

# Program våren 2025



Tusen klockor blå.

Foto: Jan Eric Fasth

Detta program är aktuellt vid trycket i december 2024.

Ändringar kan komma under våren, såväl nya aktiviteter som ändrade tider och platser.

För att se de senaste justeringarna, var god gå in på vår hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skaraborg/foreningslista/skovde/>

Ni kan också ringa på vår telefon 070-415 32 92

## Innehåll

Ordförandebrevet.....	4
Följ SPF via din dator eller smartphone. ....	5
Medlemsmöten i Götasalen.....	6
Arrangemang i Galathea .....	8-9
Aktiviteter .....	10-12
Naturvandringar.....	13
Studiecirklar.....	14-15
Övrig information.....	16-18
Styrelsen.....	20-21

## Kallelse till årsmöte 2025

Måndagen den 24/2 kl. 14.30 har SPF Seniorerna Skövde årsmöte i Götasalen.

Alla medlemmar kallas härmed till årsmötet. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på Galathea och på hemsidan från den 8/2 och kommer även att finnas tillgängliga under årsmötet.

Vill du ha handlingarna hemskickade, kontakta oss på e-post: [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com), eller ring 070-415 32 92.

SPF Seniorerna Skövde, Södra Trängallén 3, 549 55 Skövde

Lokal Galathea

Telefon 070-415 32 92

E-post [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com)

Org.nr. 866601-0254

Swish 123 205 319 7

Hemsida [www.spfseniorerna.se/skovde](http://www.spfseniorerna.se/skovde)

Facebook Spf Senioren Skövde

# Kära medlemmar i SPF Seniorerna Skövde!

Nu är det snart dags för en ny och vad vi hoppas en fin vårsäsong inom SPF Seniorerna Skövde!

Vi hoppas att Du ska finna vårt program intressant och att vi kommer att ses under många av vårens program, antingen i Götasalen eller på Galathea, eller vid någon av våra studiecirkelar och aktiviteter.

Vår lokal – Galathea – är nyrenoverad och fin och biblioteket är så fint iordninggjort. På Galathea kan Du också som vanligt titta in på expeditionen när vi har jour på måndagar mellan kl. 10.00 – 12.00.

Om Du tycker att det saknas något i vårt programutbud är Du alltid välkommen att lämna egna förslag. Sådana tar vi gärna emot!  
Kontakta i så fall Marita Magnusson tel. 070-241 29 30, e-post: dmaritamagnusson@gmail.com!

Under hösten har vi haft två musikprogram som var uppskattade och Svenne har vi åter engagerat men den här gången blir det med hans spelkompis Jörgen som bl.a. spelar saxofon. Dessutom får vi i april besök av Bert Karlsson! Vi ska också ha en för säsongen ny träff på Galathea, ”Afternoon Tea” med allt vad det tillhör.

Du är alltid välkommen att till våra medlemsmöten i Götasalen ta med en vän som Du vill värva till oss. Då bjuder vi på entré och kaffe för vännen.

Har Du bytt mailadress eller just skaffat en, anmäl då detta till vår medlemsansvariga Ulla Kling tel. 070-351 55 59 eller e-post: ulla\_kling@hotmail.com

Hoppas att vi får en givande och trevlig vår tillsammans!

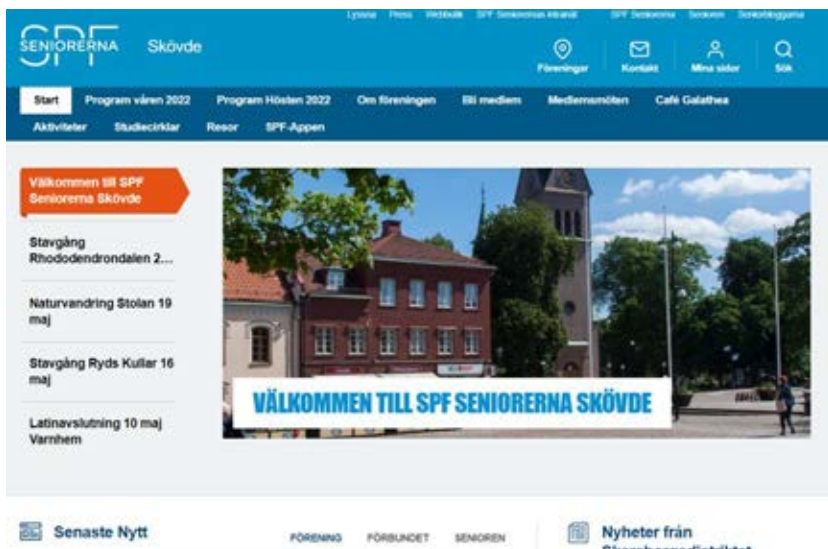
Med vänlig hälsning:

**Styrelsen för SPF Seniorerna Skövde**  
**genom Margareta Wetterberg/ordförande**

## Följ SPF via din dator eller smartphone

**Vår hemsida är alltid uppdaterad med senaste information.**

Skriv in adressen [www.spfseniorena.se/skovde](http://www.spfseniorena.se/skovde) i adressfältet på din webbläsare följt av Enter. Eller ”googla” eller ”binga” spfseniorena skövde. På svarssidan klickar du på ”SPFSeniorena” och när sidan öppnats sparar du den som ett bokmärke. Du kan också ringa 070-415 32 92 för vägledning.



Den ljusblå menyraden högst upp erbjuder ingångar till information på riksnivå. Den mörkblå menyraden därunder erbjuder ingångar till information om SPF Seniorerna Skövde. Prova de olika menyvalen. Nedanför den mörkblå menyraden presenteras de senaste nyheterna på föreningsnivå som kommit in till föreningens webbredaktör. Skicka gärna in tankar, bidrag, text och bild, till webbredaktören Teofil Norum, mejl: ”tnorum62@gmail.com”

### **Installera SPF-appen i din smartphone!**

Medlemmar i SPF Seniorerna Skövde kan få en notis i sin smartphone när det kommer in en nyhet på föreningens hemsida. En instruktion om hur du installerar SPF-appen finns på föreningens hemsida, välj ”SPF-appen” i det mörkblå fältet.

## Medlemsmöten i Götasalen



Anmälan till telefon 070-415 32 92 (ej sms) eller via e-post: [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com) senast torsdag kl. 12 före aktuellt möte. Anmälan är bindande. Önskemål om speciellt kaffebröd m.h.t. allergi anges vid anmälan. Alla möten i Götasalen startar kl. 14.30. Kostnad 60 kr. kontant eller Swish. ”Prova på-erbjudande” för den som ännu ej är medlem samt information om parkering och bussförbindelser i anslutning till Götasalen, se nästa sida.

**20 januari. Annika och Ingemar.** På årets första medlemsmöte får vi njuta av musik, allt ifrån Beatles till blues när Annika och Ingemar spelar upp.

