Orient**

**23 mars Kent & Henke**

**6 april Charlies**

**20 april Spelfinkarna**

**Entré: 120 kr**

**Medtag kaffekorg**

**Välkomna!**

**Info: Arne Josefsson: 070-691 93 40**

Till sommaren fortsätter danserna i Rabbalshede Folket Park

# SPF Kvillebygden 50 år

Text: Christel Kempton



*Deltagarna sjöng allsång till "Aktivitetsvisan", en sång som var skriven just för jubileet.*

Kvillebygdens SPF-förening har nu i höst kunnat fira 50-årsjubileum. Det var Zander Blad som hösten 1974 kom med idén att bilda en pensionärsförening i trakten. Medlemsantalet var vid starten 45 personer, och årsavgiften var 15 kronor. Sedan dess har antalet medlemmar ökat till 415 stycken, och avgiften är nu 190 kronor om året.

Platsen för många av föreningens möten och aktiviteter är Kville Bygdegård, men till jubileumsfirandet behövdes en större lokal, och då föll valet på Tanumstrand söder om Grebbestad.

Där togs festdeltagarna om hand av medlemmar i styrelsen, som lotsade in gästerna i rätt lokal och som delade ut ett jubileumshäfte till var och en. I häftet kunde man läsa om en del av föreningens historia, och där fanns också tre visor, skrivna just i anledning av dagens festligheter.

Ett bildspel rullade, medan gästerna samlades. Man slog sig ner och fick se bilder från föreningens senaste år, bilder som lockade fram många kommentarer och glada minnen från olika aktiviteter.

Glas med alkoholfritt "bubbel" delades ut, föreningens nuvarande ordförande, Leif Karlsson, höll ett välkomsttal, och man skålade för SPF SENIORERNA Kvillebygden, som föreningen officiellt heter.

Den första sången i häftet, "Ordförandevisan", framfördes av Morgan Kristensson. Här presenterades alla de ordförande, 15 stycken, som föreningen har haft under åren. I nästa sång, "Aktivitetsvisan", blev det allsång om mycket av det man kan ägna sig åt i föreningen. Registret är brett, och i visan beskrivs bland annat månadsmöten och resor, bilpromenader och promenader till fots, sång, dans, sport, kurser och gemensamma luncher - allt till både nytta och nöje.

Ett lämmeltåg av 215 förväntansfulla lunchgäster förflyttade sig sen in i den stora matsalen. Där väntade Gåke Gunnarsson från Flatön, eftermiddagens trubadur och underhållare. Gåke roade sin publik med visor, både egna och andras, och med såväl gemytligt småprat som skämtsamma historier på genuint Flatö-mål.



Samtalet flöt glatt på mellan bordsgrannar och medköande till de ställen, där man kunde förse sig med mat, en härlig buffé. Ja, sällskapet var trevligt, och maten var god, desserten och kaffet likaså.

Det var inte bara SPF Kvillebygdens egna medlemmar som ville vara med och fira, utan bland gästerna fanns också många vänmedlemmar från grannföreningarna.



*Maten smakade bra – en härlig buffé*



*Distriktsordförande Ann-Christine Baar överlämnade Förbundets jubileumsdiplom till ordförande Leif Karlsson*

Vid ett jubileum hålls det ofta tal, och den som denna gång stod för det var Ann-Christine Baar, ordförande för Bohusdistriktet, där Kvillebygden är den äldsta föreningen. Hon representerade inte bara Bohusdistriktet utan även Riksförbundet. Förutom att hålla tal överlämnade Ann-Christine Baar ett ekonomiskt bidrag från Distriktet och ett Jubileumsdiplom från Förbundet. SPF Tanumskusten överlämnade en gåva.



Vissångaren och historieberättaren, Gåke från Flatön, återkom för en stund, och festen avslutades sedan med ytterligare en sång från jubileumshäftet. I visan ”Tack för att ni kom!” fick alla sjunga med, även om orden var tänkta att komma från SPF Kvillebygdens styrelse.



*Trubaduren Gåke från Flatön underhöll*

Några som verkligen förtjänade ett stort TACK var styrelsemedlemmarna. Efter en lång tids planering och arbete hade de lyckats arrangera ett jubileum, där man kunde se så många glada, mätta och belåtna festdeltagare fira sin förenings 50-årsdag.









