

Vårprogram 2025

Medlemsmöten med underhållning, evenemang, kurser, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m

spf.se/stenungsundsbygden



Vi ser med glädje fram emot en vår med er gamla och nya medlemmar. Vi hoppas att programmet skall locka till aktiviteter och gemenskap. Ha en bra vår!

Styrelsen 2025



Från vänster: Ingegerd Karlsson kassör, Kjell Sigvardsson, Lisa Fritzell, Ewa Bjälkengren sekr, Leif Bard vice ordf, Bo Bertilsson ordf, Sittande: Ingela Ström och Bengt Adielsson, På den infällda bilden Eva Ljungström.

Hur blir man medlem?

Kontakta vår kassör, Ingegerd Karlsson, på mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller mobilnr: 0739-227797, eller SPF's hemsida: spf.se/stenungsundsbygden klicka på: Bli medlem, scrolla ner på sidan och fyll i dina uppgifter.

Närtrafik

Närtrafik är kollektivtrafik för dig som vill åka mellan landsbygd och tätort, om det inte går bussar där du bor. Du kan resa med samma biljetter som i den övriga kollektivtrafiken, t ex Västtrafiks pensionärskort. www.vasttrafik.se/nartrafik. Beställning: Telefon 0771-919090

Samåkning till medlemsmöten bla

Eftersom inte alla har möjlighet att ta sig till våra olika evenemang tänker vi oss att försöka ordna med samåkning. Har ni möjlighet att ta med fler i bilen vill vi gärna att ni meddelar oss detta när ni anmäler er, och ni som behöver skjuts talar också om det när ni anmäler er så kan vi sammanföra er.

Hej på er alla glada SPF-medlemmar, här får ni programmet för våren 2025.

SPF är en ideell förening, politisk och religiöst obunden.

Som vanligt finns det aktiviteter för **alla**, med **underhållning, provningar, friskvård, resor, vandringar, studiecirklar, fysiska aktiviteter, kulturaktiviteter, medlemsmöten**, och mycket annat.

Våra verksamheter är till för **er**, att träffas och **prata, skratta, bli underhållna, eller informerade om sånt som händer**. Det är den sociala gemenskapen, som är så viktig för oss för att må bra. Lika viktigt är våra **fysiska aktiviteter**, där vi får röra på kroppen, bra både för kropp och själ.

Våra aktiviteter är i vissa fall gratis, **medlemsmötena** kostar 100:-, **studiecirkarna** kostar också 100:- men i vissa fall är kostnaden en självkostnad för materialet. En del evenemang kostar mer, som t.ex. **pubar och provningar**.

Vi kommer att arrangera allmänna möten på Fregatten tillsammans med PRO, Vuxenskolan och ABF, fri entré. Det är ett sätt att få fler seniorer att aktivera sig.

Medlemsavgiften för år 2025 är oförändrad 300:-. Medlemskapet ger rabatter på försäkringar, elavtal, mobilabonnemang, juridisk hjälp, och rabatt hos Bonniers bokklubb.

Har ni bekanta, grannar, släktingar eller träffar någon som inte är med i SPF, tala då om hur roligt vi har på våra arrangemang, och övertala dom att bli medlemmar.

Vi vill ju **kommunicera** med **er**, förutom våra program, så finns det flera olika sätt. **Hemsidan** och **SPF-appen, Facebook**, vår egen grupp, **Mail**, om vi har er mailadress, och **SMS** om vi har ert mobilnummer. **Meddela Ingegerd om mail och telefonnummer** så vi kan nå er. Vi kommer också att annonsera i ST-tidningen, men tyvärr kommer vi inte längre att få någon gratistidning utan det är bara prenumeration på ST-tidningen digitalt som gäller!

Medlemsmöten

Medlemsmöte Ödsmåls Bygdegård tisdag 21 januari kl 14.00

Vi inleder med något gott att äta och kaffe med kaka. Lottförsäljning.

När vi suttit en stund kommer **Lars Abrahamsson** från Ljungskile och föreläser om **"Livet som snille i Sverige"**. Sverige har mest patent per capita i världen Därefter kommer **Gåke** och underhåller oss med sina sånger på Orust-måll

Kostnad 100,-. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden nedan, senast 20 januari.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast den 17 januari.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller **mobiltel/sms:** 0739-227797.

Årsmöte Jörlandagården onsdag den 12 februari kl 14.00

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på ärtsoppa med varm punsch, kaffe och kaka. Information från styrelsen. Lottförsäljning.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 7 februari

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com **mobiltel/sms:** 0739-227797

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen torsdag 27 mars kl 18.00

Information från styrelsen. Fika med tilltugg och Lottförsäljning.

Linda Jakobsson, leg. dietist kommer och föreläser om tarmhälsa och hur vi genom maten kan påverka vår bakteriekultur i magen. För äldre kan detta bidra med en friskare och hälsosammare tillvaro.

Efter detta blir det **ABBA** för hela slanten med **Harmony Sisters**, fyra musikglada tjejer som älskar att sjunga!

Kostnad 100,-. För att slippa köer:

Swisha nr 123 528 21 16, eller scanna QR-koden nedan, senast 26 mars.

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast den 20 mars.

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com eller **mobiltel/sms:** 0739-227797.

Medlemsmöte Fregatten Stenungesalen torsdag 24 april kl 18.00

Mannekänguppvisning med kläder från **LaBelle & Karlsson** med bl.a. styrelsen som mannekänger. Fika med tilltugg och Lottförsäljning.