**10 februari. "Art is calling for me".** Eva-Lotta Hultman, mångfacetterad och sångerska som är hyllad för sin varma expressiva röst kommer tillsammans med sin pianist Björn Eriksson. Vi får lyssna till populärklassisk musik vi känner igen såsom musikal, visa och opera.

**24 februari. Årsmöte.** Föreningens viktigaste möte där du som medlem informeras om föreningens verksamhet, kan påverka och ställa frågor. Galatheakören underhåller oss med nya och välkända melodier.

**17 mars. Svenne och Jörgen.** Två entertainers som hanterar många olika instrument. Musiken spänner över en stor repertoar, allt från Elvis till Eddie Meduza. Spelglädjen gör att det spritter i benen, kan bli svårt att sitta still!

**14 april. Bert Karlsson.** Välkomna att lyssna till en entreprenör av högsta rang. Allt från att som tonåring tillverka lampskärmar, senare starta skivbolag, skriva boken Ät rätt och må bättre mm, mm.

**12 maj. Bo och Sören Frid.** En riktig nostalgitripp! Med två gitarrer och samstämda röster får vi höra många låtar ur Simon and Garfunkels skatt.

**9 juni. Silllunch.** Vi inleder sommaren med vår traditionella silllunch. Njut av sill, dill och potatis! Möt upp vid Golfrestaurangen kl. 14.00. Pris 150 kr.

## ”Pröva på”-erbjudande till dig som ännu inte är medlem.

Välkommen att utan kostnad deltaga vid något av våra medlemsmöten i Götasalen. Där erbjuds underhållning, fika och information om föreningen och om aktuella aktiviteter. Innehåll och tid för medlemsmötena hittar du här i programmet. Anmäl gärna deltagande via tfn eller e-post eller kom ändå.

## Hur kan jag ta mig till medlemsmöten på Götasalen?



Det går att köra bil ända fram till ingången till Götasalen för av- och påstigning och ingången är handikappanpassad. Parkeringsplatser finns i närområdet t.ex:

- På baksidan av Galathea finns flera p-platser. Parkera med appen ”Parkster”. De första två timmarna är gratis. Därefter enligt taxa.
- 6 st. vid Galathea.
- På gatorna väster om Mariestadsvägen.
- I parkeringshuset Mode vid resecentrum.

Goda bussförbindelser finns med busslinje 1 och 10, hållplats Högskolan, ca 200 meters gångväg till Götasalen. Bussar går var 15:e minut i vardera riktningen vid tider för våra medlemsmöten. Övriga linjer har anslutning vid Resecentrum.



## Värva nya medlemmar, vinn presentkort

Den medlem som värvar en eller flera nya medlemmar deltar i utlottning på årsmötet av presentkort från våra sponsorer. Den som värvat flest medlemmar under det gångna verksamhetsåret erhåller 3 presentkort, bland övriga lottas 5 presentkort ut. Skicka ett meddelande till [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com) med ditt namn och med namnen på den/de som du värvat som ny medlem så är du med i lotteriet.

## Arrangemang i Galathea



Till dessa arrangemang i Galathea krävs anmälan. Entréavgiften är 50 kr. utom för Ärtsoppa, Afternoon tea och Vinprovningen. Betala kontant eller via Swish. Anmälan till [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com) eller 070-415 32 92 (ej sms). OBS! Anmälan är bindande.

**28 januari kl. 14.00. Köp- och säljtips.** Fastighetsmäklare Victor Khamo, ger oss information om vad som är bra att tänka på inför att köpa eller sälja en bostad. Anmälan senast 23/1.

**4 februari kl. 14.00. Terapihundar.** Björn Pettersson från Karlsborg kommer och berättar om hundens förmåga att väcka glädje hos oss människor. Anmälan senast 30/1.

**13 februari kl. 12.30. Ärtsoppa.** Ärtsoppa och pannkaka är ett måste för en regementsstad som Skövde. Något att värma sig med i vinterkylan. Pris:100 kr. Anmälan senast 10/2. Begränsat antal deltagare.

**4 mars kl. 18.00. Pubkväll.** Alla medlemmar hälsas välkomna till en kväll med trivsam samvaro. Det kommer att bjudas på musik, musikquiz m.m. I deltagaravgiften ingår ett glas öl eller ett glas vin, även alkoholfria alternativ. Mera dryck finns att köpa. Anmälan senast 28/2.

**18 mars kl. 14.00. Frågesport.** Visst är det roligt att tillsammans gnugga geniknölarna, trevligt och lärorikt! Sven-Åke Sonesson och Margareta Wetterberg ställer frågorna som besvaras bordsvis. Anmälan senast 12/3.

**1 april kl. 15.00. Afternoon tea.** Passa på att tillsammans njuta av denna engelska tradition som letat sig över kanalen till oss. Pris 100 kr. Anmälan senast 28/3. Begränsat antal deltagare.



**29 april kl 15.00. Vinprovning.** Ett uppskattat program som intresserar många som vill inspireras av goda viner i kombination med mat. Temat denna gång är viner från Sydafrika. Ingvar Kyrkander med sina gedigna kunskaper i ämnet, tar med oss på en spännande smakresa. Begränsat antal deltagare till 40 personer. Anmälان senast 25/4 till Sven-Åke Sonesson tel. 070-372 03 10 eller Margareta Wetterberg tel. 070-323 48 12. Entré 260 kr. inklusive lottpris.

**27/5 maj kl. 14.00. Josef Frank.** Berit Johansson berättar om Josef Franks livsträd och hans djupa avtryck i den svenska designhistorien. Anmälان senast 23/5.

### **Betala med Swish! 123 205 31 97**

Flera av våra aktiviteter har en avgift. Vill du betala med Swish kan du göra detta i förväg, redan hemma innan du går till aktiviteten och sedan bara visa upp betalningen i din telefon. Enklaste sättet att skriva rätt Swishnummer är att låta kameran i din Swish-app läsa av QR-koden här bredvid.



The advertisement features a photograph of a smiling woman with long brown hair, wearing a white sweater, holding a light-colored mug. The background is a bright, sunlit window. To the right of the photo, the text "Gör din vardag lite skönare med hemstäd!" is written in a large, black, sans-serif font. Below this text is a small icon of a vacuum cleaner, followed by the word "RUTAKUT" in a large, bold, black, sans-serif font. Underneath "RUTAKUT" is the text "HEMSTÄD FRÅN STÄDKONSULT" in a smaller, black, sans-serif font. At the bottom of the advertisement, there is a dark blue horizontal bar. On the left side of this bar, the word "STÄD" is written in white, bold, sans-serif font, followed by "konsult" in a white, italicized, serif font. On the right side of the bar, the text "Tel 0500-48 08 20" and "www.stadkonsult.com" is written in white, sans-serif font.

