

# Vårprogram 2024

Månadsträffar med underhållning, evenemang, kurser, friskvård, resor och mycket mer.



Du får aktuell information om aktiviteter i medlemsmejl och annonser i ST-tidningen under rubriken "FÖRENINGSAKTUELLT", på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/tjornveteranerna](http://www.spfseniorerna.se/tjornveteranerna), i SPF-appen och på Facebook.

## Ordföranden har ordet

Kära medlem!

Det sägs att vi upplever att tiden går fortare ju äldre vi blir, och jag är beredd att hålla med. Var har året 2023 tagit vägen? När jag tänker tillbaka på året och vad vi i SPF Seniorerna på Tjörn har hunnit med, blir jag riktigt varm i hjärtat.

Visste du att vi gjort 39 vandringar runt om på Tjörn, att vi tillsammans läst och analyserat 34 böcker i tre läsecirklar, lagat 30 maträtter, slagit/kastat/skjutit massor av pingisbollar, bouleklot och curlingstenar och mycket mer. Nästan varje månad har vi tillsammans med ett 80-tal andra seniorer fikat och blivit underhållna med musik eller föredrag. Kanske toppade ändå modevisningen i Bräcke hembygdsgård alla våra kvällsaktiviteter.

Det är tack vare många goda insatser från hjälpsamma och aktiva medlemmar som föreningen fortsatt kan ha ett innehållsrikt och varierat utbud av aktiviteter. Till alla som på olika sätt bidragit till trivsel och tagit ansvar för aktiviteter, riktas ett stort och varmt TACK!

Vårt ständigt pågående arbete med politisk påverkan sker i det kommunala Rådet för pensionärs- och funktionshinderfrågor, där vi jobbar tillsammans med de övriga seniora föreningarna i kommunen. De viktigaste påverkansfrågorna 2024 är att fortsatt följa och påskynda byggandet av bostäder och miljöer anpassade till seniora behov samt medverka i handlingsplaner för en trygg äldreomsorg med kompetent personal, kontinuitet i kontakterna, tillgång till fast omsorgskontakt, förebyggande verksamhet och tillgänglig medicinsk kompetens. Det är ett spännande och intressant arbete, kanske just du har någon fråga du vill att föreningen ska driva. Hör av dig!

Vi kan glädja oss åt ett fullspäckat vårprogram 2024 som inleds bland annat med årsmöte den 8 februari och en resa till Trollhättan och showen "Från Elvis Presley till Jerry Williams" den 16 februari.

Jag hoppas att många kommer till årsmötet och tar del i och bidra med tankar och idéer kring verksamheten. Till dess önskar jag er alla ett riktigt Gott Nytt År 2024.

*Margareta, ordf.*

## Program våren 2024

Programmet innehåller månadsträffar med underhållning, friskvård, resor, utflykter, studiebesök m.m. och ger dig gemenskap och nya vänner. På våra träffar lämnas information från styrelsen samt annan intressant information av olika slag, som inte specificeras här.

Social gemenskap är viktig friskvård, så vi förenar nytta med nöje.

Priset på våra medlemsmöten är 80 kronor med undantag för några speciella tillfällen då särskilt pris tillämpas. Möteslokalen varierar och framgår av respektive inbjudan. Vi har alltid lotteriförsäljning på våra möten. Vi vill ha anmälan om deltagande till samtliga möten 2024.

**Är du i behov av skjuts till mötena? Ring i så fall någon av oss i styrelsen.**

Om du har en god vän som inte är medlem så kan du ta med henne/honom på någon intressant aktivitet du själv deltar i. Vi ser naturligtvis gärna att din gode vän blir medlem i SPF Seniorerna Tjörnveteranerna. Medlemsavgiften är 250 kr. Du kan läsa om medlemsförmåner på SPF Seniorernas hemsida.

Du kommer att få aktuell information om aktiviteter och program med e-post. Anmäl ny/ändrad e-postadress och/eller mobilnummer till Jan Magnusson genom att mejla [magnusson\\_jan@telia.com](mailto:magnusson_jan@telia.com) eller ringa/skicka sms på tel. 076-819 64 06.

Har du några frågor, synpunkter eller nya idéer om vår verksamhet är du alltid mycket välkommen att kontakta någon i styrelsen. E-postadresser och telefonnummer hittar du längre fram i programmet och på hemsidan. Det går också bra att skicka mejl till [tjorn@spfseniorerna.se](mailto:tjorn@spfseniorerna.se)

Ny styrelse väljs på årsmötet 8 februari.



