



VÅRENS RESA

Torsdagen den 7 maj åker vi österut!



Foto: Mikael Lövestedt

Besök med guidning på *Albert Engströms-gården* i Hult, utanför Eksjö. Här fikar vi (bussfika – Ombergs Buss bjuder på kaffe/te, och du tar med dig eget fikabröd). Under dagen åker vi med detta tåg!

Lunch på Brasserie AVA i Västervik: Wallenbergare med potatismos, lingon, sallad, bröd, bordsvatten, kaffe och kaka.

Sedan stiger på rälsbussen för att åka på *smalspårsjärnvägen* i ungefär en halv timme till Ankarsrum.

Eftermiddagsfika på *Vimmerby Stadshotell*: ost- och skinkmacka och kaffe.

Vi besöker *Mariannelunds Karamellkokeri* för att köpa godis.

Pris: 650 kronor per person.

Anmälan och betalning senast den 7 april till vårt bankgiro 230-4277.

Resan är fulltecknad, men anmäl dig i vår kölista till:

Anna-Lena Nilsson 0704-18 55 22 eller Jan Hallgren 073-822 85 51.

Avresa: Ölmstad 07.40, Skärstadal 07.50, ICA Kaxholmen 08.00.

Beräknad hemkomst till Kaxholmen omkring kl 19.

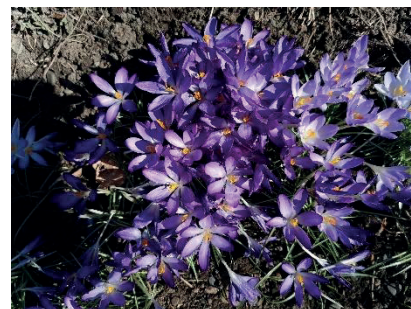
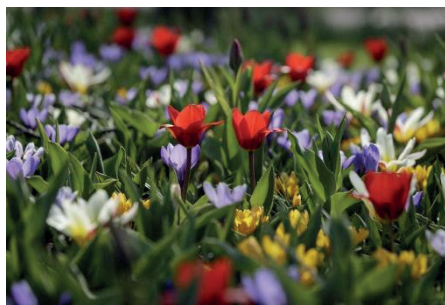


Foto: Barbro Hallgren

Program månadsträffar våren 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!

Torsdag 19 mars:	Bruno Forselius underhåller med countrymusik.
Torsdag 16 april:	"En vandring i Huskvarna på 1960- och 1970-talen". Björn Johansson Elmervik berättar och visar bilder.
Torsdag 21 maj:	Rolle och Hasse Pettersson berättar om "Livet på Radio Jönköping". Allsång.

VÅRLUNCH PÅ IDAS RESTAURANG

Tisdagen den 24 mars kl 12 träffas vi för att äta lunch på Idas, Bäckadalsgymnasiet i Jönköping. Fulltecknad. Vi har en kölista.

EN TRÄFF MED VÅRA GRANNFÖRENINGAR

Torsdagen den 4 juni kl 10 på Vistavallen har vi bjudit in SPF-föreningarna i Gränna, Visingsö och Örserum. Det blir någon form av aktivitet och förtäring - kostar 50 kronor.

MOTION

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

Vi gör uppehåll i vinter och meddelar på Facebook när vi startar igen.

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.

4 mars: Broxvik, Andersarp

11 mars: Lilla Karsnäs, Palmelund

18 mars: Rävlinge, Klåben

25 mars: Edet, Rudu

1 april: Ryd, Udderyd

8 april: Knutstorp, Hagen, Perstorp

15 april: Barnabo, Ekeberg

22 april: Nynäs, Bunn

29 april: Munksjön runt

6 maj: Edesvarna

13 maj: Bengtagölen, Ramaklint

20 maj: Grännaberget

27 maj: Lappsjön

3 juni: Avslutning vid Museet

Vi firar 25 år som stavgångare!

På Facebook finns mer information före varje stavgångstillfälle.

VINNARE I MEDLEMSLOTTERIET

(Presentkort à 250 kronor på ICA)

Januari: Anna-Karin Jarl, Linnéa Mörtsell.

Februari: Margareta Blomster, Yvonne Wahlberg.

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.



VVV – Vi Värnar Varandra

SKÄRSTAD-ÖLMSTAD

Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan



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

Kaxholmen

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



BauerGården

GÄSTGIVERI & KONFERENS

TRÄFFPUNKTEN – 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.

TRÄFFPUNKTEN SKÄRSTAD/KAXHOLMEN

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

9 april i Landsjökyrkan, Kaxholmen:	"När livet inte blir som man tänkt sig". Karin Hultberg berättar om livet från en cancersjukdom till ett liv i rullstol. Livsberättelsen varvas med sång av Jeanette Sandblom och Karin på piano.
28 maj i Hembygds museet, Kaxholmen:	Friluftscafé med korvgrillning och allsång tillsammans med Jill Berg. Vid dåligt väder är vi inomhus i museet. Denna gång: Entré och korv med bröd 40 kronor.