## Aktiviteter



Om startdatum inte finns angivet kommer aktiviteten att starta när ansvarig/kontaktperson finner detta möjligt. Startdatum meddelas då till tidigare deltagare och på vår hemsida samt via e-post, utskick eller via telefon genom ansvarig/kontaktpersons försorg.

Har du förslag på fler aktiviteter kontakta vår studie- och aktivitetsansvariga Marita Magnusson, 070-241 29 30.

**Bibliotek.** Nu är vårt bibliotek återinvigt, nytt och fräscht. Välkomna att låna eller behålla den bok som är intressant. Helgfria måndagar kl. 10.00-12.00 finns alltid någon på plats i Galathea, annars öppet i samband med annan aktivitet. Biblioteksansvarig: Stig Kjellström, 070-855 01 90.

**Biljard.** Biljard kommer att spelas i Galathea i grupper med max 5 deltagare. Beräknas att starta i januari, datum meddelas senare. Tisdagar grupp 1 kl. 10-12. Torsdagar grupp 2 kl. 10-12. Nya intresserade kontaktar Åke Lindberg på tel. 070-362 72 45.

**Bordtennis.** På Lorentzons sportcenter, Gruvgatan 4, Rockwoolområdet, spelar vi bordtennis varje onsdag kl. 10.00-12.00. Den som är nybörjare kan få hjälp med att komma igång. Vi startar 22/1 kl. 10.00. Kontaktperson: Nisse Käck, 076-804 90 77, e-post: nilas1948@gmail.com.

**Boule.** Vi spelar tisdagar kl. 10.00-12.00, till en början inomhus på Billingshov sedan på boulebanan som ligger intill vägen nära stora parkeringen vid Billingshov. Startdatum 7/1. Kontaktperson Ingvar Silver, 070-513 52 89.

**Bowling.** Spelas på onsdagar kl. 10.00 i bowlinghallen på Arena Skövde. Start 15/1. Kontaktperson Jan Eric Fasth, 070-824 99 23.

**Bridge.** Spelas fredagar på Galathea kl. 13.30-17.00. Startdatum 10/1. Vi gör inget sommaruppehåll utan fortsätter som vanligt. Kontaktperson Annica Lätt, 070-846 18 76.

**Gemensam lunch.** Vi träffas på restaurang Valle kl. 13.00 torsdagarna 23/1, 6/3, 10/4 och 8/5. Anmälan senast tisdagen innan till tel. 070-415 32 92 eller e-post: spfskovde@telia.com.

**Kreativt skapande.** På Galathea onsdagar kl. 10.00. Start onsdagen 15/1. Cirkelledare Kerstin Hammarström, 072-328 93 25.

**Kreativt skapande.** Att göra färdigt. Tisdagar kl. 14.00 i Slöjdens hus. Startdatum meddelas senare. Cirkelledare Kerstin Engström, 070-832 52 35.

**Körsång.** Galatheakören övar torsdagar kl. 14.00-16.00 på Galathea. Startdatum bestäms inom gruppen. Körledare Anders Ljungkvist, 0500-41 02 83. Kontaktperson Barbro Brattberg, 076-619 19 39.

**Samba-Canasta.** Spelas onsdagar kl. 13.30-17.00 på Galathea. Uppehåll endast om onsdagen infaller på röd dag. Kontaktperson Karin Hilmersson, 070-609 53 97.

**Shuffleboard.** Vi spelar på Ten Lanes, Gustav Adolfsgatan 42, varje onsdag kl. 10.00-11.00. Start onsdag 15/1. Kom och prova på, ingen föränmälan. Kostnad 50 kr. per gång. Kontaktperson Ingmar Berggren, 070-646 04 45.

**Sommarcaféer.** Tid och dagar meddelas senare.

**Tai Chi bas - för bättre balans.** Det är den medvetna överföringen av kroppsvikten från ena foten till den andra i dessa långsamma, flyttande qigongrörelser som ger oss bättre balans vid regelbunden träning. Enligt Socialstyrelsens rapport om fallprevention i maj 2022, ligger tai chi högst på listan som fysisk aktivitet med stor fallförebyggande effekt. Tai chi och dans har många likheter med sina långsamma rytmiska rörelser, balans och djupandning. Vi träffas vid 8 tillfällen, onsdagar på Galathea kl. 10.00-10.45 start 5/2. Även torsdagar på distans kl. 11.00 via Zoom, start 6/2. Anmälan till Myra Lehmann, 070-549 36 02. På sommaren finns möjlighet att träffas och träna i härliga Rhododendrodalen.

**Tai Chi fortsättning – för bättre balans.** För den som tidigare tränat tai chi och vill lära sig nya avslappnande, lugna rörelser som vi lägger till basrörelserna och börjar nu se ut som en dans där vi glider fram. Vi träffas vid 8 tillfällen, onsdagar på Galathea kl. 11.00-11.45 start 5/2. Även torsdagar på distans kl. 09.30 via Zoom, start 6/2. Anmälan till Myra Lehmann, 070-549 36 02. På sommaren finns möjlighet att träffas och träna i härliga Rhododendrodalen.

**Stavgång.** Kom med på en skön och stärkande promenad med stavar! Det blir frisk luft och gemenskap samtidigt som vi stärker vår kondition och stavarna ger oss en fin hållning! Vi planerar att kunna fortsätta med stavgång varje måndag under våren. Återkommer med startdatum. Startplats Billingehovs parkering, den norra delen. Tid kl. 10.30-12.30, då ingår en fikapaus. Viktigt med bra skor, egna vandringsstavar och eget fika. Ledare Inger Fredriksson, 070-939 62 94.

**Veteranvetartävling.** Margareta Wetterberg är vår kontaktperson, 070-323 48 12. Kjell Öhman är tävlingsansvarig för hela Skaraborgsregionen.



# Hemmajuristen.se

Familjejuridik med hembesök i Skaraborg

[info@hemmajuristen.se](mailto:info@hemmajuristen.se)

0729 – 799 899

# Naturvandringar



Vandringarna går på slät lättgången mark eller stigar, ibland lite kuperad. Någon gång kan terrängen vara svårare. Kängor eller stövlar rekommenderas, kläder efter väder. Ta med egen fika och sittunderlag! Vandringarna äger rum på onsdagar. Samling kl. 10.00 på Billingehovs parkering eller 15 minuter senare på platsen. Vi har föranmälan. Anmäl till Ingvar Fredriksson, [ingvar.fredriksson@telia.com](mailto:ingvar.fredriksson@telia.com) eller 073-727 36 48.

**29 januari. Vintervandring vid Klasborgs ängar.** Vi vandrar i reservatet, ser efter olika spår av djur, kollar på vinterståndare av växter och knoppar på träd, m.m. Det finns mycket att se och uppleva även vintertid i naturen.

