



KULAN

SENIORERNA

Utgivare: SPF Seniorerna Skärstad Ölmstad.

Nr 3 – September 2026

Vill Du pröva på att spela Bowling, så kan Du nu få testa detta första gången gratis med oss i SPF.



Vi spelar varje tisdag klockan 9.00 i Rosenlunds Bowlinghall. Man behöver inte vara medlem i SPF för att testa på att bowla, utan bara vara en glad pensionär och komma med i vår gemenskap. Vi hoppas att Du sedan vill fortsätta att spela och då välkomnar vi Dig som medlem i SPF.

Möjligheter finns att samåka från Skärstad - Ölmstad. Är Du intresserad och vill ha mer information så kontakta Hasse Sahlberg på 0702-84 14 19.

**VÄLKOMNA
SPF SKÄRSTAD - ÖLMSTAD**



Text och foto: Hasse Sahlberg

Program Månadsträffar hösten 2026

Tid: kl 15.00. Plats: Landsjösalen, Kaxholmen, om inte annan plats anges nedan.

Alltid kaffeservering för 50 kronor, medlemslotteri och dagens lotteri.

Gör föransmälان genom notering på lista, eller till Gunnel Onselius telefon/sms 072-318 61 91, mejl gunnel.onselius@gmail.com senast tre dagar före träffen. Välkomna!

Datum	Program
Torsdag 22 oktober:	Cosmos Cowboys underhåller oss. Obs! Denna gång är vi i Equmeniakyrkan.
Torsdag 19 november:	Leif Sylvan visar bilder och berättar om Lapplands märkligaste platser.
Torsdag 10 december:	Julfest med underhållning av Lucia och tomtar. Servering: glögg och pepparkaka, skinksmörgås, Gissa skinkans vikt! Anmälan senast måndagen den 1 december.

MOTION

BOULE: Måndagar kl 10 vid lekplatsen på Sörängsvägen i Kaxholmen. Ta med fika.

BOWLING: Tisdagar kl 9 – 11 på Rosenlunds bowling. Avresa kl 8.40 från ICA. Kostnad 90 kronor.

MATTCURLING: Fredagar kl 10 - 12 på ÖIS-gården, Ölmstad. Kostnad 30 kronor. Ta med fika.

STAVGÅNG: Onsdagar. Samling kl 10 vid ICA Nära, Kaxholmen.

Ingen anmälan. Glöm inte att ta med varm dryck och "äggmacka", samt det glada humöret.

Ta gärna med nya vänner för att pröva våra stavgångar.

Datum	Plats	Datum	Plats
30 september:	Edet, Rudu	4 november:	Hillinge, Siggarp
7 oktober:	Knutstorp, Hagen, Perstorp	11 november:	Havrekullen, Reaby
14 oktober:	IKHP	18 november:	Skarvesten, Krakarp
21 oktober:	Tossehall	25 november:	Vättersnäs, Rosenlund
28 oktober:	Brunkulla	2 december:	Ölmstad kyrka, avslutning

På Facebook finns mer information före varje stavgångstillfälle.

STUDIEBESÖK

Torsdagen de 8 oktober kl 10 besöker vi Vistakulle Fruktodling med guidning i deras nya konferensanläggning. Servering av kaffe, fralla och kaka för 70 kronor. Anmälan senast den 5 oktober till Gunnel Onselius telefon/sms 072-318 61 91, mejl gunnel.onselius@gmail.com.

Ej medlem? Du är varmt välkommen till en månadsträff eller prova på en aktivitet.

Kontakta oss om du har någon fråga. Se hemsidan (sökväg, se nedan) och välj Om föreningen.



Skärstad-Ölmstad

Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan



VVV – Vi Värnar Varandra

SPF SENIORERNA FÖRENINGENS HEMSIDA: www.spf.se. Klicka på Föreningar uppe till höger. Skriv Skärstad eller postnummer 56146. Klicka sedan längst ner på Gå till föreningssida.

