

SPF  
SENIORERNA

Åmåliterna

## Program för våren 2024

**Medlemsträffar: sista måndagen i månaden kl. 14.00 i  
Tingshuset, Stora salen, Norra Långgatan 19**

**SPF lokalen:  
Västerlånggatan 14**



**Bilder från några av  
våra aktiviteter, och  
resor de senaste två  
åren.**



## **FÖRENINGENS STYRELSE** (till och med årsmötet)

Ordförande	Lisette Lindenström	070 588 71 45
Vice ordf.	Thomas Barthold	070 585 19 58
Sekreterare	Kajse-Britt Andersson	070 265 97 29
Kassör	Lizbeth Norum	070 359 69 73
Medlemssekreterare	Anette Erlingsson	070 661 3697
Rekryteringsansvarig	Eva Olsson	070 271 39 42
Hemsidan	Lennart Hansson	070 590 3111
Studieansvarig	Arto Gajdarzjiskij	070 560 56 93
Studieansvarig	Gunnar Bergman	070 29 99 746, adjungerad
Resansvarig	Margit Andersson	070 231 75 50, adjungerad
Hälsa o friskvård	Lena Kock	070 266 92 60, adjungerad

### **Hemsidan**

[www.spfseniorerna.se/amaliterna](http://www.spfseniorerna.se/amaliterna)

Ansvarig: Rolf Weibull 072 504 04 18

### **Facebook**

SPF Seniorerna Åmåliterna

Ansvarig: Lisette Lindenström

### **Kommunala Pensionärsrådet (KPR)**

Ordinarie:	Lena Kock	070 266 92 60
	Lisette Lindenström	070 588 7145
Ersättare:	Ingela Hedlund	070 642 03 69
	Lars Skogsberg	070 320 30 13

### **Postadress**

SPF Seniorerna Åmåliterna, Västerlånggatan 14, 662 30 Åmål

### **Telefon**

070 588 7145 (Lisette Lindenström)

### **E-post**

[amaliterna@spfseniorerna.se](mailto:amaliterna@spfseniorerna.se)

### **Bankgiro**

5035 - 2772

### **Swish**

123 473 5080

## Vårens program 2024

10 januari	13.00	Lunch tillsammans, Stadshotellet
25 januari	17.00	After Work, Stadshotellet
29 januari	14.00	Medlemsträff, kommunalrådet Michael Karlsson informerar. Måndagskören underhåller
08 februari	16.00	Jazzkväll, Bo-Lennart Hjalmarsson presenterar gamla Favoriter
14 februari	13.00	Lunch tillsammans, Dalslands skaffereri
26 februari	14.00	Årsmöte, underhållning av "Likören"
13 mars	13.00	Lunch tillsammans, Spice Garden
25 mars	14.00	Medlemsträff, John Johansson, trubadur, underhåller
10 april	13.00	Lunch tillsammans, Stadshotet april
	17.00	Whisky- och chokladprovning med Lennart Hansson
20 april	10.00	Marknadscafé
24 april	07.00	Resa "Frykensäarna runt"
29 april	14.00	Medlemsträff, Björn Weiderstrand berättar om Åmåls gatunamn
15 maj	10.00	Bilrally med lunch på Forsbacka
27 maj	14.00	Medlemsträff, trubaduren Markus Stålhandske Underhåller
6 – 9 juni		Resa till Österlen

Alla medlemsträffarna äger rum i Stora Salen i Tingshuset.

Anmälan senast fredagen före.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Väst

# STUDIEVERKSAMHET Våren 2024

I vår startar många studiecirkelar och andra aktiviteter och Du är lika välkommen att fortsätta med din aktivitet som du är som nybörjare. Här ser Du vilka aktiviteter som vi erbjuder och när de startar och var! Välkommen att delta! Cirkelarna genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan

<b>Aktivitet</b>	<b>Veckodag</b>	<b>Tid</b>	<b>Lokal</b>	<b>Start</b>
Kortspel	Måndag udda v	14-16.30	SPF-lokalen	15.1
Filmcirkel	2:a onsdag i månaden	14-16	SPF-lokalen	10.1
Mervetarna gr 1	Torsdag jämn v	10-12	SPF-lokalen	25.1.
Mervetarna gr 2	Tisdag jämn v	10-12	SPF-lokalen	23.1
Mervetarna gr 3	Torsdag jämn v	fm	Vuxenskolan	11.1
Akvarellmålning	Onsdag jämn v	14-16.30	SPF-lokalen	10.1.
Litteraturcirkel	Torsdag udda v	10-12	SPF-lokalen	18.1
Linedance	Måndagar	15.00 nybörjare, 17.00 fortsättare	Vuxenskolas lokaler	22.1
”Likören” Vi sjunger tillsammans	Torsdag jämn v	14-16	SPF-lokalen	25.1.
Lär dig slå in vackra paket	5 februari och 19 februari	17-19	SPF-lokalen	
Lär dig göra egna presentkort	4 mars och 18 mars	17-19	SPF-lokalen	