## Aktivitets-visa

Melodi: Skånska Lasse "Motorcykeln",

Text: Christel Kempton

1. När i pension man gått,  
man frågar sig så smått:  
"Vad ska man göra med all fritid man har fått?"  
Man får en god idé,  
i SPF går me'.

Och sen har man minsann att göra!  
På månadsmöten och fester kan man gå  
och bli båd' upplyst och road då och då.

För Singeliduttan och ta mej sjuttan,  
man sällskapsliv ju ej blir uttan.

2. En god fysik man får,  
om man på gympan går,  
ja, den som Marie-Anne har lett i många år.  
Och man blir frisk och sund,  
om man går ut en stund  
på hälsosamma promenader.  
Och för att sen vidga vyerna iblann'  
uti det blå man med buss ju resa kan.

För Singeliduttan och ta mej sjuttan,  
vi resorna ej vill va' uttan.

3. För den som är dansant  
en annan variant  
utav motion vi har. På dansgolvet galant  
man snurrar par om par.  
När sommar'n kommer tar  
man sin svängom i Rabbalshede.  
Och vill man lära sig dans av annat slag,  
välkommen då i vårt seniordanslag!

Dit - Singeliduttan och ta mej sjuttan -  
går bra att komma partner uttan.

4. Är man av sportigt slag,  
vill spela i ett lag,  
ja, då har vi för er ett riktigt gott förslag.  
På curling är vi bra,  
kan många segrar ta,  
om vi blott håller oss på mattan.  
När solen lyser om höst och vår så grann,  
då plockas boulekloten gärna fram minsann.

Och - Singeliduttan och ta mej sjuttan -  
då kan man "lillen" ej va' uttan.

5. Om man vill bildning få,  
på kurser kan man gå .  
Och temadagar ... ja, det bjuds vi också på:  
Vi stöper ljus till jul  
och kardar ull - så kul!  
Vi bakar bröd och ystar ostar.  
Har du en dator som trilskas och är tvär,

så gå på kurs, och sen klarar du det där.

Och - Singeliduttan och ta mej sjuttan -  
vi hemsidan ej vill va' uttan.

6. Är man en glad person,  
som gärna vill ta ton ...  
I Kville Singers ger vi stämbanden motion.  
Och spelmän har vi tre,  
som ni ju här kan se,  
ja, Hasse, Sven och så Jan-Erik.  
De kan hantera klaver och strängospel,  
så att av himmelska toner vi får del.

För Singeliduttan och ta mej sjuttan,  
vår trio vill vi ej va' uttan!

## Efterlysning!



### Var finns min jacka?

Vid SPF:s 50 års-fest på TANUMSTRAND den 10 oktober blev min jacka förväxlad med en annan jacka i exakt samma färg! Jag har frågat vitt omkring - om någon känner till utbytet, men den nye ägaren till min jacka har inte förställt att den jackan i hennes garderob är två storlekar för liten.

Hur kan det komma sig? Troligen är det så att någon bekant fått förfrågan? "Kan du hämta min jacka, den tunna gråblå i poplin, den hänger vid fönstret på samma stång som din kapp." Vid hemkomsten fick jackan en hängare och hamnade bland de övriga sommarplaggen, för vidare vinterförvaring till nästa vår!

Så måste det gått till! Så jag ber! Alla som har en jacka som bilden ovan titta efter och prova om det är din storlek`?

**Karin Gustafsson, Fjällbacka**  
**070-285 82 20**

# En dags resa till Halland

Text: Leif Karlsson

Den nittonde september klev drygt fyrtio förväntansfulla pensionärer ombord på bussen i Hamburgsund, Kville och Sjøröd för en resa söderut, mot Halland. Vädret var soligt, men fläckvis låg morgondimman tät. Som oftast när det gäller resor är det "magister" Håkan som räknar in "klassen" och berättade om vad som kommer att hända under dagen. Vi närmade oss Uddevalla och då sa Håkan att eftersom vi åker i en buss och sitter högt upp skulle vi passa på att se på utsikten från Uddevalla-bron. När vi kom upp på bron låg dimman tät över fjorden vi såg inte ett "skit".

Efter ett par timmars resande svängde vi av motorvägen och fortsatte mot Tvååker för att besöka Lena Pettersson i hennes ateljé, som förut hade varit en ladugård, ett stenkast från havet. Här välkomnade hon oss med kaffe och fralla. Alla var hungriga och lät sej väl smaka. Lena målar tomtar och kattor i huvudsak. Hon visade hur en tavla blir till och alla fascinerades av hur många timmar hon lägger på sina alster. Varje granbarr ritas hon ut. Många av tavlor blir avtryckta som brickor och underlägg, julkort och bonader. Alla originaltavlor hängde på väggen mot utgången.



