



# Skara



## Hösten/Våren 2023-2024

**Månadsmöten:** Missionskyrkans kyrksal kl. 14:00. Entrékostnad 40:-  
Anmälan, alltid senast måndag kväll till:  
Gun Barrljung telefon eller sms 073 836 21 61 eller  
mail: [gun.barrljung@gmail.com](mailto:gun.barrljung@gmail.com)  
Meddela om Du vill ha eller erbjuder möjlighet till skjuts.  
Pris 30:- tur och retur. Ring Lars Andersson 070 535 04 55

---

Bilersättning vid andra utflykter, 10:- /mil till bilägaren.

**Bevaka SkLTs "Föreningsrutan" varje fredag.**

**Bevaka även SPF-appen och hemsidan.**

Aktiviteterna arrangeras i samarbete med Vuxenskolan.

**Du som inte får mail från SPF**, var vänlig och meddela  
din mailadress till Rune Lundén

**[lundenrune1@gmail.com](mailto:lundenrune1@gmail.com)**

## AUGUSTI

**Torsdag 24/8**

**Lunch på Skara Stadshotell kl. 13:00.**

Anmälan till Jonas Abrahamsson 070 519 32 66  
gärna sms senast 17/8.

## SEPTEMBER

**Onsdag 13/9**

**Upptaktsmöte/ Månadsmöte**

**Bondpojken som blev radioman.**

Egon Malmgren växte upp i Naum, kom till  
Sveriges Radio och blev hela Sveriges nyhetsröst.  
Han berättar om sin uppväxt och sitt arbetsliv.



Bild P4 Skaraborg.

**Onsdag 20/9**

**Studiebesök på Tuben i Hjo.**

Företaget har en lång tradition av att producera  
tuber. Efter 100 år i branschen kan de erbjuda det  
mesta vad gäller tuber. Vi får en guidad visning på  
ca 2 timmar. Efter besöket äter vi lunch i Hjo.

Max 25 pers.

Samåkning från Krabbelund kl. 09:00.

Anmälan till Anneli Andersson tel 070 313 15 78  
senast 9/9.

## OKTOBER

**Onsdag 4/10**

**Studiebesök på Elos Medtech Skara kl. 14:00.**  
Tillverkning av medicinska produkter och komponenter med fokus på dentala implantat och instrument.  
Samåkning från Krabbelund kl. 13:45.  
Anmälan till Gunilla Magnusson 070 357 10 61 senast 27/9.

**Fredag 13/10**

**Grynkorvslunch på Odd Fellow kl. 12:30.**  
Tommy Kroon från "Grynkorvens Vänner" berättar korvens historia och det senaste från dess akademi.  
Vi serveras två sorters korv, testar och avgör vilken vi tycker smakar bäst.  
Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21 senast 6/10.



**Onsdag 18/10**

**Månadsmöte.**  
Favorit i repris, vi får åter ett besök av David Carbe pianist, entertainer och vokalist från Kungälv.



**Onsdag 18/10**

**Skara Senior 20-årsjubileum.**

Buffé och underhållning, på Fokus 17:00.  
Ytterligare information kommer senare.

**Fredag 20-21/10**

**Teaterresa till Stockholm.**

Vi åker med Blombergs Buss till Stockholm och ser musikalen Änglagård med Tommy Körberg och Helen Sjöholm. Vi bor på hotell Amaranten på Kungsholmen där vi äter en tre-rätters middag innan bussen kör oss till Oscarsteatern. På lördag har vi tid att utforska Stockholm fram till kl. 15:00 då vi startar hemresan.

Allt till ett pris av 2.795:- (exkl. dryck),  
enkelrumstillägg 440:-.

Avresa från Skara busstation kl. 7:00. Vi tar en paus i Arboga, är i Stockholm ca 13.00. På hemvägen tar vi en bensträckare på Brännåsen. Anmälan till Anneli Andersson tel. 070 313 15 78 senast 5/9.

Betalning till Blombergs buss BG 5152-8529 eller Swish 1233127453. Ange 20/10 och ditt namn.

**Måndag 23/10**

**Bussresa till Volvo Cars i Torslanda.**

I resan ingår kaffe och fralla på Volvo, guidad tur med blå tåget, där vi ser hur monteringen går till. Vi äter lunch innan vi får ett guidad besök på Volvomuseet.