FÖRENINGENS BANKGIRONUMMER är 230 – 4277. **STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLANS HEMSIDA:** sv.se/jonkopingslan

REDAKTIONSKOMMITTÉ FÖR KULAN: Anna-Lena Nilsson tfn 0704-185522, mejl annalenanilsson@telia.com, Jan Gustavsson tfn 072-5145244, mejl j03653435@gmail.com, Ulla Simonsson tfn 0708-642892, mejl ullabellasonsson@gmail.com. Lämna bidrag till tidningen Kulan med egna reportage eller förslag på vad vi ska skriva om, insändare, med mera.

Gärna också synpunkter på innehållet. Kontakta oss!

Tidningen trycks av Direkta Kontorsservice AB som också sponsrar en del av tryckkostnaden.

KBYGG

En riktig bygghandel där du hittar det mesta till
ditt hus & trädgård

Tel. 036-535 95, www.edvardsson.se

Mån-fre	7-17
Tisdag	7-18
Lördag	8-13

” Mötesplatsen
i Ölmstad ! ”

KRYSSET

LANTHANDELN I ÖLMSTAD

ÖLMSTAD | 036- 521 27 | VARDAGAR 10-19, HELGDAGAR 10-15

VÄLKOMMEN

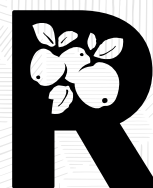
att handla frukt, grönsaker, mejeri m.m. från någon
av våra 65 lokala leverantörer.

Eller kom och sitt ned i vårt kafé och njut av mat eller fika!

Öppettider

Måndag - Fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-16.00



RUDENSTAMS
GÅRDSBUTIK

www.rudenstam.se / instagram: @rudenstam / Facebook: @rudenstamsgardsbutik



Din matbutik

nära Kaxholmen

Tel. 036-501 81. Öppettider: Måndag-fredag 9.00-20.00, lördag-söndag 9.00-17.00



BauerGården

GÄSTGIVERI & KONFERENS

TRÄFFPUNKT – FÖR SENIORER I SKÄRSTAD/KAXHOLMEN OCH ÖLMSTAD

Alla seniorer är välkomna. Inget medlemskap behövs. Arrangörer är Samverkansgruppen med SPF Seniorerna, Kyrkorna, Röda Korset, Hembygdsföreningen och Kommunens äldreomsorg. I Ölmstad även RPG, ÖIS, LRF och ÖRKS. Samarbeten med studieförbunden NBV, Bilda och ABF.

TRÄFFPUNKT SKÄRSTAD/KAXHOLMEN

Torsdagar kl 14.30. Fika 30 kronor. Swish eller jämna pengar.

1 oktober i Eumeniakyrkan	"Träd i mark och myter" av och med Anders Råsberg.
5 november i Pingstkyrkan	Linda Karlsson, socialkonsult hos Frälsningsarmén, berättar om sitt arbete och det blir även sång och musik.
3 december i Landsjökyrkan	"Stjärnglans i juletid". Julia Sigblad står för underhållningen.

TRÄFFPUNKT ÖLMSTAD

Onsdagar kl 15. Fika 30 kronor.

21 oktober på ÖIS-gården	"Från Ölmstad till Sveriges Radio" - Robert Davidsson, nyhetsreporter på Sveriges Radio P4 Jönköping, gästar oss och berättar om vägen från Ölmstad till att bli journalist.
18 november i Församlingshemmet	Naturfotograf Mattias Bokinge visar bilder från "Naturen i Södra Vätterbygden".
16 december i Pingstkyrkan	Julstämning med sång och musik tillsammans med Emelie Creutz & Vänner.

JULBORD

Fredagen den 4 december kl 12 har vi bokat bord för **julbordslunch** på Motell Vätterleden.

Pris 279 kronor, inklusive en julmust/läsk/lättöl/Loka.

Anmälan senast den 20 november till Gunnel Onselius, telefon/sms 072-318 61 91, mejl gunnel.onselius@gmail.com.

Betalning till vårt bankgiro 230-4277 senast den 20 november.

VINNARE I MEDLEMSLOTTERIET

(Presentkort à 250 kronor på ICA)

Augusti: Elsvig Linder, Börje Jaldemark

September: Anna-Karin Jarl, Börje Jaldemark

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I SPF SENIORERNA SKÄRSTAD-ÖLMSTAD!