Lena har också många år varit med i Falkenbergsrevyn, men har nu slutat att medverka i den. Som avslutning sjöng hon några visor innan hon välkomnade oss in till affären där man kunde handla inför den kommande julen. Kanske var inte köplusten på tomtar så stor, när det utanför butiken lyste en strålande sol och temperaturen pekade på närmare tjugo grader. När alla shoppat klart äntrade vi bussen för att åka till Öströö fårfarm. En stor gård några mil från Tvååker. På gården fanns ett slott som var under renovering och flera stora mangårdsbyggnader. Här finns en av Sveriges största besättningar av Gotlandsfår. På gården fanns också Highland Cattle boskap. Stora lurviga kossor med långa horn. Utseendemässigt såg dom farliga ut, men var själva

verket mycket fridsamma. Tjuren i flocken lät sej väl klia av bonden.



Bakom en traktor som stod på gårdsplanen fanns fem vagnar med tak parkerade som vi bänkade oss i. Arrendatorn och Tage tog plats i traktorn och så körde vi ut på smala skogsvägar och in i beteshagar för att titta på djuren. I en beteshage gick en stor flock med får. Arrendatorn och Tage hoppade ned från traktorn och började att valla in fåren. Det kanske skall tilläggas att Tage var en vallhund. Med små vislingar från "fåraherden" vallade Tage djuren dit dom skulle.



Middag serverade i brännvinskällaren. Lammfiol och annat gott från gården. Namnet till trots så serverades inget brännvin i källaren. På gården fanns också ett slakteri och i den närbelägna ladugården fanns det inhemska produkter att inhandla. Kaffe avnjöts ute i det vackra septembervädret.

Vi lämnade Öströö med sin vackra bokskog och allé och tog oss ut mot motorvägen igen. Lite vägarbete och köer gjorde att vi långsamt närmade oss Göteborg. I Fjällås svängde vi av för att besöka Bräutigams marsipan- och chokladfabrik. Det var inte bara vi som hade tänkt att besöka dom denna dag, där fanns en del andra "gottesugna" också. Det blev riktigt trångt i affären. Några handlade godsaker och glass och vid bussen fanns det busskaffe att avnjuta. Efter några timmar var vi hemma i kända trakter igen och som vanligt var resan mycket väl arrangerad. "Stort tack till de som hade ordnat det hela."



## Malmö med "Joyride the musical", två dagar

Text: Lotta Toreld



Den 29 oktober bar det av mot Malmö med stopp vid Björkäng för rast och intag av det man önskade. Under färden söderut passerade vi Radiostationen Grimetons världsarv - ett industriminne.

Vi bodde centralt i Malmö på Scandic Triangeln, 450 meter ifrån Malmö Operan, där kvällens föreställning *Joyride* utspelades.

Musicalen bygger på den engelska författaren Jane Fallons relationskomedi *Got you back!* Liksom *Mamma Mia* har en fristående story med musik av Abba, så är denna musical på liknande sätt, men med musiken av Roxette.

I denna nyskrivna musical gestaltas stylisten Stephanie av Jessica Marberger från Grebbestad. Hon upptäcker att sambon, som hon har en dotter med, är otrogen med Katie. De träffas och bestämmer att ge mannen en minnesbeta...

Sångerna sjöngs på engelska men replikerna var på svenska. Både de individuella sångprestationerna och kören var imponerande. Även ögat fick sin färgning genom dans och färgprakten på scenkläderna. Jag skulle vilja kalla dresserna gränsöverskridande.

Orkestern fanns i bakgrunden, men fick ibland komma fram närmare på scenen, ett uppskattat närmande!

Den fasta scenografin innehöll en snurrscen som även kunde ändra höjd och där fanns också en trappa på hjul, som lätt kunde ändra plats på scen.

Ljuset laborerade man med inte bara på scen utan även över publikhavet, vilket kunde vara effektfullt (men inte starkt ljus direkt i ögonen).

Ljudet är ju vid sådana här tillställningar högt och därom tycker publiken olika, men det blev en hög stämning.

Att musicalen fortsätter även nästa år säger en del om dess framgångssaga. Ja, inte bara huvudrollerna var berömvärda, även birollernas prestationer bör uppmärksammas. Vilka dolda förmågor det finns - kommande stjärnor? Precis så kände jag efter *Änglagård* i Stockholm också.

