**Tips på sysselsättningar – medlemmarnas förslag**

Nr 2 – maj 2020

När vi för närvarande inte har möjlighet att träffas på våra möten eller andra gemensamma aktiviteter, är det viktigt att hitta olika saker att sysselsätta sig med. Det gäller som vanligt att röra på sig, men också finna annat att göra på dagarna.

Inför det här numret gick redaktionen därför ut med en begäran om tips, vad medlemmarna hittar på att göra. Här finns några förslag. Det finns massor av annat som är roligt, intressant, utvecklande, eller att upptäcka.

Förutsättningarna är olika. Många, men inte alla har dator. För utflykter behövs bil. Möjligheter till att göra fysiska aktiviteter skiftar. Var och en väljer efter sin förmåga. Men prova gärna något nytt, eller upprepa saker som man gjort förr.

Filmer och program på dator/surfplatta

Playkanaler hos SVT, TV4, Viasat med flera.

Gå till SVTs Öppet arkiv. Oj vad många gamla trevliga program du kan hitta där.

Eller välj filmarkivet.se på nätet.

Lyssna på konserter i datorn.

Ett exempel är sidan kulturarenan.se. På youtube går det söka på vilken artist eller musikform som helst, eller sök bara på ordet konsert.

Gör museibesök på nätet.

Skriv som sökord: museibesök via nätet.

Lyssna på ljudböcker från biblioteken.

Sök på: bibliotek ljudbok.

Föreläsningar på nätet

Till exempel sidan: urplay.se eller su.se/play

Platser för promenad, utflykt eller sevärdhet

Jönköpings kommun har en sida med utflyktsmål och vandringsplatser. Gå in på nätet via naturkartan.se/sv/jonkoping, eller hämta appen Naturkartan Jönköping. Här är några exempel på platser att besöka som finns på naturkartan, eller andra besöksmål:

Bunn-Ören runt. Utsikten Huskvarna. Visingsö.

Vattenledningsparken. Utsikten Kleven norr om Uppgränna. Rosenlunds herrgård – rosariet och Posses parkanläggning. Uvaberget och Ramlaklint vid Ramsjön. Skuruhatt och Skurugata Eksjö.

Fler platser för promenader

Sörgården Åsasjön,

Norrahammar.

Dumme mosse – stigar och spänger tillgängliga med rullator/rullstol.

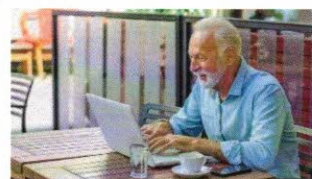
Axamo badplats – platt terräng.



SPF har på sin hemsida flera tips. Gå till spf.se. Välj där Så tycker vi, sedan Hälsa & omsorg, Information om corona, och Tips till seniorer.

Kontaktperson i vår SPF-förening. Om du som medlem behöver hjälp med något, eller har en fråga och inte vet vart du ska vända dig, kontakta föreningens ordförande Mats Wettermark, telefon 0733 44 84 72.

Tipsen riktar sig inte bara till SPF:s medlemmar. Tidningen Kulan delas ut till alla hushåll, så var och en kan utnyttja förslagen.



Hassafallen och Varkullen. Start vid hembygdsgården i Hovslätt. Mycket kuperat.

Tabergs-å-leden. Man kan utgå från Månsarp, Taberg, Norrahammar eller Hovslätt.

Västanåleden vid Röttle by, Gränna.

Hittautkartan. Promenera och hitta platser som är markerade på kartan. Kartan finns från och med 9 maj bland annat hos IKHP-stugan, biblioteken och butiken Önska i Rosengallerian.

Tipspromenader vid IKHP-stugan med app i telefonen.

Information på sidan ikhp.se/tipspromenad/

Landsjön – starta till exempel vid Skarvesten, gå en bit och vänd. Eller besök fågeltornet.

Annat att hitta på

Spel: Plocka fram gamla spel som du kanske har gömda någonstans. Monopol, 5-i-rad. Sänka skepp. Kortspel.

Frågesport. Korsord. Sudoku.

Tidningen Senioren har frågesport - se sidan:

senioren.se/amnen/fragesport.

Hobbies: Återuppliva gamla hobbies, kanske frimärksamling, tändsticksetiketter, eller andra samlarföremål. Sticka, virka.

Läs böcker.

Släktforska: Gå till sidan riksarkivet.se

Fotografier: Sortera fotografier. Tillverka en fotobok - Gå in på sidan framkallning.fujifilm.se

Rensa och sortera: Hyllor, garderober, garage, förråd och skåp. Skänk det som går att använda till välgörenhet.

Ring någon.

Varför inte? Kör gokart på Torsvik. Boka eller drop-in. Hemsida vroom.se.

Hjälp med att handla eller annat ärende

Kyrkorna i Kaxholmen-Skärstad-Ölmstad hjälper till att handla, eller sköta något annat ärende ring/sms:a till:

(forts sid 3)

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 50 LOKALA LEVERANTÖRER!

ÖPPETTIDER
MÅNDAG – FREDAG 10.00-18.00
LÖRDAG 9.00-14.00
Telefon: 036-3300510 / www.rudenstam.se / info@rudenstam.se



RUDENSTAMS
GÅRDSBUTIK

ICA

nära

Din matbutik

Kaxholmen

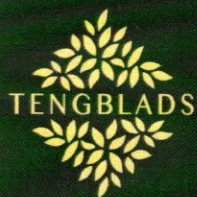
Tel. 036-501 81. Öppettider: Måndag-fredag 9.00-20.00, lördag-söndag 9.00-17.00



BauerGården

GÄSTGIVERI & KONFERENS

Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan



TRÄDGÅRDSBUTIK

www.tengblads.se



Paul Axelsson
Begravningar



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
Begravningar

Upptäck allt det goda från Vistakulle!

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

Öppettider:
Mån-Tors 14-18,
Fre 14-16, Lörd 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 85:-

Mån - Fred 11.00 - 14.00.

Valfri pizza el. valfri maträtter upp till 88 kr
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:

månd - tors 11.00 - 22.00
fred - lörd 11.00 - 22.30
söndag 11.00 - 22.00

Alla nya och gamla kunder VÄLKOMNA!