TRÄFFPUNKTEN ÖLMSTAD

Onsdagar kl 15. Fika 30 kronor.

25 mars i ÖIS-gården, Ölmstad:	"Prat om mat" med Ida Wissling, kostchef i Jönköpings kommun. Efter fiket blir det presentation av gymmet på ÖIS och för den som önskar är man välkommen med på en rundtur!
22 april i Församlingshemmet, Ölmstad:	Jan-Olof "Skeppar-Janne" Moberg gästas oss och berättar om "Båttrafiken Visingsö-Gränna-Jönköping".

MÅNADSTRÄFF I JANUARI



Denna torsdag var det dags att starta upp för årets första månadsträff. Ett 70-tal seniorer träffades för en stund av gemenskap, fika och sedvanlig lottdragning.

Men först bjöds vi på en intressant föreläsning av Madelene från polisen i det aktuella ämnet bedrägerier mot äldre. Nog så viktigt med tanke på vad som hänt i Huskvarna de senaste veckorna. Efteråt fanns möjlighet att ställa frågor som besvarades på bästa möjliga sätt.

Vi kan se fram emot flera trevliga och givande månadsträffar under våren med olika program och som säkert kan locka till att närvara. Vi tackar för en trevlig, informativ och givande eftermiddag.

Text och foto: Monica Jaldemark

Om att rapportera bluff-sms Vid månadsträffen i januari informerade polisen om bedrägerier. Tips lämnades då om att man kan **rapportera bluff-sms till nummer 7726**. Den tjänsten finns i abonnemang hos till exempel Telia, Telenor och Tele2, men inte Hallon med flera mindre operatörer. Ett felmeddelande kommer då med texten "tjänsten är inte aktiverad i nätverket". I stället kan du Blockera och markera som skräp/spam. Om funktionen finns i din telefon, kan man ofta vidarebefordra genom att hålla fingret på sms:et, sedan välja meny (tre prickar), där finns vidarebefordra. Lägg inte till någon egen kommentar. *Text: Jan Gustavsson*

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.

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

Medlemsavgiften är 265 kronor.

Frågor om verksamheten? Se hemsidan eller kontakta Berit.

TRAFIKINFORMATION**Att visa hänsyn i trafiken – en förutsättning för säkerhet och lugnare trafik****Anpassa hastigheten**

Rätt hastighet räddar liv. Följ skyltad hastighet – den är anpassad efter vägens utformning, trafikmiljö och risker. Vid regn, mörker, tät trafik, vägarbeten eller dålig sikt måste vi som förare anpassa oss och köra saktare. Hastigheten är ofta det som avgör om en incident blir en olycka – eller inte.

**Hålla avstånd**

Att inte hålla tillräckligt avstånd är en vanlig orsak till körockar. Följ tresekundersregeln: se till att det går minst tre sekunder mellan att fordonet framför passerar en punkt och att du själv gör det.

**Defensiv körning**

Defensiv körning handlar inte om att vara långsam eller försiktig till överdrift – det handlar om att vara förutseende. Du kör inte bara efter vad du ser, utan efter vad du kan förvänta dig.

- Undvik onödiga risker
- Planera körningen
- Lita inte på att alla följer reglerna
- Lämna utrymme för andra att agera
- Defensiv körning är att aktivt välja trygghet framför stress, prestige eller otålighet.

**Hänsyn och attityd**

Grundläggande hänsyn i trafiken handlar om mer än regler – det handlar om attityd. En snabb gest av vänlighet, som att släppa fram någon, kan minska frustration och bidra till bättre flyt.

*/Jan Gustavsson SPF Seniorerna trafikombud
(AI-genererad text. Bilder Pixabay)*

INFORMATION**Lokala Utvecklingsgrupperna:****Aktuella projekt i Kaxholmen:**

I flera år har vi försökt få bygga en permanent brygga vid Hunnerydsbadet – nu har vi en ansökan hos länsstyrelsen igen.

Rusta stigen i ravinen mellan Övragärdesvägen och Landsjöskolan.

Aktuella projekt i Ölmstad:

Arrangera Valborgsmässofirande.

Startkort till discgolfbanan.

Samordna och genomföra Ölmsta-dagen.

SPFs Samrådsgrupp - KPR

För att stärka pensionärers inflytande över alla frågor som rör äldre finns KPR (Kommunala PensionärsRådet). Samrådsgruppen förbereder frågor till KPR och består av två representanter från varje SPF-förening i Jönköpings kommun.

Samrådsgruppens mest aktuella projekt nu är att fortsätta arbetet med digital beställning av varor och matleveranser.

Föreningens **Stadgar** är uppdaterade och finns på vår hemsida, under Om föreningen, Kontakta oss, SPFs stadgar.

