

# Östanfläkten

4/2019

## Programblad hösten 2019

**Din trivsel - vårt fokus**

I samarbete med



## Augusti

### Tisdag den 13 augusti – Månadsmöte - Owe Hellström

Vi får besök av Owe Hellström från Hjo. Owe har hållit på med underhållning sedan 1976. Några glada smålänningar döpte hans program till "Västgötatokerier" på 90-talet och så fick det bli. Programmet består av västgötahistorier blandat med svenska sånger till gitarr.

Dessutom firar vi SPF 80 år - GRATIS INTRÄDE OCH FIKA!



**Tid:** Tisdag den 13 augusti kl. 14.30  
**Plats:** Lindgården  
**Pris:** Ingen kostnad.

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

---

### Torsdag den 15 augusti – Femtinge teater

En nyskriven musikteater som tar dig med till folkparkernas glansdagar under 50-, 60- och 70-talen, artisterna, musiken, händelserna, succéerna och skandalerna! Femtinge Teaterloge är en unik sommartheater i en stämningsfull loge i byn Femtinge 4 km utanför Sävsjö. Vi tar oss dit med egna bilar.



**Tid:** Torsdag den 15 augusti kl 19.00  
**Plats:** Samling 17.15 vid Lindgården för samåkning  
**Pris:** 260 kr/pers inkl. fika. Betalas via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

**Anmälan:** senast den 20 juni till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller [lilian-mattsson@hotmail.com](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag

---

### Torsdag 22 augusti – Studiebesök Permobil Car Adaptation

Följ med till Bankeryd och få ett intressant besök på denna anläggning som anpassar olika typer av fordon till människor med funktionshinder. Vi får också se en del av de handikappfordon som tillverkas såsom permobilerna eller mobila rullstolar. Efter besöket äter vi en gemensam lunch.



**Tid:** Torsdag den 22 augusti kl. 10.00  
**Plats:** Samling 09.30 vid Lindgården för samåkning  
**Pris:** 120 kr, inkl. lunch. Kontant betalning och gärna med jämna pengar. Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

**Anmälan:** Senast den 17 augusti till Jan-Olof Svensson, 0735-32 67 20 eller [jolo.sv@netatonce.net](mailto:jolo.sv@netatonce.net)

## **Fredag 30 augusti – Den årliga räkfrossan**

Vi kör en repris på fjolårets lyckade aktivitet. I priset ingår räkor med tillbehör som smör och bröd, lite goda såser så klart samt entrédrink, 1 glas öl eller vin samt kaffe.



**Tid:** Fredag den 30 augusti kl. 18.00  
**Plats:** Seniorernas hus, Klostergatan 69  
**Pris:** 300 kr. Betalas via plusgiro 358 576-7 vid anmälan

**Anmälan:** Senast den 25 augusti till Olle Burström, 070-220 54 77 eller [olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com)

Anmälan bindande efter sista anmälningdag.

---

## **September**

### **Måndag den 2 september – Promenad – Dumme mosse**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 2 september kl. 10.00  
**Plats:** Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning  
**Pris:** Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

**Anmälan:** Till Olle Burström, 070-220 54 77 eller [olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com)

---

### **Onsdag den 4 september – Studiecirkeln Gör om mig!**

Studiecirkel om stil, mode, makeup m.m. Cirkeln omfattar 5 tillfällen på onsdagar. Start blir den 4 september och därefter 18/9, 2/10, 16/10 samt avslutning den 30/10.

*OBS! Deltagarantalet är begränsat!*



**Tid:** Start onsdag den 4 september kl 10.00  
**Plats:** Studieförbundet Vuxenskolan  
**Pris:** Cirkelavgift 100 kr/pers. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

**Anmälan:** senast den 23 augusti till Birgitta Dele, 070-332 04 60 eller [b.dele@outlook.com](mailto:b.dele@outlook.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag

---

## **Fredag den 6 september – Trav Axevalla**

Vi åker gemensamt med buss och under resan filar vi kanske lite på en gemensam rad (lite roligare då). Väl där äter vi lunch och kollar in dagens lopp som vi hoppas ska bli både spännande och inkomstbringande. Om så inte blir fallet, garanterar vi att du får en trevlig dag i alla fall.