Kostnad 100,-. För att slippa köer: **Swisha nr 123 528 21 16 senast 23 april**

Anmälan till Ingegerd Karlsson senast 17 april

Mail: ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Mobiltel/sms: 0739-227797



Medlemsmöten

11-Kaffe med Information om "Vision for all"

Optiker Katarina Nielsen kommer och berättar och visar bilder från sina resor med Vision for all, som är en ideell organisation som samlar in begagnade glasögon, och åker till fattiga platser i världen, gör syntest och delar ut glasögon. Passa på att ta med dina gamla glasögon och lämna dem till Katarina. Därefter tar vi en fika och diskuterar vad ni har för önskemål och förväntningar på SPF och hur vi kan få in fler medlemmar. Har ni några vänner eller bekanta som inte är medlemmar, får ni gärna bjuda med dom på en kopp kaffe. Vi bjuder på kaffe och tilltugg.

Detta sker på följande platser:

Ödsmål:

Välkomna till Ödsmåls bygdegård, **onsdagen den 12 mars kl 11.00**
Hälsningar Bosse Bertilsson tel. 0767-702906

Ucklum:

Välkomna till Ucklums församlingshem, **onsdagen den 26 mars kl 11.00**

Hälsningar Kjell Sigvardsson tel. 0706-976352

Spekeröd:

Välkomna till Spekeröds bygdegård, **onsdagen den 9 april kl 11.00**
Hälsningar Leif Bard tel. 0702-996755

Jörlanda/Stora Höga:

Välkomna till Jörlandagården, **måndagen den 14 april kl 11.00**
Hälsningar Ingegerd tel. 0739-22



Träff med nya medlemmar på Ödsmåls bygdegård tisdag 28 januari kl 14.00

Vi bjuder in våra nya medlemmar för att presentera oss i styrelsen och diskutera vad ni vill att SPF skall göra och vad ni eventuellt kan bidra med. Vi bjuder på en lunchbuffé och kaffe o kaka.
Vi skickar ut inbjudan i januari

Medlemsmöten

Cirkelledare- och funktionärsträff på Solliden

torsdag 27 februari kl 14.00

Cirkelledarna och övriga funktionärer träffas och utbyter erfarenheter och blir bjudna på en bit mat. Vi skickar ut inbjudan i mitten på februari.

SENIORTRÄFF måndag den 17 mars ca kl 14.00 i Fregatten

Axelssons Familjejuridik

Föredrag om nya tandvårdsbidraget

Fri Entré! Fika finns att köpa. Ingen anmälan behövs!

ALLA är välkomna! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: PRO, SPF, ABF och Vuxenskolan.

SENIORTRÄFF måndag den 9 juni kl 14.00 i Fregatten

Kommunens handläggare på **"Budget o skuldrådgivning"** kommer och redogör för deras verksamhet.

Många pensionärer med låg pension hamnar numer hos kronofogden.

Därefter fikar vi, och när vi fått kaffet kommer **TRENDERS!** och underhåller oss med musik från 50- 60- och 70-talet.

ALLA är välkomna! Fri Entré! Tag med en vän och kom!

Arrangörer: SPF, PRO, ABF och Vuxenskolan.

POSTKODMILJONÄREN

Vi har fått möjlighet att vara publik på inspelningarna av **Postkodmiljonären** i Göteborg, vi får vara med **tisdagen den 18 februari** och

tisdagen den 18 mars kl. 9:30

Vi tar tåg/buss till Centralen och åker sedan buss till inspelningen, enda kostnaden är biljetten på tåget/bussen.

Dom som vill kan gå med och äta en gemensam lunch efteråt.

Anmälan till Bosse tel/sms 0767-702906 eller mail bosse.obergen@gmail.com, senast den **11/2** resp **11/3**. Anmäl om ni vill ha lunch så jag kan boka bord, förhoppningsvis på Eggers.

De flesta evenemangen är i samarbete med Studieförbundet Vuxenskola

Evenemang

Provningar av mat och dryck på Solliden med Pia Holmstedt

Vårens provningar på Solliden kommer som vanligt att vara något av vårens höjdpunkter. Evenemanget börjar kl. 18.00. Åk buss, det går både från söder och norr i kommunen. **Priset är 350,--** per person. Observera att vi har lagt till en extra provning i februari och april.

Tisdag 18/2 och onsdag 19/2 provar vi Likör med en Buffé

Onsdag 9/4 och torsdag 10/4 provar vi Rödvin och ost och äter en ostfondue

Onsdag 21/5 provar vi Vitt vin och äter smörgåstårta (vi är i tältet så vi kan vara 50 st)

Provningarna avslutas alltid med en **Quis** med många fina vinster!

Anmälan görs tidigast 7 februari till Pia på Solliden, tel/sms 0738-525100

Swisha 350,-- till Solliden på nr 123 198 38 57 senast en vecka innan resp provning, annars går platsen till någon i kölistan.

SPF-pub på Solliden onsdagen den 4 juni

Välkomna till Solliden på en *Pubkväll* onsdagen den 4 juni kl 18.00.

Vi träffas i tältet på Solliden och äter *Pias Grillbuffé* och en *dessert*.

Vin eller öl köper vi i restaurangen.

Kostnad buffén är: **275 kr som swishas till Solliden på nr 123 198 38 57**

Musikunderhållning av **Tonsteget, Lennart o Mia**, från Ljungskile

OBS! Kostnad för musiken: **50 kr/pers betalas till SPF**, Swish nr 123 528 21 16 eller scanna QR-koden nedan i **Swish-appen** senast 3/6.

Platserna är begränsade till 60 st.

Anmälan till: Ingegerd Karlsson senast den 30/5,

Tel/sms: 0739-227797 eller **mail:** ingegerd.l.karlsson@gmail.com



Pubkvällar på Harrys

Vore det inte trevligt att gå ner till puben, ta en öl eller något annat att dricka, träffa gamla och nya bekanta och prata en stund?

En onsdag i månaden har vi en avdelning på Harrys lite för oss själva.

Inget märkvärdigt, ingen anmälan, bara en trivsamt stund i goda vänners lag.