Vår **Förbundsordförande** är numera **Maria Larsson**. Vi som var med på årsmötet fick ta del av hennes hälsning till oss.

ÅRSMÖTET 19 FEBRUARI

Årsmötet startade med en trevlig stund i kyrksalen med musik av SträngSväng plus sångare som leddes av Åsa Wass. Med text som visades på skärm var det lätt att sjunga med, om man så ville. Efter en trevlig och lättsam musikstund samlades alla i församlingssalen, där vår ordförande Gunnel Onselius höll en kort minnesstund för de medlemmar som lämnat oss under året. Därefter följde årsmötet och ordförande samt sekreterare valdes till detta. Efter att alla punkter avhandlats utdelades ett tack och blommor till dem som har haft olika uppdrag under året. Vår vice ordförande Sam Edberg tackade vår ordförande Gunnel för året som gått. Under kaffestunden med god räksmörgås och kaka visades ett bildspel av de olika aktiviteter som många medverkat i. Så var det dags för sedvanlig lottdragning och vinster till dem med tur. *Text och foto: Monica Jaldemark*



Allsångsorkestern SträngSväng



Ledaren Åsa Wass



Spelet är i gång!



Tack Kaffekommittén!



Den goda mackan.



Sam tackar Gunnel.

Styrelsen består av:

Gunnel Onselius, ordförande. Sam Edberg, vice ordförande. Berit Gustavsson, kassör.

Anna-Lena Nilsson, sekreterare.

Monica Jaldemark, Ingemar Jarl och Ulla Simonsson är ordinare ledamöter.

Ersättare är Ann-Britt Bengtsson och Kerstin Särnmark.

Revisorer är Ulla-Britt Johansson och Hans Sahlberg med Hans Larsson som ersättare.

Nyvalda digitaliseringsombud är Jan Gustavsson och Maths Linder, som efterträder Mats Wettermark.

Nyvald i friskvårdskommittén är Eva Svensson efter Bibbi Lindell som undanbett sig omval.

Valberedningen består av Lilli-Anne Alvir och Lisbeth Nilsson samt Ann-Marie Erixon som är nyvald efter Rune Jarl, som har undanbett sig omval.

Övriga kommittéer och ombud framgår av årsmötesprotokollet som finns på hemsidan.

**Obs! Nästa höst, den 19 oktober 2027, har SPF Seniorerna Skärstad-Ölmstad funnits i 50 år.
Det ska vi fira! Kom gärna med förslag!**

**Lämna gärna förslag
i vår Idé-låda!**

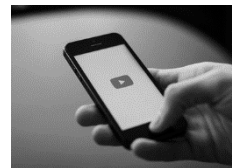
*Den finns alltid med på våra
månadsträffar.*

STUDIECIRKEL: HUR DU ANVÄNDER DIN MOBIL

Studiecirklar om mobiltelefon Nu är två cirklar genomförda med Jan Gustavsson och Maths Linder som ledare. En tredje är planerad att starta i april och är redan fulltecknad. Innehållet är grunderna i att använda telefonen, sms, kontakter, hämta och avinstallera appar, sortera apparna på startsidorna och en del inställningar.

Om du vill göra lite egna studier och har tillgång till en dator, gå in på spf.se/Utbildning och aktiviteter/i vänstermenyn Studiematerial smartphone/välj Klicka här för att hitta utbildningspaket för Android och iPhone. Tips: börja med "Se inspirationsföreläsningen om smartphone" och sedan "Se videoguiden om hur man använder iPhone eller Android". Där finns också en del annat utbildningsmaterial.

Text: Jan Gustavsson



BOWLING

Bowlinggänget avslutade höstens spel med traditionsenlig samvaro med räkmacka och utdelning av första pris till Lars Stark. Bra jobbat, Lasse! Text och foto: Maths Linder



Räkmackan smakar.



Bowlinggänget!



Mats Wettermark gratulerar Lars Stark.

STAVGÅNGSSTARTEN



Vi är på väg.



Lite bister var det.



Men här varmt och gott!

Så var det dags för det nya årets promenad. Så trevligt att ses igen och även att kunna välkomna några nya ansikten på första rundan. Idag till gråkallt väder och mycket halt på sina ställen så det gällde att hålla sig på benen. En liten runda på cirka 3,6 km och med ett avbrott till "gofika" på Rudenstams kafé. Vi var cirka 26 seniorer på rundan samt några som mötte upp till fikat. Efter en trivsamt fikastund i den sköna värmen inomhus var det dags att promenera tillbaka till uppstarten vid Equmeniakyrkan för hemfärd. Tack för en trevlig förmiddag och syns till nästa onsdags promenad!

Text och foto: Monica Jaldemark

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 • vvsrorsvets@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 120:-

Mån - Fred 11.00 - 14.00.

Valfri pizza el. valfri maträtter 100:- till 120:-
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!