**OBS! Minst 22 deltagare krävs.**



**Tid:** Fredag den 6 september kl. 10.00  
**Plats:** Samling Lindgården samåkning med buss  
**Pris:** 350 kr inkl. lunch. Betalas via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

**Anmälan:** senast den 30 augusti till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55 eller [mb.gustafsson@gmail.com](mailto:mb.gustafsson@gmail.com)

Anmälan bindande efter sista anmälingsdatum.

---

## **Tisdag den 10 september – Månadsmöte - Seniorshopen**

Kristina Fritz och Seniorshopen visar höstens och vinterns nyheter för damer och herrar. Naturligtvis är det några av våra egna medlemmar som är mannekänger.



**Tid:** Tisdag den 10 september kl. 14.30  
**Plats:** Lindgården  
**Pris:** 60 kr inkl. fika.  
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

---

## **Onsdag den 11 september – Studiecirkeln - Trafikregler**

För att undvika trafikolyckor ska du som är trafikant iaktta den omsorg och varsamhet som krävs med hänsyn till omständigheterna. Du ska t.ex. visa särskild hänsyn mot barn, skolpatruller och personer med någon form av funktionshinder. Vi samtalar om trafikregler och visar exempel på både lämpliga och olämpliga beteenden i trafiken.



**Tid:** Start 11 september  
**Plats:** Studieförbundet Vuxenskolan  
**Pris:** Cirkelavgift 100 kr/pers. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

**Anmälan:** senast 10 dagar innan start!  
till Jan-Olof Svensson, 0735-32 67 20 eller [jolo.sv@netatonce.net](mailto:jolo.sv@netatonce.net)

Anmälan är bindande efter sista anmälingsdag

---

## **Torsdag den 12 september – Studiecirkeln Alla kan surfa**

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 varje torsdag.

*OBS! Deltagarantalet är begränsat.*



**Tid:** Start torsdag den 12 september kl. 10.00  
**Plats:** Studieförbundet Vuxenskolan  
Huskvarnavägen 40  
**Pris:** Cirkelavgift 100 kr/person. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

**Anmälan:** senast den 23 augusti till Olle Burström, 070-220 54 77 eller [olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

---

## **Måndag den 16 september – Promenad – Lillåleden**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 16 september 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, [mb.gustafsson@gmail.com](mailto:mb.gustafsson@gmail.com)

---

## **Torsdag 19 september – Studiebesök Polisen samt lunch på Guvernören**

Vi får höra lite om polisens nya organisation med tonvikten lagd på det yttre arbetet. Uppgifterna är många, tex: närpolis, cykelpoliser, trafikpoliser, söka efter försvunna personer, bränder, miljöbrott. Ja, listan kan göras lång.



**Tid:** Torsdag den 19 september kl. 10.00  
**Plats:** Samling 10.00 utanför polishusets entré  
**Pris:** 120 kr inkl. lunch. Kontant betalning och gärna med jämna pengar

**Anmälan:** Senast den 12 september till Göran Viklander, 073-814 07 13 eller [goran.viklander@gmail.com](mailto:goran.viklander@gmail.com)

---

## **Fredag den 27 september – 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 27 september kl. 16.00  
**Plats:** Pipes, Brunnsgatan 13  
**Pris:** Alla betalar var för sig

**Anmälan:** senast den 20 september till Olle Burström, 070-220 54 77 eller [olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com) eller bara kom som du är

## **Måndag den 30 september – Promenad – Vidablick**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 30 september 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](mailto:mb.gustafsson@gmail.com)

---

## **Måndag den 30 september – Kryssning med Viking Line**

Måndagen den 30 september åker vi på en Cinderellakryssning till Mariehamn på Åland. Vi åker buss från Jönköping. På båten äter vi tidig middag med 2-rätters meny inkl. 2 glas vin/öl. Återresa på tisdag för vidare hemfärd till Jönköping. I priset ingår bussresa, kryssning med middag, frukost, samt del i dubbel insideshytt. Tillägg: utsides dubbelhytt 51 kr/person, enkelhytt 119 kr, utsides enkelhytt 170 kr.