Tag gärna med någon vän som ännu inte är medlem!

Vi finns där från kl 18.00. Välkomna!

22 januari, 26 februari, 26 mars, 23 april och 14 maj.

Studiecirklar

Naturpromenader

Vi gör promenader om upp till c:a 3 km i naturområden inom rimligt avstånd från tätorten.

Det blir under våren 6 onsdagar på följande datum:

19/3, 2/4, 16/4, 30/4, 14/5, 28/5

Start: Onsdag 19 mars

Plats: Vi samlas på Sundahallens (Stenungsund Arena) parkering kl. 09.30 för samåkning.

Ingen avgift, medtag Kaffe

Organisatör: Ingela Ström

Mobiltel: 0703-938528



Göra klart

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit liggande halvfärdiga. Varför inte träffas och låta oss inspireras av varandra och göra klart våra stickningar, virkningar, lapptäcke eller vad det kan nu vara.

Vi träffas varannan måndag, 8 gånger.

Start: måndag **27 januari kl 10.00 – 12.00**

Kostnad: 50 kr för samtliga gånger.

Plats: Vuxenskolan, **Strandvägen 40**

Anmälan till Elisabet Bertilsson tel 0708-612268

Släktforskning

Släktforskningscirkeln fortsätter till våren. I cirkeln arbetar vi med egna datorer i ArkivDigital online med att söka i kyrkoböcker, bouppteckningar och andra källor efter släktingar, tolka texter samt dokumentera våra resultat.

Vi diskuterar och delar med oss av våra resultat och erfarenheter.

Vi träffas vid 6 tillfällen på torsdagar kl 10.00 - 12.00 följande datum:

23/1, 6/2, 20/2, 6/3, 20/3 och 3/4

Kostnad: 50 kr för samtliga tillfällen.

Anmälan: senast 20/1 till Lars-Göran Petersson, tel 0709-562775, e-post l.g.p@telia.com

Plats: Vuxenskolan, **Strandvägen 40**

Cirkelledare: Lennart Johansson tel. 0703-983307

Studiecirklar

Lär känna din hembygd

Under våren har vi följande program:

Måndag den 10 februari kl 10.00

Vi besöker Hoga saluhall, en saluhall med lokalt mathantverk mitt på Tjörn. Vi får höra hur den startade och hur deras verksamhet ser ut idag. Samling Stenungstorg P-plats vid Lindex för samåkning kl **9.30**

Måndag den 17 mars kl 10.00

Vi träffar Bettina Wingolf som bor på Röds höjd 129. Hon är allkonstnär och har jobbat med himmeli, gör borstar och enklare vardagsföremål i trä. Vi träffar även maken Dennis som är deckarförfattare. Samåkning från Kolhättans parkering kl **9.30**

Måndag den 7 april kl 10.00

Besöker vi kvarnen i Ödsmål där vi träffar Joan Lithander, ägare av kvarnen, som berättar om kvarnen förr och nu! Samåkning från Kolhättans parkering kl **9.45**

Måndag den 5 maj kl 10.00

Vi besöker Runåbergs fröer, Törneröd 560 Ucklum. Jonny berättar om och visar deras fantastiska verksamhet. Samåkning från Stenungsund P-plats utanför Lindex kl **9.30**

Avgift: 50 kr för alla gånger. Ta gärna med fika!

Anmälan: Lisa Fritzell tel: 0705-336472 gärna sms,
mail: lisa.fritzell@gmail.com eller Pia Zuhr tel: 0700-824088 gärna sms,
mail: pia.kolhattan@gmail.com

Om ni får förhinder är det tacksamt om ni hör av er, så kan någon annan följa med då det till vissa besök är begränsat antal. Lisa och Pia.

Luffarslöjd

Denna gång gör vi en liten "korg" för godis eller vad man nu vill ha i den. Vi träffas hos **Lisa i Änghagen** Grönviksvägen 15, **tisdag den 13 maj kl 13.00**

Kostnad: självkostnadspris på material och fika
Max 10 deltagare

Anmälan: till Lisa Fritzell tel/sms: 0705-336472 e-post: lisa.fritzell@gmail.com

Sömnadskurs

Vi träffas och tillverkar enklare sömnadsarbeten såsom kassar, necessärer eller enklare klädesplagg, vi testar och utvecklar allt eftersom. Vi ses vid 6 tillfällen onsdagar kl 13.00 – 16.00 följande datum: 5/3, 19/3, 2/4, 23/4, 7/5 och 21/5.

Lokal: hemma hos **Meta Bertilsson**, Söskärsvägen 13 i Ödsmål.

Anmälan senast 23/2 till Meta tel: 0708-633165 eller mail: meta.b@telia.com
Kostnad till självkostnadspris. Max 6 deltagare.

Studiecirklar

Tälj-kurs!

Tälj en kniv/sked/pastagaffel eller något annat av färsk björk, material finns men ta med en kniv (saknas kniv så säg till så får vi se vad vi kan få fram). Vi träffas hos **Magnus i Ånghagen, Grönviksvägen 15 i Ödsmål måndag 12/5 kl 11.00**. Förhoppningsvis kan vi sitta ute och njuta av "swirlat" kaffe med något gott till.
Kostnad till självkostnadspris.

Anmälan till Lisa Fritzell tel: 0705-336472

Matlagning för män på Spekeröds bygdegård

Vi träffas och bestämmer tillsammans vad vi skall tillaga och sedan avnjuter vi måltiden under gemytlig samvaro. Max 6 deltagare.

Vi startar **fredag den 11/4** och därefter den **25/4, 9/5 och 23/5** kl 11.00 – 14.00.

Vi delar på kostnaderna på inköpta råvaror vid varje kursdag.