**26 februari. Vandring utmed något vattendrag.** Strömmande vatten, is och snö är spännande vintertid. Vi letar efter djurspår, vinterståndare och hoppas på att få se strömstare och andra fåglar. Vart vi går beror på snödjup, kyla och vattenföring i vattendragen.

**19 mars. Vandring vid Östen Logården, Odensåker.** Vi vandrar vid sjön, där spanar vi efter änder och andra vårfåglar. Vandrar sen i omgivningen, kanske hittar vi någon utslagen vårbloffa eller nyvaket småkryp. Ta gärna med kikare.

**9 april. Vandring vid Lilla Bjursjön på Klyftamon.** Vi vandrar upp till sjön i reservatet och ser hur långt våren kommit. Det kan vara blommor, fåglar, småkryp eller något annat. Det blir lite geologi också.

**7 maj. Vandring i naturreservatet vid Höjentorps slottsruin.** Vi vandrar i ett av Valles fina naturreservat. Här finns flera vårbloffa, kanske hör vi en del fåglar och ser en del annat i kamelandskapet.

**4 juni. Vandring vid Nohlmarken i Skultorp.** Vi besöker en av Sveriges finaste ängsmarker, ser på försommarblommorna där, bl.a. smörbollor, majviva och några olika orkidéer. Det kan även bli några småkryp.

## Studiecirklar



För att kunna parkera bilen i samband med studiecirkel som bedrivs i Studieförbundet Vuxenskolan's lokaler på Rådmanngatan 24 behövs ett parkeringsbevis. Beviset finns att hämta i Vuxenskolan's lokaler.

**Digitalt smart.** IT och AI på dina villkor - lär dig nytt med SPF och Studieförbundet Vuxenskolan. Fredagar 14.00-17.00 i Vuxenskolan's lokaler, Rådmanngatan 24, Skövde. 31/1 Sociala medier och AI – hjälp i vardagen. 28/2 1177 och vårdkontakter. 28/3 Skapa egna påskkort med Canva. 25/4 AI och säkerhet. 30/5 Kreativ workshop. Kontaktperson SPF: Teofil Norum tel. 070-647 13 51, e-post: [tnorum62@gmail.com](mailto:tnorum62@gmail.com). Ledare från Vuxenskolan: Loreen Vallin. Anmälan sker till tel. 010-682 10 90, e-post: [skaraborg@sv.se](mailto:skaraborg@sv.se).

**Familjens juridik.** Har som syfte att ge deltagarna översiktlig kunskap om familjerättsliga frågor. Ur innehållet: Att vara gift, sambo, arv, testamente, framtidsfullmakt. Vi kommer att varva lektioner med diskussioner kring praktiska situationer. Start torsdagen den 13 februari kl. 14.00-16.15. Därefter ytterligare tre tillfällen: 20/2, 27/2, 6/3. Lokal: Studieförbundet Vuxenskolan. Rådmanngatan 24, Skövde. Utförligare information finns på vår hemsida. Cirkelledare: Kjell Öhman, 070-625 62 81. Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan, 010-682 10 90 eller [skaraborg@sv.se](mailto:skaraborg@sv.se) Frågor besvaras av Kjell Öhman.

**Karlar, Grabbar, Kompisar - Gubb 8.** Tisdagar. Startdatum till våren bestäms inom gruppen. Kontaktperson Håkan Elwer, tel.070-541 45 84.

**Karlar, Grabbar, Kompisar - Glada Gubbar.** Start i mitten av januari. Datum meddelas senare. Kontaktperson Claes Stymne, tel. 076-822 28 52.

**Klassisk musik - lyssnarcirkel.** Lokal: Vuxenskolan Rådmanngatan 24. Startdatum till våren bestäms inom gruppen. Cirkelledare Mats Dahlberg, 076-876 20 09.

**Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Pralinerna.** Fortsätter som vanligt. Startdatum bestäms inom gruppen. Cirkelledare Ilse Schelander, tel. 070-561 46 01.

**Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Pärlorna.** Fortsätter som vanligt i vår. Återkommer med datum. Cirkelledare Nan Apelqvist, tel. 070-541 69 79.

**Kvinnor, Tjejer, Väninnor - Vindarna.** Startdatum bestäms inom gruppen. Cirkelledare Ulla Frisk, tel. 072-242 12 20.

**Latin.** Vi träffas varannan tisdag ojämnta veckor kl. 14.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Start 14/1 kl. 14.00. Cirkelledare Gunn Eriksson tel. 070-690 28 06.

**Litteraturcirkel.** Vi träffas sista fredagen i månaden kl. 13.30-16.00 i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Start sista fredagen i januari. Cirkelledare Agneta Reftel, tel. 070-974 03 34.

**Litteraturcirkel.** Vi träffas torsdagar kl. 14.00-16.00 en gång per månad i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler på Rådmansgatan 24. Vi läser gemensam litteratur och diskuterar innehållet. Startdatum meddelas senare. Cirkelledare Birgitta Beckman, tel. 073-344 00 71.



## En annorlunda hemtjänst!

Ni bestämmer - Vi löser det  
Hemtjänst som alla förtjänar

PROMENADSÄLLSKAP • VECKOHANDLING  
STÄDNING • TVÄTT OCH STRYKNING  
...OCH MYCKET ANNAT



### veterankraft

skaraborg@veterankraft.se  
0500-606 801 | 0511-990 210  
0501-530 890

# Övrigt

## Information om personuppgifter

Från den 25 maj 2018 gäller ett stärkt skydd för dina personuppgifter genom EU:s dataskyddsförordning. Vi vill därför informera dig om att SPF Seniorerna har uppgifter om dig i vårt medlemsregister, såsom namn, personnummer, adress, telefon, kön samt att vi använder dessa uppgifter för att kunna kontakta dig, skicka information och vår medlemstidning Senioren till dig, eller för att kunna fullgöra skyldigheter gentemot myndigheter. Vidare så använder vi uppgifter i vårt medlemsregister för att våra samarbetspartners ska kunna erbjuda dig förmåner av olika slag. Du kan själv, eller få hjälp av din förening att, på din medlemsbild i registret tacka nej till sådana erbjudanden.

Det är Förbundet SPF Seniorerna som är ansvarigt för personuppgifter i registret samt ansvarig för sådana uppgifter som finns på SPF Seniorernas hemsida inklusive alla undersidor. I den mån som din SPF förening eller SPF Seniorerna Skaraborgsdistriktet samlar in personuppgifter vid olika föreningsaktiviteter eller beskriver vår verksamhet genom bilder på föreningens lokala del av hemsidan, kommer vi att anstränga oss att skydda dina personuppgifter och inte spara dessa längre än för det ändamål de samlades in och i allt följa reglerna i Dataskyddsförordningen.

