

Östanfläkten

1/2019

Programblad våren 2019

Din trivsel - vårt fokus

I samarbete med



Januari

Tisdag den 8 januari – Månadsmöte. Kvinnoöde på ”trädrullatågets” tid

Ann-Britt Björlinger gestaltar banvaktarhustrun Agda Käll, som levde för ca 100 år sedan. Ann-Britt berättar Agdas historia blandat med sång och musik. Agda var gift med banvaktaren Emil och de fick tolv barn och åtta överlevde.



Tid: Tisdag den 8 januari kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 60 kr inkl. fika.
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Lördag den 26 januari – Nyårsrevyn – Tissel och Trassel (FULLBOKAT)

Onsdag den 30 januari – Gör om mig!

Studiecirkel om stil, mode, makeup mm. Vi kommer att ägna oss åt att hitta vår stil, göra rätt klädval, fundera på mode och trender, välja rätt färger i kläder och makeup.



Tid: Start onsdag den 30 januari kl 10.00
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan
Pris: Cirkelavgift 100 kr/pers. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

Anmälan: senast den 15 januari till Birgitta Dele,
Tel: 070-332 04 60 eller b.dele@outlook.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag

Februari

Tisdag den 5 februari – Studiecirkel Läs och Res startar

Vi träffas vid 6 tillfällen. Resan kommer att ske den 24 – 29 april i och totalkostnaden kommer att ligga mellan 8000 och 9000 kr



Tid: Start tisdag den 5 februari kl 14-16
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan
Pris: Cirkelavgift 100 kr/pers. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

Anmälan: senast den 4 januari till Göran Viklander,
Tel: 073-814 07 13 eller goran.viklander@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

Torsdag den 7 februari – Studiecirkeln Alla kan surfa startar

Studiecirkeln vänder sig till dig som är nybörjare, eftersom den är grundläggande, strukturerad och enkel. Grunderna förklaras steg för steg och vi övar både när det gäller Iphone och Android smartphone, samt Ipad och Android-surfplatta. Vi träffas vi 6 tillfällen!



Tid: Start torsdag den 7 februari kl. 10.00-11.30
Plats: Studieförbundet Vuxenskolan
Huskvarnavägen 40
Pris: Cirkelavgift 100 kr/person. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

Anmälan: senast den 15 januari till Olle Burström,
Tel: 070-220 54 77 eller olleburstrom@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Tisdag den 12 februari – Årsmöte med underhållning

Vi börjar med sedvanliga årsmötesförhandlingar och därefter blir det underhållning av fjolårets succé Kenneth Holmström som tidigare spelat i dansbandet Drifters. Vi avrundar så klart med lottdragning och gemensam fika.



Tid: Tisdag den 12 februari kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 60 kr inkl. fika.
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Måndag den 18 februari – Promenad – Rocksjön, Munksjön

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 18 februari kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Jan-Olof Svensson, Tel: 0735-32 67 20 eller
jolo.sv@netatonce.net

Vi behöver vara fler och visst kan du bidra?

Vi tycker det skulle vara trevligt om fler kunde komma med och arbeta i våra kommittéer, eller på annat sätt bidra med idéer och kunskap.

Känner du för att t.ex. vara med och planera våra aktiviteter, så tveka inte att höra av dig till någon i vår styrelse (kontaktpersoner på sid 11).

Torsdag 21 februari – Studiebesök SVIA-ABB

Följ med på ett spännande besök till SVIA-ABB i Hovslätt. Det är ett högteknologiskt företag som tillverkar seende robotar för verkstadsindustrin som själva kan sköta en svarv eller en fräs. Från att ha varit ett litet, lokalt företag i Hovslätt, har det i dag fabriker i Sverige, Thailand och USA, och ingår i ABB:s globala marknad.