Ledare: Leif Bard tel: 0702-996755, e-post: leif.bard51@gmail.com

Kortspel på Humlebråten

Vi träffas på Humlebråten hembygdsgården i Ödsmål, sex torsdagar mellan

kl. 13.00 till 16.00. Vi fortsätter med **Gin Rummy** enligt

Ödsmålsreglerna, och med **Canasta**.

Vi börjar den **30 januari** och sedan den **13/2, 6/3, 13/3, 27/3 och 10/4**.

Kostnad 100:- för alla gångerna. Busslinje 330 från Stenungsund till Kolhättan stannar alldeles utanför Humlebråten och turerna stämmer väl överens med våra speltider.

Anmälan senast den 26/1 till Meta Bertilsson på tel: 0708-633165 eller Mail: meta.b@telia.com



Studiecirklar

Litteraturcirkel 1

Start: onsdag 5/2 kl. 14.00 – 16.00

Vi samtalar då om Annika Norlins bok Stacken

Därefter träffas vi onsdagar samma tid 26/2, 19/3, 9/4 och 7/5

Ledare: Monica Frennemo tel. 0705-775635 och Solveig Andersson

tel. 0702-572568 **Lokal:** Kaptensrummet i Fregatten

Litteraturcirkel 2

Start onsdag 29/1 kl 14.00 Vi kommer att träffas var tredje vecka fram till 23 april.

Lokal: Kaptensrummet i biblioteket på Fregatten

Ledare: Kerstin Tidlund tel. 0705-771787 och Astrid Gardshol

tel. 0707-238612

Litteraturcirkel 3

Start: tisdag den 7/1 kl.11.00 – 13.15

Därefter träffas vi den 4/2, 4/3, 1/4, 29/4 och 27/5

Ledare: Gunvor Thorsson tel. 0708-239224 och

Lillemor Karlén 0702-323059

Lokal: Kaptensrummet på biblioteket i Fregatten

Målning

Vill du måla akvarell, olja eller akryl? Kom då till Ucklumgården.

Eget material medtages. Vi avslutar med en Vernissage **vecka 18**. Sista kursdag **28/4**.

Start: Vi träffas varje måndag med start den **10 februari kl 10.30**.

Anmälan: Karin Hörnfeldt tel. 0733-582123

Mail: karinhornfeldt63@hotmail.com **Kostnad:** 100 kr för samtliga gånger.

Sångkör – SingStars Senior

I samarbete med PRO, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan fortsätter vi med den mycket populära gemensamma kören, **SingStars Senior**, under ledning av **Ellen Ljungqvist**. Vi träffas i Stenungsunds kapell, Kyrkvägen 7B, på tisdagar **kl 9.30 – 10.45**, 8 gånger med start **tisdag den 4 mars**.

Kostnad: 400 kr/termin.

Anmälan: Kundtjänst ABF, tel: 0303-161 55 eller e-post: info.svg@abf.se.

Uppge arnr: **69095** vid anmälan, samt **ditt** mobilnr och e-postadress.



VERKSAMHETER I SPF STENUN

Datum	Januari	Februari	Mars
1	On	Lö	Lö Färfest i Kil
2	To	Sö	Sö
3	Fr	Må	Må Måln,
4	Lö	Ti LC3, MC, Demok	Ti LC3, MC, Demok
5	Sö	On LC1, BR	On Sömn, BR,
6	Må	To Släkt, MC, AI	To Släkt, Kör, MC, Kort
7	Ti LC3, MC,	Fr	Fr
8	On BR	Lö	Lö
9	To MC,	Sö	Sö
10	Fr	Må LK Hemb, GK, Måln	Må Måln, GK,
11	Lö	Ti MC,	Ti MC,
12	Sö	On Årsmöte, BR	On 11-kaffe Öds, LC2, BR,
13	Må	To Kort, MC,	To Kort, Kör, MC,
14	Ti MC,	Fr Falkenberg revy	Fr
15	On BR	Lö	Lö
16	To MC,	Sö	Sö
17	Fr	Må Seniortr, Måln,	Må LK Hemb, Måln, Seniortr
18	Lö	Ti MC, Provn, Postkod, Demok	Ti MC, Postkod, Demok
19	Sö	On Provn, LC2, BR,	On Prom, Sömn, LC1, BR,
20	Må	To Släkt, MC, Råda rum	To Släkt, Kör, MC,
21	Ti MM Ödsmål, MC, Demok	Fr	Fr
22	On Harrys, BR	Lö	Lö
23	To Släkt, MC, AI	Sö	Sö
24	Fr	Må Måln, GK,	Må Måln, GK,
25	Lö	Ti MC,	Ti MC,
26	Sö	On Harrys, LC1, BR	On 11-kaffe Uck, Harrys, BR, Sä
27	Må GK	To MC,	To MM Freg, Kort, Kör, MC,
28	Ti Nya medl, MC,	Fr	Fr
29	On BR, LC2		Lö
30	To MC, AI, Kort		Sö
31	Fr		Må Måln,