## *Månadsträffar med föredrag eller underhållning*

### **8 febr. kl.18.00 Årsmöte Bräcke hembygdsgård**

Efter sedvanliga årsmötesförhandlingar bjuder vi på kaffe och semla samt underhållning av Trubadurtrion Urdraget från Uddevalla. Fritt inträde. Anmälan senast 5 februari. SMS till Inga-Lill 073-054 58 12 eller till Annelie 073-202 51 05. Meddela också ev. specialkost.

### **14 mars kl. 18.00 Kyrkans Hus, Kållekärr**

VD Torbjörn Wedebrand presenterar verksamheten vid Wallhamn AB, som många av oss har en relation till. Han kommer även prata om ny teknologi, som ska göra Wallhamn till fossilfri hamn. Den nya anläggningen i Wallhamn är planerad att byggas under 2025.

### **11 april kl. 18.00 Kyrkans Hus, Kållekärr**

”Genom eld över vatten”. Gert Linder berättar om en strapatsrik flykt från andra världskrigets Tyskland till Skärhamn.

### **16 maj kl.16.00 Bräcke hembygdsgård**

Grillfest, utomhus om vädret tillåter. Underhållning av Håkan Eskilsson, Säve, familjejurist, clown och dragspelstrubadur.

**Anmälan, som är bindande, se kommande inbjudan till respektive möte.** Om du på grund av sjukdom måste lämna återbud gör det till samma person du anmält dig till. Vid förskottsbetalning återbetalas pengarna endast om du lämnat återbud senast dagen innan evenemanget, så vi kan lämna plats till andra och avbeställa mat m.m.

## Evenemang

Inbjudan till respektive evenemang skickas senare. För anmälan som är bindande gäller samma regler som för månadsträffar.

### Resor

Den 16 februari ordnar resekommittén en resa till Trollhättan och showen "Från Elvis Presley till Jerry Williams" (kontakta Marita tel. 070-7385089 för anmälan) Planerna är att ordna ytterligare en resa under våren.

### 21 februari Vinkunskap

Vi arrangerar en kväll med tema vinkunskap. Vi fördjupar oss i viner på druvan Syrah/Shiraz, där vi jämför smaken på druvan som har växt med olika förutsättningar (jord, sol, värme, regn osv). Sommelier Per Åkerman är tillbaka och guidar oss genom kvällen och berättar både ur ett historiskt perspektiv om hur druvan finns på flera kontinenter liksom produktionsskillnader. Vi får provsmaka olika viner och bjuds efteråt på en enkel måltid. Plats: Segelsällskapets (TSS) lokal i Södra hamnen. Skärhamn.

### 18 april kl. 17.00 Bräcke hembygdsgård

Labelle & Karlsson visar vår- och sommarmodet för seniora damer och herrar. Kaffe och lotterier.

### Digitalisering

Vi håller på och ser över olika utbildningsformer för våren 2024. Behoven är skiftande bland oss medlemmar, vilket gör att vi behöver sammanställa några alternativ.

Vi återkommer med förslag under våren. Separat inbjudan kommer att skickas.

Glöm inte digitalfixarna/ Tjörns kommun (0304-60 18 68) som är behjälpliga med praktiskt handhavande av smartphones/ plattor m.m.

Vi har också sökt statsbidrag för att minska det digitala utanförskapet för seniorer på Tjörn genom samarbete med Tjörns kommun, Tjörn Sparbank, Studieförbundet Vuxenskolan samt Ung Företagsamhet.

## *Friskvård*

### **Bordtennis onsdagar kl. 10.00**

Florence Karlsson tel. 076-813 02 53. Bordtennislokalen (belägen nära Humlan, Kållekärr). Aktiviteten startar 24 jan. Tag med racket och egna bollar.

### **Boule måndagar och torsdagar kl. 13.00**

Florence Karlsson tel. 076-813 02 53. Boulebanan vid Kroksdalshallen. Aktiviteten startar under våren utifrån aktuella väderförhållanden.

### **Mattcurling tisdagar och fredagar kl. 13.30**

Esse Hansson tel. 073-057 88 15. Aktiviteten startar 9 jan. i Kroksdalshallen, Skärhamn.

### **SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2024**

I år blir SPF Seniorernas Folkhälsovecka, vecka 21, 20–24 maj. Förbundet planerar för bl a ett antal digitala webinarium och en stegutmaning. Vår förening återkommer med vilka aktiviteter vi kommer att anordna i år.