Tid: Torsdag den 21 februari kl. 14.00
Plats: Samling 13.30 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Senast den 14 februari till Göran Viklander,
Tel 073-814 07 13 eller
goran.viklander@gmail.com

Mars

Måndag den 4 mars – Promenad – A6 friluftsområde (golfbanan)

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 4 mars kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Olle Burström,
Tel: 070-220 54 77 eller olleburstrom@gmail.com

Tisdag den 12 mars – Månadsmöte Alf B Svensson

Alf B Svensson är psykolog, författare och föreläsare. Han håller föreläsningar om familjeliv och relationer och har skrivit böcker som *Håll kärleken levande* och *Våga vara förälder*. Han kommer att prata om att få hela livet att bli rikt och meningsfullt. Det blir garanterat en givande och underhållande eftermiddag.



Tid: Tisdag den 12 mars kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 60 kr inkl. fika.
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: Ingen anmälan behövs

SPF Seniorerna
VI GÖR NYTTA I SAMHÄLLET!

Måndag den 18 mars – Promenad – Axamosjön

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 18 mars kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller lilian-mattsson@hotmail.com

Torsdag den 21 mars – Modevisning med Seniorshopen

Kristina Fritz och Seniorshopen visar vårens och sommarens nyheter för damer och herrar. Naturligtvis är det några av våra egna medlemmar som är mannekänger. Räkmacka med dryck serveras.



Tid: Torsdag den 21 mars kl. 16.00
Plats: Senioreernas hus
Pris: 120 kr inkl. räkmacka och dryck. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

Anmälan: senast den 12 mars till Lilian Mattsson
Tel: 070-270 17 16 20 eller lilian-mattsson@hotmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Tisdag den 26 mars – Besök på Hälsohögskolan

Anna Dahl Aslan, docent på Hälsohögskolans avdelning för forskning inom gerontologi, håller en presentation kring Hälsohögskolans och sin egen forskning. Gerontologi är läran om den friska ålderdomen och betonar psykologiska, sociologiska och samhällsvetenskapliga liksom humanistiska aspekter på åldrandet.



Tid: Tisdag den 26 mars kl. 11.00
Plats: Samling i Hälsohögskolans entré
Pris: 120 kr inkl. lunch
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: senast den 19 mars till Mari-Ann Josefsson
Tel: 070-518 03 13 eller mariann.josefsson@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Fredag den 29 mars – After Work Pipes

Vi samlas för att äta en bit mat, umgås och ha trevligt en stund. Vi hinner säkert med ett glas öl eller vin också, men det viktiga är ändå att träffas och umgås.



Tid: Fredag den 29 mars kl. 16.00
Plats: Pipes, Brunnsgatan 13
Pris: Alla betalar var för sig

Anmälan: senast den 20 mars till Olle Burström, eller bara kom som du är
Tel: 070-220 54 77 eller olleburstrom@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

April

Måndag den 1 april – Promenad - Vidablick

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 1 april kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55 eller mb.gustafsson@gmail.com

Tisdag den 2 april – Dagsutflykt till Cesarstugan och Dalénmuséet

Ett historiskt paket på Falbygden med lunch på Cesarstugan, där vi besöker utställningen "Bondens År" med underhållning av Christian Schmeikal. Därefter åker vi vidare till Dalénmuséet i Stenstorp för en intressant guidning om Gustaf Dalén, nobelpristagare och en av våra största uppfinnare. Hinner vi, så gör vi ett stopp på Osterian i Falköping för ostälskarna.



Tid: Tisdag den 2 april kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för busstransport
Pris: 500:-/person inkl. guidning, lunch och fika.
Betaling via plusgiro 358 576-7 vid anmälan.
Obs! Ange namn

Anmälan: senast den 26 mars till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55 eller mb.gustafsson@gmail.com
Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

Tisdag den 9 april – Månadsmöte Aktiespararna

Aktiespararna i Jönköping informerar om sin verksamhet och går igenom Aktiespararnas "gyllene regler" och strategier för lönsamt sparande i aktier och fonder. Avslutningsvis visar man innehållet i ett par av Aktiespararnas modellportföljer till inspiration.



Tid: Tisdag den 9 april kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 60 kr inkl. fika.
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Måndag den 15 april – Promenad - Rosenlundsbankarna

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 15 april kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Göran Viklander, 073-814 07 13 eller goran.viklander@gmail.com

Torsdag den 25 april – Studiebesök på Hedins Bil

Koncernen I.A. Hedin Bil är en av Nordens största privatägda bilåterförsäljare. I portföljen finns ett 30-tal varumärken och bolaget tillhandahåller fullservice för såväl privat- som företagskunder. Vi får höra lite om bolagets utveckling och om trender inom bilindustrin. Efter presentationen avnjuter vi en gemensam lunch på restaurang Kapris.