GSUNDSBYGDEN VÅREN 2025

	April	Maj	Juni
	Ti LC3, MC, Demok	To Kör	Sö
	On Prom, Sömn, LC2, BR,	Fr	Må
	To Släkt, Kör, MC, Ulkeröd	Lö	Ti
	Fr Ulkeröd	Sö	On Pub Solliden,
	Lö	Må LK Hemb,	To
	Sö	Ti	Fr
	Må LK Hemb, Måln, GK,	On Sömn, LC1, BR,	Lö
	Ti MC,	To	Sö
	On 11-kaffe Spe, Provn, LC1, BR,	Fr Matl,	Må Seniortr
	To Provn, Kort, Kör, MC,	Lö	Ti
	Fr Matl,	Sö	On
	Lö	Må Täljkurs, GK,	To
	Sö	Ti Luffarsl,	Fr
	Må 11-kaffe Jör, Måln, Demok	On Harrys, Prom,	Lö
	Ti MC,	To	Förkortningar:
	On Prom, BR,	Fr	<i>Demok = Samhällsfr o demokrati</i>
	To MC,	Lö	<i>LC = Litteraturcirkel</i>
	Fr	Sö	<i>BR = Bridge</i>
	Lö	Må	<i>BO = Boule</i>
	Sö	Ti	<i>MC = Mattcurling</i>
	Må	On Provn, Sömn,	<i>Kort = Kortspel Humlebråten</i>
	Ti MC,	To	<i>GK = Göra klart</i>
	On Harrys, Sömn, LC2, BR,	Fr Matl,	<i>Måln = Målarkurs Ucklum</i>
	To MM Freg, MC, Kör	Lö	<i>MM = Medlemsmöte</i>
	Fr Matl,	Sö	<i>LK Hemb = Lär känna hembygd</i>
kr	Lö	Må Åland	<i>Släkt = Släktforskning</i>
	Sö	Ti LC3, Åland	<i>Provn = Provningar Solliden</i>
	Må Måln, GK,	On Prom, Åland	<i>Sömn = Sömnadskurs</i>
	Ti LC3, MC, Demok	To Åland	<i>Matl = Matlagning för män</i>
	On Prom, BR,	Fr Åland	<i>Prom = Naturpromenad</i>
		Lö	<i>AI = Användning av AI i vardagen</i>

Studiecirklar

Introduktion för användning av AI i vardagen

Vad är AI för något och hur fungerar tekniken? Är datorn verkligen intelligent på riktigt? Här får du lära dig grunderna om artificiell intelligens.

Vi registrerar oss och går igenom och lär oss användningen av de mest kända generativa **AI-verktygen ChatGPT**, som ägs av **OpenAI** och **Googles motsvarighet Gemini**.

Det är mycket lätt att komma igång med användningen av **ChatGPT** och **Gemini**!

Kursen börjar i januari 2025 och vänder sig till någorlunda vana användare av smartmobiler, surfplattor eller datorer

Start: torsdag 23 januari kl 10-12.30 därefter torsdag 30/1 och 6/2 samma tid

Antal kurstillfällen: 3 ggr

Plats: Biblioteket, Kaptensalen

Ledare: Jan Emanuelsson

Max antal deltagare: 10 st

Kursavgift: 100 kr

Egen smartphone surfplatta eller dator medtages!

Äger man mer än 1 enhet, så ta med dessa!

Anmälan: Vuxenskolans kundtjänst 010-3300900 eller mail vast@sv.se

Uppge arrnr **100874** vid anmälan.

En studiecirkel i Samhällsfrågor, demokrati och byråkrati

En samtalscirkel där vi träffas och diskuterar dagens problem och hur våra styrande agerar.

Vi träffas första gången tisdagen den **21 januari kl 10.00 – 12.00** i

Vuxenskolans lokaler. Därefter varannan tisdag under våren, 8 gånger.

Någon fördjupar sig i något ämne som vi tar upp på nästa träff.

Max 8 deltagare.

Ledare: Ulf Johansson

Anmälan senast 14/1 till: Tel/sms: 0730-870817 eller

mail: svenning.johansson@telia.com

Plats: Vuxenskolan, **Strandvägen 40**



Vi börjar dagen på **World of Volvo**, som är ett upplevelsecenter med en unik skandinavisk arkitektur på 22 000 kvadratmeter som ligger centralt i Göteborgs nya evenemangsdistrikt som invigdes i år 2024. Vår dedikerade Volvo-utställning tar dig med på en resa från dåtid till nutid och in i framtiden. Ta en nostalgitripp och utforska de mest ikoniska fordonen som bäst representerar Volvovarumärkets historiska utveckling. Vi får en guidad visning.

Sedan åker vi till Råda rum och äter en tvårätters-middag kl 16:45. Jordärtskocksoppa serverad med jordärtskockchips och färskost smaksatt med rostad vitlök och sedan Majskycklingbröst med äppelcidarsås, kyndelfrästa morötter och cheddarstött potatis

Vid 19:00 börjar showen "Men, Pappa" på Råda rum. Tomas von Brömssen och Evelyn Jons, vad finns kvar att säga? Succéshowen som fyllde Göteborgs Konserthus och sålde ut Kungsbacka Teater våren 2024 är nu tillbaka på en ny turné. Showen är en varm och musikalisk föreställning fylld med skrätt, djupa samtal och tankar från ett liv i ständig förändring. Framför allt så handlar den om resan genom livet och att våga förändras under livets gång. På scen har vi Tomas von Brömssen och sångerskan Evelyn Jons. Eller vänta... är hon hans dotter? Varför har vi aldrig fått träffa henne tidigare? Och tänker han verkligen sjunga musikal...?! Men, Pappa!

Showen är 2 timmar och 20 minuter inkl. paus och efter showens slut går bussen hemåt.

SPF Stenungsbygden i samarbete med ReseMakar'n

NYA WORLD OF VOLVO OCH MIDDAG & SHOW PÅ RÅDA RUM MED TOMAS VON BRÖMSEN

Datum: 20/2 2025

Pris: 1595:-/person vid minst 35 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Kolhättan korsningen	12:50	22:30
Ödsmål hpl Ekenäs	12:55	22:25
Stenungsund Stenungs Torg	13:00	22:20
Stora Höga Station	13:10	22:10
Jörlanda hpl.	13:15	22:05

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Bussresa, entré och guidning World och Volvo, tvårättersmiddag på Råda rum och showbiljett till Men, Pappa! (onummerat).