Nästa dags hemfärd innebar lunchstopp på Varbergs Stadshotell och besök på Varbergs museum, som ligger i fästningen. Där kunde vi beskåda det unika mossliket Bockstensmannen och Europas enda fullständigt bevarade medeltida mansdräkt.

## Fyra-dagars-resan 2025

Text: Inga-Lill Sörgård

I somras åkte vi Hjälmarens runt. Fyra dagar ägnade vi åt sevärdhet runt Hjälmarens. Till sommaren styr vi kosan till västra Skåne och Ven. Österlen ägnade vi en fyradagarsresa 2018. Nu skall den västra delen utforskas.

Så här inledningsvis tänker man Backafall på Ven, Skanör-Falsterbo, något av Skånes alla slott, och mycket mer som måste ses.

I mitten på augusti skall resan gå och åtminstone en reseträff måste ordnas på våren.

Kommittén (Eva, Håkan och Inga-Lill) har börjat tänka. Var skall vi bo - samma hotell i tre nätter är önskemålet. Inte för långa busstapper. Kaffe på maten är ett krav. Hellre ett trevligt kafé än busskaffe. Varierade besöksmål. Kissepauser. Tid för vila före middag. Lokala guider på besöksmålen.

Kommittén dikterar ramarna. Sedan får vi bolla med Tomas på ReseMakar'n innan vi får till ett reseprogram som vi är nöjda med.

## Picknick



Vad sägs om en picknick på Fiskebo?  
(Norr om Hällevadsholm)

**Torsdagen den 26 juni, kl 14.00**

Du/ni tar med er vad ni vill äta. Grill finns.  
Låter det intressant?

Kontakta Astrid / John-Erik, 070-531 98 51

## Pingisträning för 65+

Text: Lasse Karlsson

I samarbete med Kvillebyns Sportklubb (KSK), Svenska Bordtennisförbundet (representerat av Monica Erlandsson, Varekil) och SPF Kvillebygden har vi startat pingisträning i Kville bygdegård för pensionärer. KSK är med som pilotförening, utsedd av Monica, för att få pensionärer att träna och röra på sej och umgås och ha roligt. Projektet beräknas avslutas i januari, då vi fortsätter på egen hand. Som avslutning ska vi åka till Munkedal och se på pingis på elitnivå, kanske lär vi oss något! Munkedal spelar i högsta ligan.

Vi har varit mellan 8-12 personer på våra träningar, väldigt jämt fördelat mellan tjejer och killar! Träningarna börjar vi med lite uppvärmning, för att mjuka upp oss. Det knakar härligt i kroppen i början, det försvinner snart! Sen kör vi lite bollning, backhand, forehand kanske lite serveövningar.

Det som kommer sen är ju MATCHER. Då börjar allvaret, många jämna spännande set. Man räknar ju till 11 nu istället för 21, och två servar istället för 5 som det var tidigare. Efter ca trekvart behöver vi ju vätskepaus, kaffe, vatten med ibland gott hembakt. Som avslutning brukar vi spela lite dubbelmatcher. Det blir lite svårare, man måste ju flytta på sej för att inte stå i vägen! Det brukar gå väldigt bra.

"Eleverna" är träningsvilliga och har lätt för att lära! Många har ju spelat för inte så länge sen, mellan 30 till 50 år sen bara. Seniorpingisen har växt väldigt i Sverige, finns ju både DM, SM och VM, även serier och Pensionärstour. Vi har en medlem i klubben, Stig Eklöv, som har varit och spelat VM i Las Vegas USA, så vi har något och kämpa för. Eventuellt åker vi till Bullaren och utmanar dom. De har startat en liknande grupp där. Efter ett bra träningspass säger vi "tack och hej" och ses nästa torsdag, tre torsdagar i månaden. Monica Erlandsson var med vid en träning, hon blev imponerad av att vi va så många, och så träningsvilliga.



Fr v: Kenneth, Bengt, Stefan, Ingemar, Lisbeth, Lasse, Inger, Bror, Finn och Torbjörn

## KPR-konferenser

Text: Leif Karlsson

Den 10 september och 29 oktober var det konferens på Ljungskile folkhögskola för ordförande, KPR/RPR om "Hemmet som primär instans för livets alla hälsosfaser" med Mats Olsson.