Du har rätt att få ta del av vilka personuppgifter som finns om dig hos oss och begära att ändring, rättning eller radering av uppgift eller att behandling av personuppgift ska upphöra. Kontakta i så fall Personuppgiftsansvarig SPF Seniorerna (organisationsnummer 888000 - 2830) Box 225 74, 104 22 Stockholm, eller [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se); 08-692 32 50 eller någon i styrelsen i din förening.



## **Föreningslokalen Galathea**

Många av föreningens aktiviteter äger rum i föreningslokalen Galathea, Södra Trängallén 3. Föreningens expedition är belägen där och preliminärt är den öppen varje helgfri måndag från 13/1 till 16/6, kl. 10-12. För kontakt med föreningen kan du alltid ringa 070-415 32 92 eller skicka e-post till [spfskovde@telia.com](mailto:spfskovde@telia.com).

I lokalerna som är nyrenoverade, finns stora salen med plats för ca 40 personer, flera sammanträdesrum, kök med serveringsporslin samt kaffebryggare och mikro. I lokalerna finns också biljardbord, bibliotek, trådlöst nätverk och storbildsskärm. Lokalen kan hyras mycket förmånligt av medlemmar. I lokalansvariggruppen ingår Ingmar Berggren, 070-646 04 45 och Kerstin Hammarström, 072-328 93 25.

## **Arbete i föreningen**

Allt arbete i föreningen bygger på frivilligt och ideellt arbete och engagemang och medlemmarnas idérikeedom. Denna kompetens vill vi ta vara på. Kanske kan du berätta något spännande från ditt innehållsrika liv, kanske något från en resa, eller om möten med andra människor. Känner du för att leda en studiecirkel i ett ämne som ligger dig varmt om hjärtat är du välkommen med dina förslag.

## **Medlemsregister**

Byter du postadress, e-postadress eller telefonnummer vänligen meddela medlemsansvarig Ulla Kling, tel. 070-351 55 59, e-post: [ulla\\_kling@hotmail.com](mailto:ulla_kling@hotmail.com). Ange ditt namn, personnummer, adress, telefonnummer och e-postadress.

## **Medlemskort**

Varje medlem kan få ett medlemskort i SPF Seniorerna, som är giltigt så länge man är medlem. Nya medlemmar får kortet efter inbetald avgift. Medlemskortet kan hämtas på Galathea måndagar kl. 10.00-12.00.

## **Medlemsförmåner**

Rabatter och övriga förmåner som följer med ditt medlemskap i SPF redovisas regelbundet i varje nummer av tidningen SENIOREN under rubriken ”Medlemsförmåner”. Titta också på vår hemsida och i detta program om aktuella erbjudanden.

## **Vänmedlem i SPF Seniorerna Skövde**

Vänmedlem skall vara fullvärdig medlem i annan förening inom SPF Seniorerna. Vänmedlem får information och kan delta i föreningens aktiviteter på samma villkor som fullvärdiga medlemmar. Avgiften 150:- gäller per kalenderår och skall vara betald till bankgironummer 5308-1600 innan deltagande i någon verksamhet inom SPF Seniorerna Skövde.

## **E-post**

Närmare 700 medlemmar har i dag anmält innehav av e-postadress. Detta innebär att information kan distribueras snabbt och kostnadsfritt. Har du en ny e-postadress eller gjort någon ändring, meddela detta till medlemsansvarig på e-postadress, [ulla\\_kling@hotmail.com](mailto:ulla_kling@hotmail.com).

## **Kommunala Pensionärsrådet, KPR**

Kommunala Pensionärsrådet är en strukturerad form för dialog mellan Skövde kommun och pensionärsorganisationer som företräder medborgarintressen. Vår representant i KPR är Ann-Katrin Jönsson, tel. 073-441 30 60.

## **Skaraborgs Hälsoteknikcentrum på Högskolan i Skövde, SHC**

Vid SHC testas bl.a. hjälpmedel för äldre. Medlemmar i SPF Seniorerna Skövde har vid olika tillfällen engagerats för att delta i tester.

Vår kontaktperson mot SHC är Myra Lehmann, e-post: [myralehmann@outlook.com](mailto:myralehmann@outlook.com). Hon kan lämna mer information om vad som pågår på SHC och om deltagande som testare.

# Här kan du få hjälp av Skövde kommun

## **Digital fixare**

Den digitala fixaren lär dig hur du använder en apparat, app eller digitalt verktyg, så du kan använda det på egen hand framöver. Tjänsten digital fixare är till för dig 65+ eller för dig som har ett LSS beslut inom Skövde kommun. Tjänsten är kostnadsfri. För bokning och eventuella frågor ring kontaktcenter på telefon 0500-49 80 00 eller mejl: skovdekommun@skovde.se





## **Fixar-Malte**

Fixar-Malte är ett stöd för dig som är över 65 år och behöver hjälp i hemmet med sådant som kan vara riskfyllt att utföra på egen hand, t.ex. byte av glödlampor, gardiner, m.m. Arbetet är kostnadsfritt men du får själv bekosta eventuellt material. Bokning och information: Telefon: 0500-49 85 49, måndag - torsdag kl. 08.00-09.00.

## **Guldkanten**

Du som har fyllt 65 år och bor i Skövde kommun, kan genom Guldkanten få sällskap utöver det som hemtjänsten kan erbjuda. Det kan handla om sällskap, någon att hålla under armen under en promenad, någon som följer med till affär, apotek med mera. Tjänsten är kostnadsfri och finns tillgänglig måndag till torsdag 08.00-16.00 samt fredagar 08.00-12.00. Guldkanten når du via telefonnummer 0500-49 80 23 under telefontid 08.00-09.00.

## Styrelsen, m.m.

	<b>Ordförande</b> Margareta Wetterberg 070-323 48 12 margareta.wetterberg@telia.com
	<b>Sekreterare</b> Bertil Eriksson 070-535 52 57 erib40@outlook.com
	<b>Kassör</b> Margareta Ottosson 073-183 31 66, ottossonmargareta@gmail.com
	<b>Vice ordförande &amp; medlemsansvarig</b> Ulla Kling 070-351 55 59 ulla_kling@hotmail.com
	<b>Lokal- @ kansliansvarig</b> Ingmar Berggren 070-646 04 45 ingmarberggren@gmail.com
	<b>Studie- &amp; aktivitetsansvarig</b> Marita Magnusson 070-241 29 30 dmaritamagnusson@gmail.com
	<b>Press- &amp; informationsansvarig</b> Annica Henriksson 073-841 50 10 ahenriksson195@gmail.com

	<p><b>Ledamot</b> Inga-Lill Mikkelsen 070-646 12 11 m.ingalill52@gmail.com</p>
	<p><b>Ledamot &amp; Webbredaktör</b> Teofil Norum 070-647 13 51 tnorum62@gmail.com</p>

### Revisorer

Per-Erik Renström, 073-613 32 34

Marita Larsson, 073-348 12 88

Revisorssuppleant Nils-Ove Andersson, 076-866 44 33

### Valberedning

Jan Eric Fasth, sammankallande, 070-824 99 23, je.fasth@outlook.com

Nisse Käck, 076- 804 90 77, nilas1948@gmail.com

Marianne Hassel, 070-531 18 29, marianne.hassel53@hotmail.com



### Gynna våra annonsörer

I detta programhäfte finns annonser från våra lokala sponsorer med tillsammans ett stort utbud. Titta på sponsorernas erbjudande när du planerar något inköp eller har behov av någon tjänst.