**Tid:** Måndag den 30 september kl. 12.00  
**Plats:** Bussterminalen  
**Pris:** Grundpris enl. ovan 449 kr. Faktura med inbetalningskort kommer att skickas.

**Anmälan:** senast den 30 augusti till Bengt-Åke Gustafsson, 076-255 85 55 eller [mb.gustafsson@gmail.com](mailto:mb.gustafsson@gmail.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

---

## **Oktober**

### **Tisdag den 8 oktober – Månadsmöte i Cornelis Vreeswijks spår**

I föreställningen *Somliga går med trasiga skor* får vi vara med om en musikalisk vandring i Cornelis fotspår tillsammans med Holmbom & Karlsson. Med Cornelis sånger och berättelser om honom försöker vi komma lite närmare den store konstnären.



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

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

## **Måndag den 14 oktober – Promenad – Strömsberg**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 14 oktober 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, 0735-32 67 20 eller [jolo.sv@netatonce.net](mailto:jolo.sv@netatonce.net)

---

## **Torsdag 17 oktober – Studiebesök ITAB**

ITAB Shop Concept utvecklar, tillverkar, säljer och installerar kompletta butikskoncept till butikskedjor inom detaljhandeln. ITAB är en av Europas största leverantörer av butiksinredning och belysningsystem och är marknadsledande när det gäller kassadiskar. Efter besöket äter vi en gemensam lunch.



**Tid:** Torsdag den 17 oktober kl. 10.00  
**Plats:** Samling 10.00 vid Lindgården för samåkning  
**Pris:** 120kr inkl. lunch. Kontant betalning och gärna med jämna pengar

**Anmälan:** Senast den 9 oktober till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller [lilian-mattsson@hotmail.com](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)

---

## **Lördag 19 oktober – Huskvarnarevyn 2019**

Ett gott skratt förlänger livet! I år är det åter dags för Huskvarnarevyn. Följ med oss att uppleva årets upplaga av revyn!  
Som vanligt blir det en mix av sketcher, monologer, sånger och tokigheter. Ett par karaktärer kommer man att känna igen från tidigare uppsättningar.



**Tid:** Lördag den 19 oktober kl. 18.00  
**Plats:** Huskvarna teater  
**Pris:** 300 kr/person. Betalning via plusgiro 358 576-7 vid anmälan. Ange namn!

**Anmälan:** Senast den 26 augusti till Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller [lilian-mattsson@hotmail.com](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

---

## **Fredag den 25 oktober – After Work 65 på Kock & Bar**

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 25 oktober kl. 16.00

**Plats:** Samling Klostergatan 31

**Pris:** Alla betalar var för sig

**Anmälan:** senast den 18 oktober till Olle Burström,  
070-220 54 77 eller [olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com)

Anmälan är bindande efter sista anmälningdag.

---

## **Måndag den 28 oktober – Promenad – IKHP**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 28 oktober kl. 10.00

**Plats:** Samling 10.00 vid Lindgården för samäkning

**Pris:** Ersättning till bilförare är 5:-/mil och person

**Anmälan:** Till Greta Karlsson, 070-623 65 95 eller  
[greta.gert.karlsson@gmail.com](mailto:greta.gert.karlsson@gmail.com)

---

## **November**

### **Torsdag den 7 november – Boule på Boula La**

Vi gör ett besök på Boula La (på Smedjegatan). 1 timmes boule i en mysig miljö med bord runt banorna där vi kan smaka på husets vin med lite småtugg (Petite assiette de charcuterie). Vi får 3 banor för oss själva. Passar alla, både nybörjare och proffs.



**Tid:** Torsdag den 7 november kl. 15.30

**Plats:** Smedjegatan 5

**Pris:** 149 kr/person som betalas på plats

**Anmälan:** senast den 1 november till Göran Viklander,  
073-814 07 13 eller [goran.viklander@gmail.com](mailto:goran.viklander@gmail.com)



## **Måndag den 11 november – Promenad - Rocksjön**

För den som vill ut och röra på sig passar denna aktivitet perfekt. Har du stavar, ta gärna med dem och glöm inte att ta med eget fika. Du kan anmäla dig enligt nedan eller bara komma.