Inbjudan till paket och presentkort kommer separat, begränsat antal deltagare

## **Övriga regelbundna aktiviteter**

Dam-och-herrgympa	Onsdagar	16-17	Södra skolan	10.1
Bridge	Tisdagar	13.30-18	SPF-lokal	9.1
Boule	Tisdag och fredag	10-13	Boulehallen	9.1
I Åmåls bouleklubb regi				
Bowling	Torsdagar	10-1230	Karlberg	11.1
Balanspromenader i Örnässkogen startar efter påsk.	Söndagar	11.00		7.4.

Har Du frågor kring dessa aktiviteter så kontakta Gunnar Bergman som är studieansvarig  
0702 999746

## **Om föreningen**

SPF Seniorerna Åmålitera omfattar hela Åmåls Kommun. Föreningen är ansluten till SPF Seniorerna på riksplenet och vi är politiskt och religiöst obundna. Du får möjlighet att påverka de viktiga äldrefrågorna samt delta i en mängd aktiviteter, studiecirkel, föredrag, resor och fester. SPF Åmålitera tillhör Norra Älvsborgsdistriktet av SPF tillsammans med 19 andra lokala SPF-föreningar.

## **SPF Seniorerna verkar för:**

*På det centrala planet* vill vi att pensionen ska gå att leva på för alla, rätt att påverka personlig vård och omsorg, ändamålsenligt och tryggt boende, möjlighet att delta i samhällslivet även utan dator samt att bilda opinion i för seniorerna viktiga frågor.

*På det lokala planet* vill vi att alla medlemmar ska känna sig inkluderade i vår verksamhet och att vi umgås och hittar nya vänner i ett brett utbud av aktiviteter. Vi vill också skapa kontinuitet så att alla samtidigt med nya aktiviteter ändå känner igen sig i vår förening, samt utveckla det vi redan gör.

Vi vill också rekrytera fler medlemmar; genom mun-mot-mun-metoden, tala med vänner och bekanta och vara synliga i många sammanhang. För att behålla de medlemmar vi har, ska vi anpassa utbudet till olika grupper och intressen, variera innehållet på månadsträffarna, göra informationen vi lämnar kort och koncist.

En av våra viktigaste uppgifter är att påverka och ha inflytande i Åmåls kommun i för oss viktiga frågor. Vi gör detta genom arbetet i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, genom Äldrerådet med Medpro, samt genom Trygg Åmål – kris och säkerhetsrådet. Vi har också kontakter med de lokala politikerna, skriver insändare i Provinstidningen vid behov och samarbetar ibland med PRO. Vi ska vara en röst lokalt och nationellt och uppmärksamma att seniorerna är minst 25 % av befolkningen.

Vi vill synas och höras på olika sätt, genom hemsidan och Facebook och andra media. Vi vill göra vår Facebooksida mer känd och få fler att använda den. Vi ska också arbeta för att öka kunskaperna inom data så att fler får information den vägen. Vi ska verka för att fler medlemmar skaffar sig en e-postadress så att vi lättare kan nå ut till alla på ett smidigt och enkelt sätt.

## **SPF ger sina medlemmar:**

- Gemenskap och meningsfull sysselsättning
- Tidningen Senioren
- Grupplivförsäkring för alla under 70 år
- Olycksfallsförsäkring för alla, oavsett ålder
- Viss juridisk hjälp online utan kostnad
- Rabatter hos utvalda företag/partners

## **Vårt valspråk – Alltid trevligt tillsammans!**

## **Medlemsförmåner**

För närmare information om respektive medlemsförmån, se SPF Seniorernas hemsida under ”Förmåner”, spfseniorerna.se

### **Försäkringsbolaget If**

Rabatterade försäkringar för hem, villa och fritidshus, bilförsäkring, båtförsäkring samt släpvagnsförsäkring.

### **mySafety**

Gratis spärrtjänst så länge du är medlem – spärra allt med ett enda telefonsamtal. Möjlighet att teckna bedrägeriskydd.

### **Skandia**

Gruppförsäkring och olycksfallsförsäkring

### **E.ON**

Elavtal, rabatt på köp av solceller

### **Bonniers bokklubb**

### **Readly**

Digital läsning av magasin.

### **BookBeat**

Ljud- och e-böcker

### **Familjejuridik och begravning**

**Verahill Familjejuridik, Klarahill, Familjens Jurist, Fonus samt Lavendla Juridik**

### **Tallink och Silja Line**

Kryssningar och hotellresor med Tallink och Silja Line.

### **Råd & Rön**

I samarbete med Sveriges Konsumenter och Råd & Rön erbjuds medlemmar i SPF Seniorerna kostnadsfri konsumentvägledning.