# RESTAURANG, SPORT & NÖJE FÖR ALLA!

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

Nöjesarenan, Egnells väg 1 541 41 Skövde / 0500-481600

*Bullens*  
SINCE  
1975  
Bil & Gummi AB



Stifts- och Kursgård  
540 17 Lerdala

Telefon: 0511-304 40  
[info@flamslatt.se](mailto:info@flamslatt.se)



### Gynna våra annonsörer

I detta programhäfte finns annonser från våra lokala sponsorer med tillsammans ett stort utbud. Titta på sponsorernas erbjudande när du planerar något inköp eller har behov av någon tjänst.

## VÄLKOMMEN TILL LINDSTRÖMS BIL

Hos oss hittar du nya bilar från Toyota och begagnade bilar från de flesta märken. Kom förbi, känn dig som hemma och ta en kopp kaffe. Vi hjälper dig att hitta din nästa bil.

- » Fullserviceanläggning
- » 400 begagnade bilar i lager
- » Marknadens kanske bästa garantier



**Lindströms Bil**

Lindströms Bil Skövde  
Batterivägen 3, Skövde  
[www.lindstromsbil.se](http://www.lindstromsbil.se)

Öppettider  
Mån-Fre: 09:00-18:00  
Lör: 10:00-14:00



# redo



TRYCK & STORFORMAT

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

**NYHET!**  
Trasig telefon,  
surfplatta eller  
dator? Vi fixar det!

**Fix.IT**

SERVICE AV  
MOBILER  
SURFPLATTOR  
DATORER & IT



SKÖVDE  
**KONTORSCENTER**

[www.skovdekontorscenter.se](http://www.skovdekontorscenter.se)  
0500-48 80 65  
[info@skovdekontorscenter.se](mailto:info@skovdekontorscenter.se)

# mattias

CATERING & GOLFRESTAURANG



# RAPP

## FASTIGHETER

Rådhusgatan 1. Skövde Tel. 0500-44 54 50



### Gynna våra annonsörer

I detta programhäfte finns annonser från våra lokala sponsorer med tillsammans ett stort utbud. Titta på sponsorernas erbjudande när du planerar något inköp eller har behov av någon tjänst.

**VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ TINGELING!**  
Boka din tid på 0500-47 15 15

SALONG  
**Tingeling**

Granskagatan 2, Skövde | [salongtingeling.se](http://salongtingeling.se) | [@salongtingeling](https://www.instagram.com/salongtingeling) | [f salongtingelingskovde](https://www.facebook.com/salongtingelingskovde)



**50% på**  
synundersökningen  
vid köp av båge från  
**795<sup>kr</sup>**

Vardagar  
9 - 12 för dig  
som är 60+

Erbjudandet gäller i våra butiker i Falköping,  
Lidköping och Skövde för medlemmar i SPF

**Boka tid på [specsavers.se](https://specsavers.se)**

**Specsavers**

50% på synundersökning vid köp av båge från 795 kr. Gäller för dig som är 60+. Gäller vardagar klockan 9 - 12. Kan kombineras med 25% på ett par eller 2 för 1, men ej med andra erbjudanden/rabatter. Gäller hos Specsavers butiker i Falköping, Lidköping och Skövde t.o.m. 2024-10-31

*Ljus för hemmets alla rum*

Rätt ljus för ditt hem

**Ljus**Experten

0500-48 90 80

Vardagar 10-18 Lör-Sön 11-16

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

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**

- \* Tycker du om att resa ?
- \* Vi är specialiserade på resor i grupp
- \* Vi har de lite udda resmålen

**forellenresor**

*Din vän på resan – buss, flyg, båt, tåg*

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

## Personlig begravning

fonus.se

När en person dör förändras allt. Mitt i en omtumlande tid ställs du inför många val och beslut. Vi hjälper dig att skapa en ceremoni som blir ett personligt avsked och ett fint minne.

Skövde | 0500 48 60 80 • Tibro | 0504 101 42  
Hjo | 0503 318 80 • Karlsborg | 0505 446 15

**FONUS**

ETT PERSONLIGT  
AVSKED

Personligt och varmt i en svår situation

0500-461160  
Jour dygnet runt



*Hultströms*  
BEGRAVNINGSBYRÅ



hultstroms.com

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**

**Cams erbjuder kvalitet,  
stil och service  
Stl. 36-54**

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

Gilla oss på facebook! 

Sandtorget, Skövde Tel. 0500-41 13 02



**Blomsterhallen**

Vipans Gränd 2, 541 33 Skövde. Telefon: 0500-41 56 94

# elon

THORSSELLS

Norra Metallv. 1a  
541 39 SKÖVDE  
0500-41 73 80  
[www.thorssells.com](http://www.thorssells.com)

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

# Record

THE & KAFFEHANDELN I SKÖVDE

EST. 1933

Te, kaffe, choklad, Porslin m.m. Storgatan 13, 0500-41 55 26

# FÖRR

**Butiken med  
färgstark design**

Gamla Kungsvägen 55, Skövde

Tel. 070 - 657 17 09

Följ oss på facebook och instagram  
[@forr.se](https://www.facebook.com/forr.se)

Vi på Ameli Omsorgs hemtjänst erbjuder kompetens, delaktighet och en liten vårdgrupp per brukare.

### Tjänster

- Personlig omvårdnad
- Alla serviceinsatser
- Hemsjukvård

### Tilläggstjänster

- Hushållsnära tjänster med RUT-avdrag

[www.ameli-omsorg.se](http://www.ameli-omsorg.se) Tel. 0500-20 01 12



**NYHET!**  
Trasig telefon,  
surfplatta eller  
dator? Vi fixar det!

# Fix.IT

SERVICE AV  
MOBILER  
SURFPLATTOR  
DATORER & IT



SKÖVDE  
**KONTORSCENTER**

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

0500-48 80 65

[info@skovdekontorscenter.se](mailto:info@skovdekontorscenter.se)

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

**ICA**  
— nära  
**NORRMALM**

Seniorrabatt Mån-Sön. 1 Köp/vecka.