Tid: Torsdag den 25 april kl. 10.00
Plats: Samling vid Hedins entré
Pris: Ingen kostnad. Var och en betalar sin egen lunch

Anmälan: senast den 18 april till Jan-Olof Svensson
Tel: 0735-32 67 20 eller jolo.sv@netatonce.net

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Måndag den 29 april – Promenad - Bondberget

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 29 april kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Greta Karlsson, 070-623 65 95 eller greta.gert.karlsson@gmail.com

Maj

Tisdag den 7 maj – Halvdagsutflykt till Klevens Café 7:an

Klebens Gård ligger ca 1 mil norr om Gränna, bara några hundra meter från Östgötagränsen. På gården har man bl.a. uppfödning av tjurar för köttproduktion, en loge som hyrs ut till bröllop och företagsfester m.m. Här finns också Café 7:an, där vi intar vårt eftermiddagsfika.



Tid: Tisdag den 7 maj kl. 13.30
Plats: Samling vid Lindgården för samåkning
Pris: Var och en betalar sitt fika ca 60kr (ej kort).
Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: senast den 30 april
till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller lilian-mattsson@hotmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Måndag den 13 maj – Promenad – Dumme mosse

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 13 maj kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller lilian-mattsson@hotmail.com

Tisdag den 14 maj – Månadsmöte med favorit i repris

Christoffer Escoz gjorde stor succé när han besökte oss i höstas. Hans repertoar är oerhört blandad med tusentals covers, egna låtar och även roliga imitationer av andra röster. Christoffer anpassar musiken efter publiken och spelar också önskelåtar.



Tid: Tisdag den 14 maj kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 60 kr inkl. fika.
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: Ingen anmälan behövs

Fredag den 17 maj – Vårresa/vårfest – Bauergården i Bunn

Låt oss fira in våren med en trevlig fest i en underbar miljö. Med lite mat och trevligt umgänge garanterar vi att denna resa kommer att bli en höjdare. Självklart blir det underhållning och kanske lite allsång också för den delen. Vi åker gemensamt med buss, så gör en markering i din kalender redan nu så du inte missar detta.



Tid: Fredag den 17 maj kl. 17.00
Plats: Samling Lindgården för busstransport
Pris: 500 kr. inkl. mat, ett glas vin eller öl samt underhållning. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Obs! Ange namn

Anmälan: senast den 10 maj till Olle Burström
Tel: 070-220 54 77 eller olleburstrom@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

Torsdag den 23 maj – Stadsvandring

Vi samlas vid slottsmodellen i Hamnparken för en vandring på väster. Vår guide är som vanligt Lena Andersson. Och vi avslutar med gemensam lunch på någon av västers många restauranger.



Tid: Torsdag den 23 maj kl. 11.00
Plats: Samling vid slottsmodellen i Hamnparken
Pris: 120 kr inkl lunch
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

Anmälan: senast den 15 maj till Mari-Ann Josefsson
Tel: 070-518 03 13 eller mariann.josefsson@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

Måndag den 27 maj – Promenad - IKHP

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Anpassat för i stort sett alla åldrar och gångstilar. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Vi lovar en trevlig promenad med trevligt sällskap. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



Tid: Måndag den 27 maj kl. 10.00
Plats: Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Olle Burström Tel: 070-220 54 77 eller olleburstrom@gmail.com

Juni/Juli

Onsdag den 12 juni – Silllunch på Tabergstoppen

Vad passar väl bättre som aktivitet innan sommaren, än en härlig silllunch i en fantastisk miljö? Tänkte väl det! Vi åker gemensamt med egna bilar till detta "toppenställe" och avnjuter en riktig sommarlunch med panoramautsikt. När vi ändå är på "toppen" kanske några av oss vill prova på den utmanande bangolfbanan.