Fem starka skäl att gå med i SPF Seniorerna:

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stödja arbetet för seniorernas villkor i samhället
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 9 nummer av medlemstidningen Senioren.

Anmäl dig på vår hemsida. Klicka på Bli medlem.

Ny medlem resten av år 2026, ingen avgift för detta år.

Om du inte har tillgång till Internet, kontakta Berit Gustavsson, telefon 036-534 35.

Medlemsavgift för 2027: 290 kronor, vänmedlemsavgift: 50 kronor.

TRAFIKINFORMATION - KÖRFÄLT GÅR IHOP

Alla har varit med om det. Man sitter i bilen någonstans körande på en större väg och plötsligt dyker det upp en skylt om att filerna går ihop några hundra meter längre fram. Plötsligt börjar folk kasta sig in i den ena filen. Det tvärbromsas och trängs och av- och påfarter korkas igen långt bakom den plats där körfälten egentligen smalnar av.

Någon, inte sällan en lastbilschaufför eller hantverkare i vit skåpbil, tar på eget bevåg på sig polismössan och lägger sig mitt i vägen för att förhindra att andra använder sig av båda filerna och därmed "tränger sig i kön". Ett beteende som faktiskt är olagligt.

Använd blixtlåsprincipen

Tanken när filer går ihop är just att båda ska användas ända fram till hindret och att man där ska väva in enligt blixtlåsprincipen/vävning med "ömsesidigt hänsynstagande anpassa sig till de nya förhållandena". Detta står i trafikförordningen, den lag som omfattar bestämmelser för trafik på väg och i terräng.

Ändå är det uppenbarligen många trafikanter som inte vet hur de ska göra. Det vittnar trafikpolisen Håkan Klingberg om. I Sveriges Radio (10/3 -26) påtalar han vikten av hänsyn och att släppa in bilar från den andra filen framme vid hindret och att använda båda filerna för att inte köerna ska bli längre än nödvändigt.

Att orsaka onödiga köer är en trafikrisk

På en del platser i landet har Trafikverket satt upp skyltar som uppmanar trafikanterna om att köra ända fram och använda vävning. Men allt för sällan saknas dessa. Särskilt när det handlar om tillfälliga avstängningar som vid vägarbete. Vad som behövs för att förändra situationen är uppenbarligen tydligare anvisningar. Men även att trafikskolorna blir bättre på att lära ut till sina elever hur man ska agera i dylika situationer. Samt att polisen agerar när de upptäcker att självutnämnda köpolis blockerar och förhindrar användning av båda filerna fram. Att orsaka onödig köbildning är en trafikrisk och det borde få konsekvenser.

Bilder: Skylt sammanvävning och körfält upphör.

Från Tidningen Bohuslänningen 2026-03-1, text Malin Lernfelt

/Jan Gustavsson, SPF Seniorerna Skärstad Ölmostad trafikombud



TRAFIKINFORMATION – REFLEXER

Nu är det höst och dags att plocka fram och använda reflexer så du syns i mörker, regn och dimma.

Om dina reflexer är gamla, byt ut dem. Godkända och bra reflexer har en CE-märkning. Använd reflexer också i stadsmiljö med gatlampor. De gör stor nytta även där.

Reflexer bör sitta lågt och gärna med snöre så de är i rörelse, eller band runt arm eller ben, så du syns från alla håll. På landsväg utmärkt om du även har en reflexväst.

Var också extra vaksam när du går över gatan på övergångsställen och gångpassager. Fordon kan se dig sämre nu i mörker.

/Jan Gustavsson, SPF Seniorerna trafikombud



FRISKVÅRDSKORTET

ska uppmantra till fysisk aktivitet av olika slag, till exempel promenad, cykeltur, bowling, boule, mattcurling, stavgång, trädgårdsarbete i minst 30 minuter.

Kortet är gratis och finns alltid på våra månadsträffar. Ifyllt kort lämnas i vår idélåda eller till någon i styrelsen. Tävlingsperioden är den 1 mars 2026 - 28 februari 2027 och vi deltar i en dragning vid Jönköpingsdistriktets årsstämma, då 10 föreningar vinner en summa pengar.