Gustav Adolfsgatan 6

## Norrmalm

Skövde, tel 0500-415656

Öppet måndag-fredag 8-22  
lördag-söndag 9-22

[ica.se/norrmalm](http://ica.se/norrmalm)

# coop

Öppet 06-23  
Vipans Gränd 6, Skövde

# Handelsbanken

Rådhusgatan 3, Skövde

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



## Vi hjälper dig med din bostadsaffär

Att köpa eller sälja bostad är kanske den största affär man gör i livet. Då är det skönt att få hjälp av någon som har koll. Välkommen till oss så börjar vi med att göra en fri värdering av din bostad.

[lansfast.skovde@lfr.se](mailto:lansfast.skovde@lfr.se)

0500-77 40 80

Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling 



Nolhagavägen 1, Skövde



Karlsbrovägen 1 Tibro Tel 0504-10505  
Bangårdsgatan 1 Skövde Tel 0500-780000  
Rotegatan 3a Skövde Tel. 0500-202100

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



Bowling, Shuffleboard, Biljard och Restaurang  
Vi har även lunch med drive in – prova!  
Gustav Adolfsgatan 47, 541 45 Skövde tel: 0500-103 100  
[www.tenlanes.se](http://www.tenlanes.se)



I HJÄRTAT AV SKÖVDE

# Helensgården

Helensgården i Helensparken.  
Hertig Johans gata 19, Skövde | 0500-78 95 15



JOHANNA  
ERIKSSON  
FRISÖR



TOWE  
PERSSON  
FRISÖR



NINA  
KARLSSON  
FRISÖR



AGNES  
EDLUND  
FRISÖR



SÖREN  
WILSSON  
FRISÖR



MIKAEL  
THUN  
MEDICINSK MASSÖR



KARIN  
THORSTENSSON  
HUDTERAPEUT



YLVA  
WIHLSTRAND  
LIVSCOACH



BENGT  
ANDER  
SJKUGYMNAST



ANNA  
WIHLSTRAND  
MEDICINSK  
FOTVÄRDSTERAPEUT



**KOMPANIET**

HÄR, HUD, SKÄGG & SÄNT

BOKA DIN STUND  
0500-41 11 13  
kompanietskovde.se

Sandtorget 1, SKÖVDE

Vi finns här för dig!

# Seniorrabatt

*Valfri dag!*

**5%**

5% seniorrabatt valfri dag i veckan för dig som fyllt 65 år och är stammis hos oss på ICA Maxi Skövde.

*\*Gäller ej tobak, lotter och receptfria varor. Gäller 1 köptillfälle per vecka med Stammis-kort.*

SKÖVDE  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

# 10%

Vid uppvisning  
av SPF-kortet  
Gäller vid köp av klocka,  
ej service/reparation

# Pagoldhs Ur

**Skövde Centrum** **Lidköping**

Hertig Johans gata 14

Särnmarkshuset

0500 - 41 03 47

Mellbygatan 6

[pagoldhs-ur@telia.com](mailto:pagoldhs-ur@telia.com)

0510 - 277 36

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**



BELLAS BLOMMOR

Gustav Adolfs gata 40  
541 45 Skövde

Telefon:  
0500-41 33 20

**Hantverk Teater Mobil  
Dokumentation Film & Foto  
Historia Hälsa & Friskvård  
Sång Trädgård...**

och många fler ämnen kan du välja på.

Vill du starta en egen cirkel?

Kontakta oss på Studieförbundet Vuxenskolan

så hjälper vi dig att komma i gång. Välkommen!



[www.sv.se/skaraborg](http://www.sv.se/skaraborg) Kundtjänst 010-682 1090



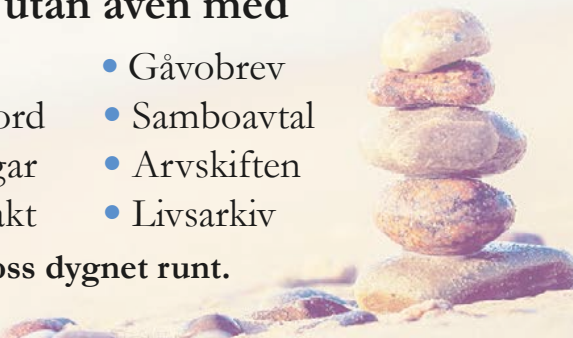
Medlemmar i SPF har 10% rabatt på studiecirklar riktade mot allmänhet

Meddela vid anmälan att du är medlem

**Du vet väl om att vi inte bara arbetar med  
begravningar utan även med**

- Testamenten
- Äktenskapsförord
- Bouppteckningar
- Framtidsfullmakt
- Gåvobrev
- Samboavtal
- Arvskiften
- Livsarkiv

**Du kan alltid nå oss dygnet runt.**



*Bloms*

BEGRAVNINGSBYRÅ & FAMILJEJURIDIK

Varnhemsgatan 16 A,

Skövde

0500-41 30 94

[info@blomsbegravningsbyra.se](mailto:info@blomsbegravningsbyra.se)



*Stedts*

BEGRAVNINGSBYRÅ  
KARLSBORG • HJO • TIBRO

Södra Vägen 12, Karlsborg

0505-131 99

[info@stedts.se](mailto:info@stedts.se)



**Bygga utomhus?!**

**Använd lokalt förädlad**

**Trallvirke av Högsta kvalitet!**

Köp Premiumtrall tryckt i NTR-A av högsta virkeskvalitet från norra delen av Sverige med 20 års garanti mot röta hos Borgunda!



Läs mer om Trallvirke och Garanti på [trallvirke.se](http://trallvirke.se)

**BORGUNDA**  
BYGGHANDEL

SKÖVDE - TIDAHOLM - FALKÖPING - LIDKÖPING - MARIESTAD • INFO@BORGUNDA.SE • WWW.BORGUNDA.SE

# TRYGGHETSBOENDE

## – extra bekvämt för dig över 65 år!

Hos Skövdebostäder kan du hitta ett bra boende oavsett var i livet du befinner dig. Våra trygghetsbostäder är anpassade så att du ska kunna bo kvar långt upp i åren. Det är ett vanligt boende – men med det där lilla extra!

### Bekvämt, tryggt, fritt och prisvärt

Lägenheterna har breda dörrar, låga trösklar och självklart finns det hiss. Det praktiska tar kvartersvärdarna hand om – som snöskottning, trappstädning och gräsklippning. Generös utebelysning, portlås och kvartersvärdar på plats under vardagarna skapar trygghet. Att bo i hyresrätt ger dig frihet och oberoende, utan att binda upp dina sparpengar.

Trygghetsboende passar dig som vill njuta av lugn och ro eller dig som vill vara aktiv.