### **Kulturhistoriska promenader torsdagar kl. 10.00 om inte annan tid anges.**

Henry Hermansson, tel. 070-635 31 55.

Vi promenerar till olika platser, ofta naturreservat eller naturvårdsområden, som man kanske annars inte besöker. Ofta deltar lokala guider och berättar om kulturminnen och annat.

#### **18 januari Kärrslätt**

Vårens första promenad startar med grillning i skogsbrynet vid Kärrslätts Gård 16. Tag med korv och bröd och något att dricka.

#### **25 januari Röra**

Parkering vid Röra badplats.

#### **1 februari Mjörn**

Parkering vid Skåpesundsbron.

#### **8 februari Villekärr**

Parkering på grusplan Kroksdalshallen.

#### **15 februari Valla**

Parkering på kyrkans nya parkering bakom vaktmästarhuset.

Promenaderna fortsätter i vår och publiceras successivt på vår hemsida

## Kursprogram

### **Välkomna till vårens cirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.**

Anmälan görs till Studieförbundet vuxenskolan tel. 010–33 00 900, epost [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se) eller direkt till cirkelledaren senast en vecka innan start.

SPF:s medlemmar har förtur, så ange medlemskap vid anmälan!

### **Engelsk konversation måndagar kl.10.00**

Sara Hansson tel. 073-326 14 75. Biblioteket, Skärhamn, 5 ggr med start 15/1 kl. 10.00 -11.30. Denna studiecirkel passar särskilt dig som vill träna upp din engelska. Vi övar praktiskt, pratar mycket och blir säkrare i våra uttal och bygger upp vårt ordförråd. Anmälan senast en vecka innan till Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 010-33 00 900.

Om stort intresse finns kan ny cirkel starta senare i vår med 5 ggr.

### **Filosofiska diskussioner 1 och 2**

Vi läser romaner eller olika typer av litteratur som vi diskuterar med hjälp av filosofiska perspektiv.

Filosofiska diskussioner 1 är fullsatt. Start måndag 5/2, 26/2, 18/3, 8 /4 och 29/4. Gruppen träffas hemma hos gruppmedlemmarna.

Filosofiska diskussioner 2. Onsdagar på Skärhamns bibliotek med start onsdag 7/2, 28/2, 20/3, 10/4, 2/5. Finns fåtal platser kvar.

Frågor och anmälan till Dagrun Trewe tel. 070-304 67 56

### **Gör klart ditt handarbete torsdagar kl.10.00**

Solveig Rutgersson tel. 070-219 33 89. 10 ggr med start 1/2.

Många av oss har oavslutade handarbeten, som av någon anledning blivit halvfärdiga. Vi träffas hemma hos varandra och gör klart våra stickningar, virkningar, dukar eller vad det nu kan vara.

## Kursprogram

### **Fornminnen på Tjörn del 2**

Det har varit två grupper om fornminnen på Tjörn. För den intresserade blir det en fortsättning där vi fördjupar kunnandet om Tjörns fornminnen.

Vi tar hjälp av viss litteratur, kartor och söker på nätet. Vi kommer att besöka några platser med fornminnen.

Det går bra att vara med även om man inte har deltagit i del 1.

Kostnad 50 kr i kopieringskostnad.

På sikt

1. Om intresse finns, gemensam resa och besöka fler orter med fornminnen i Bohuslän.
2. Om intresse finns kan man bli fadder för ett eller flera fornminnen. Man får då vårda och sätta upp informationsskyltar om fornminnet.

Samarbete med Bohusläns museum. Krävs viss kunskap om regler. Fornminnen är lagskyddade.

Lars Rafstedt tel. 070-824 34 08. Humlan, 4 måndagar med start 8 april kl. 10:00 -12:30 på Humlan.

Anmälan senast en vecka innan start till Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 010-33 00 900.

### **Litteratursirkel tisdagar kl.14.00**

Litteratursirkel på Biblioteket, Skärhamn. Vi träffas tisdagar 5 ggr med start 30/1, 20/2, 12/3, 2/4 och 23/4. Litteratursirkeln är fullbokad men om stort intresse finns kan en ny cirkel bildas. Anmälan till kölista, kontakta Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-33 00 900.

Frågor hänvisas Ingrid Andersson tel. 072-210 12 12 och Birgitte Fogh tel. 073-595 18 90.