MODEVISNING



Fredagen den 25 september var det återigen modevisning på Skärstadal. Seniorshopen visade höst- och vintermodet. Den kyligare årstiden närmar sig och då behövs varma och vackra kläder. Det fanns mycket fint och allt av hög kvalitet. Ett flertal boende hade smakråd med sig och det var stort intresse att både känna på kläderna och prova. Nu får vi se fram emot en fin vinter och förhoppningsvis en vårvisning.
/Ann-Britt Björnlinger

MÅNADSTRÄFFEN I AUGUSTI

På vår upptaktsträff inför hösten fick vi lyssna på Tina Jaxén från Rörvik. Hon är låtskrivare och artist som spelar country, folkmusik och pop med influenser från amerikansk 50- och 60 talsmusik. Hon var mycket duktig sångerska och kunde till och med joddla. Tina har varit med i Idol på TV4. Vi njöt av en god smörgås från ICA i Kaxholmen tillsammans med kaffe/te och kaka:-Lotterier som vanligt.

/Gunnel Onselius

MÅNADSTRÄFFEN I SEPTEMBER

Idag var vi ett 50 tal seniorer som träffades till dagens månadsträff och med ett nytt tema. Christer Lindblom bjöd på ett väl sammansatt och trevligt Quiz som vi på bästa sätt försökte lösa tillsammans med sex personer vid varje bord. Klurigt med både musikfrågor, kultur och världshistoria. Ett tack till Christer och pris till bästa bord utdelades. Kaffe med gott fika, trafikinformation av Jan G och sedvanligt lotteri hanns också med innan vi skildes åt efter en trevlig eftermiddag.

/Monica Jaldemark



STAVGÅNGEN ÄR I GÅNG!

Vi började med att gå från Equmeniakyrkan via Frälsegården och Gisebo med slutmål Rudenstams Gårdsbutik.



Sedan smakade fikat så gott!



Foto: Jan Hultman

Vvs och rörsvets

i Jönköping AB

Vid behov av Vvs-arbeten av alla slag välkomna att höra av Er

Henrik Kullberg • Tel. 0722-72 30 88 • vvsrörsvets@gmail.com • Edeskvärna



TENGBLADS

www.tengblads.se



Daniel Isaksson
Begravningsrådgivare



Klarahill

VÄTTERBYGDEN ANKARBERGS
BEGRAVNINGSTJÄNST

Telefon dygnet runt 036-71 02 50

Besöksadress: Nygatan 11, Jönköping
www@begravningstjanst.com

Av Sveriges Begravningsbyråers förbund auktoriserad begravningsbyrå



Pia Johansson
Begravningsrådgivare

Upptäck allt det goda från Vistakulle!

- ✓ Gårdsbutik med närproducerat
- ✓ Stort sortiment av egna drycker
- ✓ Leveranser av Fukt & Grönt
- ✓ Kafferosteri

Öppettider:
Onsdag 14-18
Lördag 10-14



VISTAKULLE FRUKTODLING

Bosgård Norrrgård 1, 561 92 Huskvarna
Tel. 036-50902 / 070-6349057

www.vistakullefruktodling.se

Vi kan Glasögon och Kontaktlinser i samarbete med ögonläkare

Medlem av Sveriges leg. optikers riksförbund - Sveriges kontaktlinsförening

HOPPETS TORG
(Östra Storgatan 6)

036-71 06 43



★ KAXHOLMENS ★
PIZZERIA

★★★
Tel. 036-504 12



DAGENS LUNCH 125:-

Mån - Fred 11.00 - 14.00.

Valfri pizza el. valfri maträtter 115:- till 140:-
samt sallad och dricka ingår i dagens lunch.

Vi har högsta kvalitet. Ni ringer - Vi bakar

Välkomna!

Tunnlandsvägen 5, Kaxholmen

**PIZZA, KEBAB
SALLADER,
HAMBURGARE
och olika falafelvarianter**

ÖPPETTIDER:
sönd - tors 11.00 - 21.30
fred - lörd 11.00 - 22.00

Alla nya och gamla kunder VÄLKOMNA!