### Det mesta lika mellan våra olika trygghetsboenden

Åldersgränsen är 65 år på alla våra trygghetsboenden. Dessutom är tillgängligheten, gemenskapen, tryggheten och trivseln gemensamt för alla. Det kan dock skilja på detaljer som om det finns gym, avstånd till service och i vilken omfattning trygghetsvärdarna är på plats. Våra trygghetsboenden är **Fältspaten, Gamla skolan, Mossagården och Norra Aspövägen 2.**

### Skövde kommuns trygghetsboenden

Skövde kommun driver fem trygghetsboenden som Skövdebostäder hyr ut och där vår bostadskö gäller. Dessa är **Billingsdal (Timmersdala), Bagaren, Boken, Kåpplundagårde, Solgården (Tidan)**

*Där är åldersgränsen 70 år, med förtur för den som fyllt 90.*



# ASSBECKS

fashionhouse

Torggatan 17, Skövde

# maxmode

UNDERKLÄDER  BADMODE

Storgatan 20, 541 30 Skövde

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

**Välkommen till Apotek Hjärtat Elins Esplanad, Skövde!**

Hos oss kan du hämta ut dina recept och få råd av erfarna farmaceuter. Självklart fungerar högkostnadsskydd och e-recept.

**Apotek Hjärtat Elins Esplanad, Skövde**

Mån-Fre 8-21, Lör 9-18, Sön 10-18

Kontakta oss: 0771-405 405  
apotekhartat.se

**APOTEK** 

Seniorrabatt 5% på tisdagar och onsdagar



**10% RABATT**  
**SKOR & ORTOSER**

(Gäller ord.pris vid uppvisande av SPF-medlemskap)

**ortoped  
service+**

Mindre smärta. Mer frihet.  
Högre livskvalitet.

Skaraborgs sjukhus i Skövde och Lidköping | Fritjof Nansens Väg 2, Uddevalla | Norra Metallvägen 5, Skövde

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



STORGATAN 13 | 541 30 SKÖVDE  
[www.erguldsmed.se](http://www.erguldsmed.se)

- *Butik med egen verkstad*
- *Reparationer av smycken*
- *Storleksändringar av ringar*
- *Nyttillverkningar*
- *Omträdnig av pärlor*
- *Värderingar*
- *Inköp av guld*

Vid uppvisning av SPF-kort  
**15% rabatt**



[erguldsmed.se/katalog](http://erguldsmed.se/katalog)



Skanna mig





# Seniorrabatt



**Seniorrabatt:**  
**5 % rabatt på valfritt**  
**köp & valfri dag**  
**1 ggr/vecka**

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det år du fyller 65 år och har ICA-kort.
- Laddas på ditt ICA-kort.
- Rabatten gäller på hela sortimentet förutom tobak, post, spel & receptfritt.

*Familjen som gör Skövde godare!*



# ICA

## KVANTUM

Din matbutik i Skövde  
Om du vill leva lite godare...

# ***OLSSONS***

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**

Välkomna till vår secondhandbutik



**KUPAN**

**Svenska Röda Korset**  
**Skövdekreten**

Mariestadsvägen 88, 541 45 Skövde

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**



Den Goda Lunchen  
**0500-48 01 75**  
Badhusgatan 4, Skövde

Öppet: Måndag-fredag  
11.00-14.00

# S|E|B

Storgatan 14, 541 30 Skövde

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**



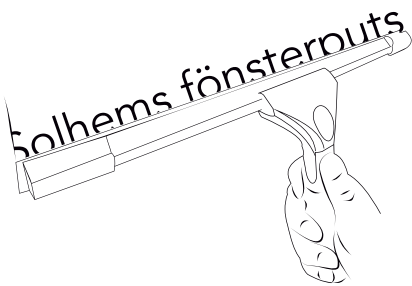
Norrmalm, Gustav Adolfs gata 44, 541 45 Skövde  
Telefon: 0500-48 22 22

# eLON

---

**THORSSELLS**

Norra Metallv. 1a  
541 39 SKÖVDE  
0500-41 73 80  
[www.thorsells.com](http://www.thorsells.com)



# ALLTID RENA FÖNSTER

**VÅRA TJÄNSTER:**  
Fönsterputs  
Fasadtvätt  
Rengöring av hängrännor  
Behandling av tak



Visste du att vi även  
hjälp dig med rengöring  
och impregnering  
av marksten

## ABONNERA PÅ FÖNSTERPUTSNING

*Prisexempel utsidor  
normalstor villa:*  
**250:- EFTER RUT/GÅNG**

Ingen bindningstid, ingen uppsägningstid  
Vi skräddarsyr enligt dina önskemål och behov

SOLHEMS FÖNSTERPUTS OCH TAKVÅRD • [www.solhemsfonsterputs.se](http://www.solhemsfonsterputs.se)  
Varnhemsgatan 16c • 541 55 SKÖVDE • 0708-135500 • [info@solhemsfp.se](mailto:info@solhemsfp.se)

När dina möbler  
behöver nytt liv!  
Tänk återbruk istället för nytt



*Omklädsel & stoppningsarbete av både äldre & moderna möbler  
Sömnad av dynor och kuddar • Försäljning av möbeltyger & övrigt tapetserrmaterial.*

0708-13 55 15 • marie@solhemsmobel.se • www.solhemsmobel.se • Besöksadress: Varnhemsgatan 16c i Skövde

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!



—————  —————  
BELLAS BLOMMOR  
—————

Storgatan 12B  
541 30 Skövde

Telefon:  
0500-41 91 23



Tack för att  
du handlar  
lokalt!  
–det är därför  
vi finns kvar!

**Ejes, Hertig Johans Torg 1, Skövde**

*Kläder, väskor, handskar, smycken & skor*

Ejes grundades **1939** av köpman "Eje"  
Ekström och idag är det 3:e generation;  
Martin & Ann-Sofie Ekström som äger &  
driver butiken!



*Ejes*

**GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!**



Telefon: 070-766 66 11  
[www.etagemaklarbyra.se](http://www.etagemaklarbyra.se)

**ETAGE**  
MÄKLARBYRÅ



## SVERIGES NÖJDASTE KUNDER, TACK IGEN, OCH IGEN, OCH...

Stort tack alla kunder som deltagit i Svenskt  
Kvalitetsindex årliga undersökning.

Bli nöjd kund du med på [dina.se](https://dina.se) eller  
ring oss på 0770-160 500



Dina Försäkringar

Sedan 1768



**Välkommen  
in till oss!**

önskar butikschef  
Henrik Hermansson  
med personal



*Varje onsdag!*

# Seniorrabatt 5%!



**ÖPPET:**  
Mån-lör 7-21  
Sön 9-21

Nu kan du som fyllt 65 år och är klubbmedlem hos oss på Hemköp handla varje onsdag och få 5% i seniorrabatt på hela köpet\*.

Välkommen in önskar vi på Hemköp Skövde C.

**Hemköp**  
Skövde C

\*Gäller på hela sortimentet hos Hemköp Skövde C. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller ej tobak, spel, tidningar, läkemedel, e-handel eller andra av Hemköp förmedlade tjänster.