Avresa från Skara busstation kl. 7:00. Pris ca 855:-.

**Bindande anmälan och betalning till**

Anneli Andersson 070 313 15 78 senast 2/10.

Betalning till Annelis konto på ICA banken konto 9270-1522005 eller Swish 070 313 15 78.

**Onsdag 25/10**

**Föredrag om kostens betydelse för hälsan.**

Dietist Urban Ryssnäs

Socketbagaren kl. 14:00.

Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21  
senast 18/10.

## NOVEMBER

**Onsdag 1/11**

**Lunch på Lundsbrunn Resort och Spa.**

Samåkning från Krabbelund kl.12:40.

Anmälan till Gunilla Magnusson 070 357 10 61  
senast 25/10.

**Onsdag 8/11**

**Pubkväll på Smedjan kl. 18:00.**

Vi träffas för en trevlig kväll med  
mat, dryck och underhållning av  
Thomas och Micke.

Mer information på månadsmöte,  
hemsida o App.

Anmälan till Aina Andersén tel  
070 366 85 21  
senast 25/10.



**Fredag 10/11**

**Brandsäkerhet i hemmet.**

Vi träffas på Sockerbagaren kl 14:00 och ser en  
digital utbildning i grundläggande brandkunskap.  
SPF bjuder på kaffe.

Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21  
senast 3/11.

**Onsdag 15/11**

**Månadsmöte.**

Birgitta Andersson från  
Skultorp kåserar över  
”Mitt liv i stora väskor”.



**Onsdag 22/11**

**Studiebesök på Astro Sweden kl. 14:00.**

Personalen guidar oss runt i butiken.

Samåkning från Krabbelund kl.13:45.

Anmälan till Gunilla Magnusson 070 357 10 61  
senast 13/11.



## **DECEMBER**

**Fredag 1/12**

**Jullunch på Brunsbo Gästgifveri.**

Samåkning från Krabbelund kl. 11:45.

Anmälan till Gunilla Magnusson 070 357 10 61  
senast 22/11.

**Onsdag 13/12**

**Månadsmöte.**

Luciatablå med Skara Skolscen.





## JANUARI 2024

### **Vinterns operor från Metropolitan**

13/1 Nabucco, 27/1 Carmen och 9/3 Ödets makt.  
Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21  
en vecka före respektive opera.

**Onsdag 10/1**

### **Lunch på Bianco kl. 13:00.**

Anmälan till Jonas Abrahamsson 070 519 32 66  
gärna sms senast 4/1.

**Onsdag 17/1**

### **Månadsmöte.**

Stefan Jansson fotograf från Vara.  
Visar film och berättar om sina besök hos  
urbefolkningen i Afrika.

**Tisdag 23/1**

### **Studiebesök på Veterinärmuseet kl. 14:00.**

Vi ser filmen om Peter Hernquist och får en guidad  
visning av museet. Entré 70:-.  
Efter besöket går vi till Cafe Plaza och fikar.  
Anmälan till Anneli Andersson 070 313 15 78  
senast 16/1.

## FEBRUARI

**Fredag 2/2**

### **Lunch på Coop i Skara kl. 13:15.**

Anmälan till Anneli Andersson 070 313 15 78  
senast 26/1.

**Onsdag 14/2**

### **Månadsmöte/Årsmöte.**

Parentation. Årsmöteshandlingar.

**Torsdag 29/2**

### **Lunch på Lai Thai (gamla bryggeriet) kl. 13:00.**

Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21  
senast 19/2.

## Övriga aktiviteter

### Badminton

Onsdagar kl.10:00 – 11:00.

Handbollshallen – Idrottshallen.

Ingen föränmälan.

Kontaktperson och tränare: Roland Johansson 070 675 31 99.

### Boule

Måndagar kl. 14:00 (sommar kl.10:00) och onsdagar kl.10:00.

Boulehallen vid Vilan.

Kontaktperson: Sven-Åke Gustavsson 070 563 25 12.



### Bridge

Måndagar kl. 13:30.

på Frejan.

Ingen föränmälan.





### Linedance

Torsdagar kl. 10:00 - 11:30 i Vilanhallen  
Kontaktperson: Siv Bergqvist 0511- 120 21.



### Matt-curling

Torsdagar kl. 10:00 - 12:00 Nya Vilanhallen.  
Kontaktperson: Roland Hedberg 070 210 09 26.