**Tid:** Måndag den 11 november 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](mailto:goran.viklander@gmail.com)

---

## **Tisdag den 12 november – Månadsmöte - Idrottsminnen**

Journalisten Göran Bäckström kåserar om sina minnen från olympiader och VM i olika sporter. Vi får höra allt från spännande moment till dråpliga händelser i samband med Görans resande.



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

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

---

## **Torsdag den 14 november – Studiebesök Jönköpings Tekniska Högskola**

Efter en gemensam lunch på Guvernören tar vi en kort promenad till Högskolan/Jönköping University. Vi kommer att få en presentation av JTH – Jönköpings Tekniska Högskola. JU Solar Team har också lovat att medverka och vi hoppas på framgång för dem i höst i Bridgestone World Solar Challenge, som är världens största tävling för soldrivna bilar, 3022 km, från norra till södra Australien.



**Tid:** Torsdag den 14 november kl. 13.00  
**Plats:** Samling vid Restaurang Guvernören  
**Pris:** 120 kr inkl. lunch  
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

**Anmälan:** senast den 7 november till Mari-Ann Josefsson, 070-518 03 13 eller [m-a.josefsson@hotmail.se](mailto:m-a.josefsson@hotmail.se)

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

## December

### **Fredag den 6 december – Nobelfest**

I Alfred Nobles anda ska vi ha en fest med underhållning, god mat och inte minst utdelning av årets Nobelpriser. Vi klär upp oss lite extra fint inför kvällen  
Det här kommer att bli årets största händelse så boka redan nu in detta datum i din kalender.



**Tid:** Fredag den 6 december kl. 18:00  
**Plats:** meddelas senare  
**Pris:** 500 kr sätts in på plusgiro 358 576-7 i samband med anmälan.

**Anmälan:** senast den 20 november till  
Jan-Olof Svensson, 0735-32 67 20 eller  
[jolo.sv@netatonce.net](mailto:jolo.sv@netatonce.net)

---

### **Tisdag den 10 december – Månadsmöte med Luciafirande**

#### **Favorit i repris!**

Vi får besök från en skola i närheten som kommer och sprider värme och glädje i decembermörkret. Kom gärna i tid då det brukar vara ett mycket välbesökt månadsmöte.



**Tid:** Tisdag den 10 december kl. 14.30  
**Plats:** Lindgården  
**Pris:** 60 kr inkl. fika.  
Kontant betalning och gärna med jämna pengar

**Anmälan:** Ingen anmälan behövs

---

### **Torsdag den 12 december – Julbord på Smålandsgården i Örserum**

I år blir det julbord på Smålandsgården i Örserum. Vi blir serverade ett rikligt julbord med många delikatesser tillagade från grunden av Smålandsgårdens duktiga kockar, t.ex hemlagade julkorvar och syltor.

I priset ingår bussresa, glögg vid ankomst, julbord med dessertbord inkl. lättöl/vatten/julmust samt kaffe.



**Tid:** Torsdag den 12 december kl. 11.30  
**Plats:** Avfärd med buss från Lindgården  
**Pris:** 400 kr sätts in på plusgiro 358 576-7 i samband med anmälan.

**Anmälan:** Senast den 2 december, till  
Lilian Mattsson, 070-270 17 16 eller  
[lilian-mattsson@hotmail.com](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)

## Cirklar

### Bangolf

Måndagar kl. 15.00 vintertid.  
Bangolfföreningens 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

### Litteraturcirkel

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

### 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. 10.00-12.00.  
Lindgården  
Torbjörn Wetterö, 036-71 32 51

### 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](mailto:lilian-mattsson@hotmail.com)  
[goran.viklander@gmail.com](mailto:goran.viklander@gmail.com)  
[jolo.sv@netatonce.net](mailto:jolo.sv@netatonce.net)  
[mb.gustafsson@gmail.com](mailto:mb.gustafsson@gmail.com)  
[olleburstrom@gmail.com](mailto:olleburstrom@gmail.com)  
[mariann.josefsson@gmail.com](mailto:mariann.josefsson@gmail.com)



...lite bussigare

## 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 anmälningsdagen.  
**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](http://www.spfseniorerna.se/jonkopingoster)  
facebook <https://www.facebook.com/www.spfoster>  
Ordförande och ansvarig utgivare: Göran Viklander