Han tog upp hur det kommer att bli i framtiden, som kanske redan är här, när allt fler kommer att vårdas i hemmet. Hur bostaden måste anpassas att bedriva vård i, att allt mer tekniska prylar kommer att övervaka de vårdbehövande, hur hemtjänstpersonal har svårt med parkeringar vid hyreshus, särskilt i städerna.

Om hur blöjor, handskar och dialysmaterial skall förvaras i hemmet. Finns det plats i en lägenhet för stora volymer engångsartiklar. Kan hjälpmedel såsom hissanordningar fästas i befintliga tak och räcker rummet till för en höj och sänkbar säng. Kommunen vill ju att allt fler skall vårdas i hemmet eftersom det blir billigare, men till slut fungerar inte detta. Vad händer då?

Mats Olsson har sammanfattat tankar och funderingar i Seniorboken.

## Filmtajm



Vad sägs om att gå på bio tillsammans?

**Torsdagen den 30 januari 2025**

har vi bokat "Storm" i Grebbestad för film och mat.

**Jönssonligan kommer tillbaka**

börjar kl 15.00 och efteråt äter vi tillsammans.

Kostnad: 300 kr

Låter det intressant?

Kontakta Ingemar Bergdahl, 070-553 45 66

*"Jag känner mig aldrig så ensam som när datorn eller mobilen inte fungerar!"*  
säger Karin, 95 år.



# Kaféer i Fjällbacka och Hamburgsund

Text: Inga-Lill Sörgard



Invigning i Fjällbacka. Annika och Inga-Britt

”SPF fick en förfrågan om vi var intresserade att agera volontärer på ett kafé i Fjällbacka Service. Jag är ju intresserad av allt sånt där, så det var ju inte så konstigt att jag gick dit. Claes var också med från SPF”. Så berättar Inga-Britt Gillingsmark – var skall slevan vara om inte i grytan?

Det var gemenskapssamordnare Annika Christensson på kommunen som frågade hösten 2023. I Fjällbacka Service hade det tidigare funnits ett kafé, men som upphört i samband med pandemin. Flera privatpersoner och föreningar hade antecknat sig som intresserade.

I början på 2024 kunde kaféet öppna. ”Sedan åkte jag dit och visste väl ungefär ingenting, men det brukar ordna sig.” fortsätter Inga-Britt. Man kommer dit, man skall öppna, komma ihåg koder – första gången krånglade det, men det var inga köer, så det var ingen fara. Annars har det funkat bra, vi har bakat i dagverksamhetens lilla kök ibland. Man träffar folk och får nya bekantskaper. Lunchgäster till matsalen stannar till, en samtalsgrupp beställer fika, besökare till konstutställningen (målade bilder av gamla Fjällbacka byggnader) diskuterar och jämför minnen.”

Inledningsvis var det öppet torsdag och fredag men nu är det öppet onsdag och torsdag varje vecka och öppnar då kl 10. Det är Annika som ordnar underhållning och då kommer många gäster.

I Hamburgsund har kafé öppnats i VBS varannan måndag. Kaféet har öppet kl 13 – 16 och kl 15 är det alltid någon underhållning.

Inga-Britt berättar: ”I måndags var inte en stol ledig. Hakeröds spelade och sjöng julsånger, gröt och smörgås serverades. Där är väldigt välbesökt

och många från SPF. Ett lämmeltåg av pensionärer med rollatorer kommer. Utanför VBS står många rollatorer – det är så roligt att se.

Båtturen Hamburgö runt blev så populär att Dyk-Leif fick köra en ytterligare gång. Den andra turen kom tillbaks vid 16, så vi hann inte att gå SPF's promenad.”

Inga-Britt avslutar: ”Våfflor är populärt – till självkostnadspris. Som volontär tjänstgör man ca 5 gånger per termin på varje ställe. Oftast jobbar man två eller flera tillsammans. Kaféerna skall fortsätta på nyåret. Nu skall vi volontärer bli bjudna på lunch – det skall bli roligt att träffa de andra”.

## ”Putten” – kurvan

För ett år sedan avled vår ordförande Claes Toreld av skadorna han åsamkats vid trafikolyckan i ”Putten”-kurvan.

Styrelsen för SPF Kvillebygden har tillskrivit Trafikverket för att få till förbättringar vid nämnda kurva.

## Grötfesten 2024

Till vår grötfest kom 150 personer. Många hade med sig vinster till vårt lotteri. Vi sålde 1500 lotter. Ett stort tack till alla givare! Vi hade två högvinster: ett pepparkakshus gjort av Tommy Nyström och en julbock, gjord av Åsa Bengtsson.