### **Släktforskning fredagar på Humlan 7 ggr kl. 10-12**

Ledare Jimmy Hermansson tel. 073-097 63 30. Start 26/1 vid minst fem deltagare. Deltagaravgift 595 kr (200 kr +395 kr för abonnemang på Arkiv digital i 10 veckor) Egen laptop krävs.

Ytterligare information och anmälan senast en vecka innan start till Studieförbundet Vuxenskolan tel. 010-33 00 900.



## Kursprogram

### **Stickkafé i Humlan måndagar kl.14.00**

10 ggr med start 22/1. Var och en tar med sin stickning eller broderi och eget fikabröd. Så kokar vi kaffe och umgås och hjälper varandra.

Cirkelledare är Britta Lundberg tfn 070-358 65 11 och Birgitta Karlsson tfn 070-595 75 92. Anmälan ska ge via Vuxenskolan, senast en vecka innan start.

OBS! Denna grupp är en sammanslagning av Broderier/ Hardanger-sömnad och Stickkafét.

### **Träslöjd tisdagar kl.08.30**

Arne Lundqvist tel. 070-666 21 57. Tubberödshus, 12 ggr med start 9/1. För nybörjare och för er som har erfarenhet av att jobba i trä. Egna idéer är välkomna så försöker vi förverkliga dem.

Deltagaravgift 150 kr för samtliga gånger. Frågor och anmälan kontakta Arne.

### **Vi lagar middagar med temat skandinavisk festmat**

Vi kör fem tisdagar kl. 16-19 med start 16/1 i Häggvallsskolans hemkunskapslokal. Temat i vår är skandinavisk festmat. Frågor och anmälan senast en vecka innan start till Dagrún Trewe tel. 070-304 67 56 eller Lennart Andersson tel. 070-828 63 33. Begränsat deltagarantal.

## Förslag och intresse?

Vi har fått förfrågan om att starta nedanstående cirklar. Vi går ut med en förfrågan, för att se om det finns ett intresse samt om någon/ några medlemmar har möjlighet/ intresserade av att hålla i nedanstående cirklar.

### **Bokcirkel/litteraturcirkel /temadiskussion för män.**

Om det finns intresse kan det eventuellt startas en litteraturcirkel för män. Idén är hämtad från tidningen Senioren nr 8/2023, sidorna 40–45 med rubriken: Män vill visst prata- fast på sitt sätt!

Tanken är att vi samlas och samtalar kring ett tema, ämnet i cirkeln bestäms i gruppen.

Finns det intresse och finns det någon som känner att man kan ta på sig att vara ledare? Maila intresse till nedanstående adress.

### **Sångkör**

Önskemål om sångkör i SPF:s regi.

Finns det intresse av att träffas och sjunga i en gemenskap? Eventuellt har vi en körledare, men vi behöver någon som kan spela piano/ keyboard och intresserade kördeltagare.

Vi undersöker intresset och om det blir tillräckligt antal återkommer vi med mer information. Maila intresse till nedanstående adress.

Maila till [tjorn@spfseniorerna.se](mailto:tjorn@spfseniorerna.se) eller kontakta Majken Lundqvist tel. 073-098 14 92 eller Björn Andersson Malm 070-378 59 00.

## Styrelse 2023

**Kommunikation med styrelsen kan ske via telefon eller våra mailadresser.**

Margareta Andersson, ordf. 070 547 99 94  
margareta.h.andersson@telia.com

Jan Magnusson, v.ordf. kassör 076 819 64 06  
magnusson\_jan@telia.com

Ingegerd Hansson, ers. sekr. 070 378 90 67  
ingesse1@gmail.com

Rolf Cissig 076 135 09 16 rolf.cissig@hotmail.com

Björn Andersson Malm 070 378 59 00 bjornam@outlook.com

Inga Olsson 073 751 82 29 inga.olsnas@gmail.com

Birgitta Rutgersson 070 932 49 50 lbrutgersson@gmail.com

Birgitta Söderström 070 215 92 12 bisoder49@gmail.com

Dagrun Treve, ersättare 070 304 67 56  
dagrun.trewe@gmaol.com

**Styrelse 2024 väljs på årsmötet 8 feb.**





# 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.**

**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:**

C W Borgs väg 4

Växel 010-33 00 900

E-post: [vast@sv.se](mailto:vast@sv.se)

Hemsida: [www.sv.se/vast](http://www.sv.se/vast)

Verksamhetsutvecklare

Ann-Marie Myllykangas

Tel. 010-33 00 913

e-post: [ann-marie.myllykangas@sv.se](mailto:ann-marie.myllykangas@sv.se)