50 biljetter reserverade och sista anmälan den 10/1 till:

Bengt Adielsson 070-647 51 40 eller adielssonbengt@gmail.com

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



I Kil i Värmland arrangeras varje år en FÅRfest och temat för 2025 är FÅRtrollad. Det har blivit en mötesplats för alla som är intresserade av får och alla fantastiska produkter som kommer från våra älskade får som ull, skinn, lammkött, fårmjolk, öppna landskap och får i konsten.

Det är massor av utställare, föreläsare och aktiviteter. Vi har förutom entré även förbokat biljetter till showen. Mat och fika löser var och en på plats och det finns mycket att välja på. Ni kan även ta med egen fika att ha på bussen på vägen till och från Kil. Vi är på plats i Kil mellan ca 10:00-17:00.

FÅRfesten anordnades för första gången år 2006 och har som mål att inspirera, skapa nätverk, sprida kunskap och vara en marknadsplats för produkter från får. De finns runt om i Kil med centrum i Sannerudsskolan och dess sporthallarna, KilArena och kyrkorna i närheten. Antalet besökare under tre dagar brukar vara 8000 -10 000. De har plats för ca 140 utställare från när och fjärran, arrangerar ett 20-tal kurser och har ca 15–20 öppna föreläsningar under de tre dagar FÅRfesten pågår.

SPF Stenungsbygden i samarbete med ReseMakar'n

FÅRFEST I KIL

Datum: 1/3 2025

Pris: 795:-/person vid minst 30 deltagare

Påstigning:	ut:	hem:
Jörlanda hpl.	06:45	20:15
Stora Höga Station	06:50	20:10
Stenungsund Stenungs Torg	07:00	20:00
Ödsmål hpl Ekenäs	07:05	19:55
Kolhätten korsningen	07:10	19:50

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Buss, entré till Fårfest och showbiljett.

Anmälan senast den 20/1 till:
Lisa Fritzell 070-533 64 72 eller
lisa.fritzell@gmail.com

ReseMakar'n

en del av



Vårgårdabuss®
Vi åker vart ni vill

0521 - 695 35

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



Vi åker norrut i Bohuslän och börjar med ett lunchstopp på Håby Rasta med dagens rätt inkl måltidsdryck, salladsbuffé, bröd och kaffe. Vi fortsätter sedan upp i de Bohuslänska skogarna till Ulkeröds Gård. Deras ambition med restaurang Ekbacken är att erbjuda mat som är mer än god. Deras köksmästare Jonas Blomstervall sätter restaurangens avsmakningsmeny varje vecka, en gastronomisk upplevelse i sex serveringar. På Gårdshotellet är trivselfaktorn hög och varje rum har sin egen karaktär och inredning.

Vi är på plats vid 13:00 och då väljer man om man vill vara med på lerduveskytte på Ulkeröd Wingshooting Club med instruktör inkl 25 patroner/person (480:-), om man vill bada bastu och badtunna (495:-) eller om man vill ha lite fri tid.

Vid 15:00 är det eftermiddagsfika med hembakt och sedan incheckning på rummen och lite tid att titta runt på gården och Gårdsbutiken.

Sedan samlas vi för ett glas mousserande vin i baren innan det är dags för avsmakningsmeny i restaurang Ekbacken.

Efter en god natts sömn är det frukost mellan 08:00-10:00 i Ekbacken och vid 10:15 har vi checkat ut och åker vidare. Inte långt därifrån har SPF Sörbygdens byggt en ny inomhusboulehall och vi får låna klot och instruktörer och spela lite boule mellan 10:30-12:30. Sedan bär bussen hem till Stenungsund igen.

SPF Stenungsbygden i samarbete med ReseMakar'n

VARDAGSLYX PÅ ULKERÖDS GÅRD 2 DAGAR

Datum: 3/4 - 4/4 (torsdag-fredag) 2025

Pris: 3350:-/person vid minst 30 deltagare

Enkelrumstillägg: 400:-

Tillval lerduveskytte: 480:-

Tillval bastu och badtunna: 495:- (vid fler än 10 st blir priset lägre på bastu och badtunna)

Påstigning:	ut:	hem:
Jörlanda hpl.	10:15	13:45
Stora Höga Station	10:20	13:40
Stenungsund Stenungs Torg	10:30	13:30
Ödsmål hpl Ekenäs	10:35	13:25
Kolhättan korsningen	10:40	13:30

OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!

I priset ingår: Buss, del i dubbelrum, frukost, lunch, avsmakningsmiddag, ett glas mousserande vin och boulespel i Sörbygdens Boulehall med instruktör.

Anmälan senast 20/2 till:

**Bo Bertilsson 076-770 29 06 eller
bosse.obergen@gmail.com**

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av



Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg



Dag 1 – 2025-09-22 måndag

Avresa från Stenungsund med buss till Landvetter där vår reseledare möter upp. Flyg från Landvetter kl 06:15 med SAS via Köpenhamn till Paris och vi landar 10:25. Vid flygplatsen möte en lokalguide upp och vi börjar vår vistelse med en guidad rundtur i Paris. Vi tar oss till de främsta sevärdheterna som Eiffeltornet, Triumfbågen, Notre Dame, Louvren och Sacré Coeur och guiden visar oss också mycket annat som Paris har att erbjuda. Sedan checkar in på Hotell Ibis Paris Montmartre 18e för 4 nätter. Gemensam trerättersmiddag på Brasserie Wepler.

Dag 2 – 2025-09-23 tisdag

Frukost på hotellet. Dagen börjar med en guidad båtture på Seine under ca en timma. Vi färdas under romantiska broar och upptäcker Paris ikoniska monument från ett annat perspektiv. Vill man så hänger man sedan på vår reseledare runt i Paris, och de som vill tar sig runt på egen hand. Gemensam trerättersmiddag på Cadet de Gascogne.

Dag 3 – 2025-09-24 onsdag

Frukost på hotellet. Idag tar vi oss till nationalmuseet Louvren där entré och lokalguide ingår. Här finns många hyllade konstverk, däribland Mona Lisa såklart. Gemensam trerättersmiddag på Restaurant Café Louise.