## Vänmedlem

Vi ser gärna att Du vill fortsätta att vara vänmedlem hos oss. Att vara vänmedlem innebär att Du får delta i alla våra aktiviteter.

**Avgiften är 50 kr/år.**

Betala till vårt bankgiro **168-5429** eller swisha till **123 378 30 73**

Ring gärna Inga-Lill 070 243 23 52 om något är oklart.

Avs: SPF Seniorena Kvillebygden  
c/o Inga-Lill Sörgard  
Fåglekärr Lindhagen 1  
455 97 DINGLE

## Aktiviteter

### Körsång, Kville Singers

Startdatum 28/1 kl 14.00, Kville Bgd  
Info: Christel Kempton, 070-394 43 32

### Bridge, nybörjare

Info/anm: Ingrid Hansson, 070-533 01 01

### Mattcurling

Startdatum 15/1 kl 8.45, Kville Bgd  
Info: Eddy Knutsson, 070-630 10 81

### Friskvård och gymnastik med Sofia för damer och herrar

Startdatum 21/1 kl 10.30-11.30, Kville Bgd  
Info: Inga-Lill Sörgard, 070-243 23 52

### Motionsdanser i Kville bygdegård kl 17-20

12/1, 26/1, 9/2, 23/2, 19/3, 23/3, 6/4 och 20/4  
Inträde: 120 kr Medtag egen kaffekorg  
Info: Arne Josefsson, 070-691 93 40

### Promenader

Måndagar kl 16.00 på olika platser  
31/3, 7/4, 14/4, 28/4 och 5/5  
Se annons i Veckovis och på vår hemsida  
Info: Karl-Erik Johannesson, 070-251 80 90

### Gökotta ???

Hornbore, 29/5 kl 8.00  
Info: Jan Johansson, 079-076 88 42

### Bilpromenad

Den 22/5 i Kvilletrakten med omnejd  
Info: Håkan Vikstål: 073-992 77 58

### Lunch tillsammans

Vi äter gemensam lunch på olika platser i när-  
området en gång i månaden.  
22 el 23/1, 26 el 27/2, 26 el 27/3, 23 el 24/4  
samt 19/5  
Info/anm: Astrid Askengren, 070-531 98 51

### Picknick

Fiskebo, den 26/6 kl 14.00  
Tag med egen fika!  
Info: Astrid Askengren, 070-531 98 51

### Filmtajm

Film och mat på Storm i Grebbestad

### Jönssonligan kommer tillbaka

Den 30/1 kl 15.00, mat kl 17.00  
Kostnad: 300 kr  
Info/anm: Ingemar Bergdahl, 070-553 45 66

## Planerade resor

### Trafikgruppen

Tåg/buss till Strömstad. Båt till Sandefjord  
Tisdagen den 13/5  
Info/anm: Eva Johansson, 070-692 04 09

### Dagsresa

I juni. Återkommer om plats och tid

### Läs och res – Skåne med Ven

Augusti 2025  
Förträff: Under våren  
Info: Eva Persson, 070-480 11 95

### Kulturresa

Falkenbergsrevyn, ”Skruvat”, den 9/3  
Info/anm: Lotta Toreld, 073-804 06 07

## Studiecirklar/kamratcirklar

### ”Sista kapitlet”

Baserad på Åsa Hellbergs bok  
Info/anm: Lotta Toreld, 073-804 06 07

### Akvarellmålning

2 dagar med Ingvar Jakobsson.  
Kostnad 1.000:- + material. Max 5 personer.  
Info/anm: Ingvar, 070-606 84 17

### Hantverkscafé i Kville fortsätter

Du tar med dig det du vill göra  
Info: Gunnel Alfredsson, 073-034 69 13

### Bokcirkel

Ny cirkel startar i februari 2025  
Info: Inga-Lill Sörgard, 070-243 23 52

### Datakurser

Mapphandtering  
Få ordning på dina dokument och bilder  
Info/anm: Håkan Vikstål, 073-992 77 58

### Hjälp med dator samt mobil och surfplatta med android-systemet samt SPF-appen

Kontakta: Ronny Fredriksson, 073-534 41 08

### Pröva på att:

#### Spela golf

Spela bordtennis, se sid 14

#### Skytte

Intresserad? Kontakta:  
Ingemar Bergdahl, 070-553 45 66