Tid: Onsdag den 12 juni kl. 12.15
Plats: Samling vid Lindgården för samåkning.
Pris: 200 kr inkl. silltallrik, alkoholfri dryck, jordgubbar och glass samt kaffe. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Obs! Ange namn. Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person.

Anmälan: senast den 5 juni till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller lilian-mattsson@hotmail.com
Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Torsdag den 4 juli – Jordgubbstårta i Bönared

Vi kör vår årliga tradition med jordgubbstårta tillagad av Bjurbäcks hembygdsförening. Som vanligt räknar vi med riktigt fint sommarväder och bra uppslutning. Kanske vi kan slå ett besöksrekord? Med denna sista aktivitet före sommaren önskar vi varandra en riktigt skön sommar.



Tid: Torsdag den 4 juli kl. 14.00
Plats: Samling vid Lindgården för samåkning
Pris: Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

Anmälan: Till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55 eller mb.gustafsson@gmail.com

Cirklar

Bangolf

Måndagar kl. 15.00 vintertid.
Bangolföreningens lokal på
S:t Göransvägen 31.
Maj-Britt Karlsson,
070-509 36 16, eller bara kom.

Bowling

Onsdagar udda veckor kl. 10.00 i
Bowling Arena (bortom Elmia).
Cindy Oscarsson, 073-772 82 74

Friskvårdsqigong

Onsdagar kl. 14.00-15.30.
Studieförbundet Vuxenskolan,
Huskvarnavägen 40, Industrihuset, ingång 11.
Lena Andersson, 0730-239 205

Litteratursirkel

Torsdagar udda veckor kl. 10-12 på
Lindgården
Inger Norlin, 036-12 95 42 alt. 070-558 38 10

Läs och res

Lokal Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Göran Viklander, 036-10 02 75 alt. 073-814 07 13

Matlagning för damer grupp 1

Lokal Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Kerstin Viklander, 070-595 62 99

Matlagning för damer grupp 2

Lokal Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Kerstin Lindblad, 070-670 50 81

Matlagning för herrar

Lokal Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Göran Viklander, 036-10 02 75 alt 073-814 07 13

Styrka och balans

Tisdagar 9.30-10.45 eller onsdagar 14.30-15.45.
Professionell instruktör.
Jönköpings Hotell- & Konferensanläggning, A6.
Birgitta Dele, 070-332 04 60

Världen nu

Vi träffas och diskuterar aktuella händelser
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-1200
Lindgården
Göran Viklander, 036-10 02 75 alt. 073-814 07 13

Friskvård med senioryoga

Måndagar kl. 10-11.30
Lokal Studieförbundet Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Kontaktpersoner

Lilian Mattsson
Göran Viklander
Jan-Olof Svensson
Bengt Åke Gustafsson
Olle Burström
Mari-Ann Josefsson

Tel

070-270 17 16
073-814 07 13.
0735-32 67 20
036-37 81 92
070-220 54 77
070-518 03 13

Mejl

lilian-mattsson@hotmail.com
goran.viklander@gmail.com
jolo.sv@netatonce.net
mb.gustafsson@gmail.com
olleburstrom@gmail.com
mariann.josefsson@gmail.com



Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Betalning:	kontant, om inte annat anges, och gärna med jämna pengar. I vissa fall ska betalning ske via Plusgiro 358 576-7
Anmälan:	till samtliga programpunkter utom månadsmöten, kan alltid göras på föreningens hemsida. Anmälan är alltid bindande efter den sista anmälningdagen. Vid utebliven närvaro på aktivitet utan giltigt förfall utgår full avgift.
Begränsning	På de flesta studiebesöken, utflykter samt temamöten är deltagarantalet begränsat
Ändringar	Det kan förekomma ändringar i programmen under pågående säsong. Detta meddelas via månadsmöte, SPF:s hemsida, Facebook, e- post eller telefon till anmälda. Det är dock den enskilde deltagarens ansvar att känna till vad som gäller för respektive aktivitet



Din trivsel - vårt fokus

Avsändare:
SPF Seniorerna Jönköping Öster
c/o Lindgården
Ringvägen 1
554 54 Jönköping
www.spfseniorerna.se/jonkopingoster
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>
Ordförande och ansvarig utgivare: Göran Viklander