Dag 4 – 2025-09-25 torsdag

Frukost på hotellet. Vi åker på en bussutflykt till Versailles och äter gemensam lunch på Brasserie du Musée i Versailles. Sedan entré till Versailles Slott samt trädgård. Vi delar upp oss i två grupper och lokalguiden är med ena gruppen inne i slottet och andra gruppen promenerar i parken och sedan byts vi av innan vi tar bussen tillbaka till hotellet.

Dag 5 – 2025-09-26 fredag

Frukost på hotellet. Även på hemresedagen hinner vi med att uppleva Paris. Bussen hämtar oss vid 17:00-tiden på hotellet och kör oss till flygplatsen och kl 20:15 flyger vi med SAS via Köpenhamn hem till Landvetter där vi landar kl 23:50 och sedan tar oss bussen hem till Stenungsund.



SPF Stenungsund i samarbete med ReseMakar'n

PARIS 5 DAGAR

Datum: 22/9 – 26/9 2025

Pris: 16 995:- /person vid minst 30 deltagare

Pris: 18 295:- /person vid minst 20 deltagare

Enkelrumstillägg: 4650:-

Påstigning:	ut:	hem:
Stenungsund	03:20	01:20

Man kan även kliva på vid fler platser strax norr och söder om Stenungsund.

I priset ingår: Flyg Paris t/r, busstransfer flygplatsen och hotellet och Landvetter t/r, busstransfer flygplatsen och hotellet t/r, 4 nätter med del i dubbelrum, 4 st frukost, 3 st middag, 1 st lunch, lokalguide Paris 3 timmar med buss, utflykt med buss till Versailles, entré Versailles Slott och trädgård med lokalguide, lokalguide på Louvren, entré till Louvren, båtture på Seine, reseledarservice.

Reseledaren är med oss hela resan och gör en del utflykter till självkostnadspris som de som vill följer med på när vi inte har de ordinarie inplanerade besöken. Vi tar oss runt i Paris med lokaltrafik om inget annat anges, som var och en betalar på plats.

**Anmäl senast 22/6 till:
Bo Bertilsson 076-770 29 06 eller
bosse.obergen@gmail.com**

OBS! Programmet är i nuläget preliminärt och det kan komma justeringar i program och pris. Bland annat ett förbokad besök i Eiffeltornet.

16 dubbelrum och 3 enkelrum är reserverade

ReseMakar'n

0521 - 695 35

en del av

Vårgårdabuss
Vi åker vart ni vill

www.resemakarn.nu

Vi finns i Alingsås, Borås, Gislaved, Göteborg, Vårgårda & Vänersborg

Övrig verksamhet

Bridge

Bridgen startar onsdag 8 januari kl. 11.00 och sedan träffas vi varje onsdag till och med den 7 maj.

Plats: Föreningslokalen Nytorps Backe.

Upplysningar och anmälan till Stig Svensson

Det finns plats för fler deltagare. Kontakta oss gärna!

Avgift: 100 kr för samtliga tillfällen

Mail: stig-svensson@telia.com

Mobiltel: 0707-352610



Säkrare seniorer

Vi kommer att hålla en utbildning i **Hjärtlungräddning och utbildning på hjärtstartare**, tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan.

När: Onsdag den 26 mars kl 17.00 – 20.00

Var: Bränningen, Stenungsund

Ledare: Ralf Fransson

Anmälan: Ingela Ström tel. 0703-938528 eller
mail: ingela.strom.50@gmail.com

Kommunens öppna seniorverksamhet

Vill du komma igång med rörelse, träffa nya människor eller få vägledning?

Balansträning & kaffe (Start 7/1)

Tisdagar kl 10-12 Kulturhuset Fregatten

Vi gör sittande och stående övningar från stol utifrån egen förmåga. Stanna gärna på en kopp kaffe efteråt. Det finns personal på plats som kan ge vägledning kring aktiviteter och stöd som finns i kommunen samt hos andra aktörer.

Rörelseträning & kaffe (Start 17/1)

Fredagar kl 13-14.30 Stenungsunds Kapell

Välkommen in i en lugn miljö där vi tillsammans går igenom kroppen med inslag av stretch, balans och rörelse. Vi sitter ner i kyrkbänken och rör oss utifrån egen förmåga. Efter träningen kan du stanna på en kopp kaffe. Det finns även möjlighet att få tända ett ljus och prata med en präst som finns på plats.

Allt är kostnadsfritt. Ingen anmälan krävs. Tillgänglighetsanpassade lokaler.

Kontakt: mail: lisa.bafver@stenungsund.se tel: 0303-730491

Friskvård

Falltrygghet för äldre

Är du rädd för att falla och skada dig?

Vi, Stenungsunds Judoklubb, startar en kurs där du stärker din balans och ökar din styrka. Vi visar hur du kan förebygga fall och lär dig falla rätt för att undvika skador. Alla övningar är anpassade till din ålder.

Vi kommer att ha en fortsättnings/nybörjarkurs på söndagar kl. 13.00 - 14.00 i judolokalen, Stenungsund Arena, med start

söndagen den 12 januari.

Kostnad: Medlemsavgift i Stenungsunds Judoklubb: 100 kr +
kursavgift: 600 kr/termin

Anmälan och frågor: Alf Tornberg tel: 0735-450125 eller
mail: alf.tornberg@judo.se

Mattcurling

Start Tisdagen den 7 januari kl. 8.30-11.15 (spelstart kl 8.45) och där-
efter varje tisdag och torsdag fram till den 29 april.

Avgift: 150 kr för hela våren. Medtag fika och inneskor.