### Stavgång

Måndagar kl. 09:30 Petersburg.  
Kontaktperson: Lennart Gustavsson 0511-136 11.



## Styrketräning

Fredagar kl. 10:00 - 11:00  
 Skara Hälsostudio  
 Östra Kungshusgatan 2  
 Kontaktperson:  
 Siw Damberg  
 070 314 01 55.



## Vattengympa

Tisdagar kl. 12:30 - 13:30.  
 Skara Badhus.  
 Anmälan till Ladies Place  
 073 444 46 80  
 0511-106 80



## Studier

Kontaktperson: Gunvor Ekström 070 658 96 47.

## Övrig information

KPR Kommunala Pensionärsrådet PO Damberg, Elisabet Stålmarm.  
 SPF representeras i Skara senior av Elisabet Stålmarm.

**Gör ett besök på Sockerbagaren,  
 Skaraborgsgatan 25, 0511- 32959.**

Öppettider: måndag, tisdag, torsdag och söndag  
 kl. 14:00 - 17:00.

Förslag till program och resor mottages av programkommittén,  
 Aina Andersén 070 366 85 21, e-post: [tommy4502@hotmail.com](mailto:tommy4502@hotmail.com).

### Studiecirklar

Utförligare program finns på  
[www.spfseniorerna.se/skara](http://www.spfseniorerna.se/skara)

Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan,  
skara@sv.se eller 070 309 75 47  
SV:s lokaler finns på Skolgatan 10 Skara.

### Matcirkel – Husmanskost a' la SPF Skara

Nu startar vi en matcirkel och lagar mat tillsammans via Studieförbundet Vuxenskolas Seniorverksamhet, som ingår i ett projekt som månar om att motverka ofrivillig ensamhet. Projektet innebär att matcirkeln hösten **2023 är kostnadsfri**. Matcirkeln är för dig som vill njuta av att laga och äta en måltid tillsammans och samtidigt träffa nya vänner och att lära sig laga god mat. Inga förkunskaper behövs. Varmt välkommen att anmäla dig. Datum: 20/9, 4/10, 11/10, 25/10 och 8/11. Tid: kl. 11:00-14:00  
Plats: Gunnar Wennerbergsgatan 3. Antal platser: Max 6 deltagare.  
Kursledare: Tuija Kaskamo.

Anmälan: senast 6/9 till Helena Holmberg 0708 – 55 30 13,  
Studieförbundet Vuxenskolan i Skaraborg

### Prova på kurs: Avslappning och balans med Helena Grönberg.

På Hindsbogatan 34, tisdagar 19/9, 26/9, 3/10, 10/10 och 17/10  
kl. 10:00-11:00. Kursen **2023 är kostnadsfri**. Max 9 personer.

Anmälan till Aina Andersén tel 070 366 85 21 senast 4/9.

SPF Skara samarbetar med Studieförbundet  
Vuxenskolan vid månadsmöten och studiecirklar.  
SV:s hemsida: [www.sv.se/skaraborg](http://www.sv.se/skaraborg)



## Styrelsen 2023

Ordförande Elisabet Stålbarm 070 663 72 98  
E-post: [estalarm@gmail.com](mailto:estalarm@gmail.com)

Vice ordförande Lars Andersson 070 535 04 55  
E-post: [asphyddan57@gmail.com](mailto:asphyddan57@gmail.com)

Kassör Vakant  
E-post:

Vice kassör Eva Lindholm 070 393 70 23  
E-post: [uddeva46@hotmail.com](mailto:uddeva46@hotmail.com)

Sekreterare Inga-Britt Bohlin 070 293 76 29  
E-post: [ib.bohlin@gmail.com](mailto:ib.bohlin@gmail.com)

Medlemsansvarig Rune Lundén 070 869 68 04  
E-post: [lundenrune1@gmail.com](mailto:lundenrune1@gmail.com)

Sammank. i Programkommittén Aina Andersén 070 366 85 21  
E-post: [tommy4502@hotmail.com](mailto:tommy4502@hotmail.com)

E-post: [spf.skara@gmail.com](mailto:spf.skara@gmail.com)

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

Facebook-sida: <https://www.facebook.com/skara>

Medlemsavgift 240 :-

**Avgiften skall betalas centralt, avvakta fakturan!**

OBS! Vänmedlem betalar 60:- till SPF Skara BG 5404-6669.