Plats: Oxo-hallen, Perstorp Oxo AB, Ödsmå

Ledare: Arne Alexandersson och Kjell Johansson

Upplysningar och Anmälan: Arne tel: 0706-089207 eller
Kjell 0730-668787

Boule

Många av våra SPF-medlemmar spelar Boule med Stenunge Boule
sällskap, dom träffas måndagar och torsdagar året runt kl. 10.00-
12.00. För att få vara med måste man bli medlem i bouleföreningen.
Banorna finns bakom SIF-gården nära Shelltappen.

Kontakt och info: Lisbeth Adielsson tel/sms: 0706-773860.

Skulle det finnas intresse bland er boulespelande SPF medlemmar att
starta en boulesektion inom SPF, för att kunna tävla med andra fören-
ingar i distriktet, kontakta styrelsen.

Bordtennis med PRO

Vill du spela bordtennis, är du som SPF-medlem välkommen att göra det med PRO.

De spelar i Stenungsunds Arena på tisdagar kl 16.15 – 17.30.

Start: 14/1

Kontakt: Claes Nylander tel: 0702-331765

Avgift: 200,-/termin



Seniorgympa och Senoryoga på Osteopatlandslaget i Stora Höga

Seniorgympa måndagar 10.00 – 11.00 och onsdagar 9.30 – 10.30.

Cirkelträning med mixade övningar som innehåller kondition, styrka och balans.

Kostnad: 120 kr/klass, 10-kort 1050 kr eller 15-kort 1250 kr

Senoryoga fredagar 12.00 – 12.45

En flödande klass med fokus på andning, att stärka och sträcka ut musklerna i kroppen. Vi flödar in i sekvenser av olika positioner sittande, stående och liggande utifrån din nivå och kroppens förutsättningar. Detta är en klass som passar alla oavsett erfarenhet.

Kostnad: 200 kr/klass, 10 ggr 1500 kr

Kontakt: Åsa Johansson, Osteopat tel 0706-658593

asa@osteopatlandslaget.se

Boka dig vi länken:

<https://www.bokadirekt.se/boka-tjanst/osteopatlandslaget-stora-hoga-35832/seniorgympa-man-och-ons-1894240>

SPF Hemsidan

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/bohusdistriktet/foreningslista/stenungsundsbygden/>

Kan även nås genom att skanna QR-koden nedan med din mobil eller surfplatta!

Där kan man läsa om kommande aktiviteter.



SPF Facebooksida

Eller på vår Facebooksida: "Medlemmar i SPF- Stenungsundsbygden"

https://www.facebook.com/groups/192269808253693/?multi_permaLinks=1006697426810923

Även denna sida kan nås genom att skanna QR-koden nedan med mobil eller surfplatta!



För att komma vidare så får man anmäla sitt medlemskap i Facebookgruppen genom att klicka på "Gå med"

Appen SPF-seniorerna



SPF Seniorerna 4.2
Appbolaget Sverige AB
Designad för iPhone
#23 i Nyheter
★★★★☆ 4,7 • 6 betyg
Gratis



Appen kan laddas ner på "Appstore" för Iphone-mobiler och "Playbutik" för Android-mobiler!

SPF Seniorerna är appen för alla nuvarande och blivande medlemmar.

I appen väljer du din förening, med Favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! läsa menyer.

Mer info och nedladdning se länk eller skanna QR-koden ovan!

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/kalmaridistriktet/foreningslista/borgholm/om-foreningen/appen/>

Styrelsen

Bo Bertilsson, ordf.

0767-702906

bosse.obergen@gmail.com

Leif Bard, vice ordf.

0702-996755

leif.bard51@gmail.com

Ingegerd Karlsson, kassör

0739-227797

ingegerd.l.karlsson@gmail.com

Ewa Bjälkengren, sekr.

0707-368847

ewa.bjalkengren@gmail.com

Bengt Adielsson, ord.led.

0706-475140

adielssonbengt@gmail.com

Ingela Ström, ord.led.

0703-938528

ingela.strom.50@gmail.com

Kjell Sigvardsson, ord.led.

0706-976352

kjellsel@telia.com

Eva Ljungström, adj. led.

0705-880340

eva.ljungstrom53@gmail.com

Lisa Fritzell, ord.led.

0705-336472

lisa.fritzell@gmail.com

Medlemsmatrikel

Ingegerd Karlsson

Press o annonsansvarig

Ingegerd Karlsson

Revisorer

Gunnar Ljungström 0707-715586

483goj@gmail.com

Inge Enell 0706-822283

inge.enell@gmail.com

Bror Wennström 0705-906292

b.wennstrom@telia.com

Föreningens bankgironr

330-0092

Swishkonto 123 528 21 16

Valberedning

Anna-Lena Ahlmark

0705-318595

sammankallande

Margareta Bertilsson

0708-633165

Ann-Louise Petersson

0709-229829

Programkommitté

Styrelsen

Resekommitté

Bo Bertilsson

Lisa Fritzell

Bengt Adielsson

Områdesansvariga

Stenungsund:

Bengt Adielsson

0706-475140

Ödsmål:

Bo Bertilsson

0767-702906

Lisa Fritzell

0705-336472

Ucklum:

Kjell Sigvardsson

0706-976352

Spekeröd:

Leif Bard

0702-996755

Jörlanda/Stora Höga:

Ingegerd Karlsson

0739-227797

Digitalansvarig/Hemsida

Bengt Adielsson

Facebook

”Medlemmar i SPF-Stenungsundsbygden”

Kommunala pensionärsrådet

Leif Bard, ord, v.ordf + Arbetsutskott KPR

Ingela Ström, ord

Lisa Fritzell, ord

Bo Bertilsson, suppl

Ingegerd Karlsson, suppl

Kjell Sigvardsson, suppl



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. 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.
OBS! Vi flyttar till nya lokaler januari 2025!
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 40

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