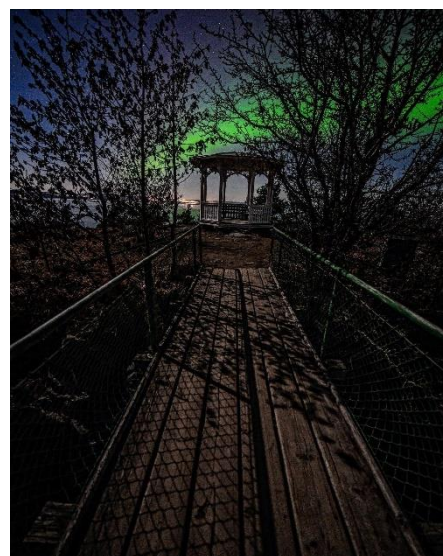


Nr 4 – December 2022

Vid månadsträffen i november visade Andreas Joakimson, Kaxholmen bilder. Några exempel och eftersom det är färgbilder, måste de förstås finnas här på Kulans förstasida. Vintergatan och norrsken vid Vistakulle omringar en söt rävunge, och två fåglar tillsammans med en underlig skog av grönkål. Tack Andreas för många härliga bilder under ditt föredrag.



SPF SENIORERNA FÖRENINGENS HEMSIDA: 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: Jan Gustavsson tel. 072-5145244, mejl j03653435@gmail.com, Ulla Simonsson tel. 0708-642892, mejl ullabellasimonsson@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.

Program månadsträffar 2023

Följande torsdagar kl. 15.00 i Allianskyrkan Skärstad, om inte annan plats anges.

Alltid kaffeservering för 40 kronor, månadslotteri och dagens lotteri.

Gör föransmälan genom notering på lista, eller till Gunnel Onselius telefon/sms 072-318 61 91, mejl gunnel.onselius@gmail.com senast tre dagar innan träffen. Årsmötet sju dagar.

15 december 2022. Luciafirande med barn från Lyckans förskola

Våren 2023:

19 januari Musikunderhållning och Västgötahistorier med Peder Sveder.

16 februari som är årsmötet i Landsjökyrkan. Sedvanliga årsmötesförhandlingar enligt stadgar kapitel 1, § 5. Föreningen bjuder på smörgåstårter. Anmälan på januariträffen eller senast 9 februari till Gunnel Onselius (se ovan). Årsmöteshandlingar, dagordning och valberedningens förslag finns på hemsidan och anslagstavlor ICA och Kryssset senast två veckor före årsmötet. Motion ska lämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet.

16 mars Börje Gunnevik föreläser och visar bilder och film om Smålands landskapsdjur Uttern.

20 april Musik och medicin med Wille Ahnberg och Tomas Lundholm.

25 maj Plats meddelas senare. Våravslutning med tipspromenad och förtäring. Underhållning av Corgi Jazzband.

Som du ser av rubriken, har vi döpt om från månadsmöten till månadsträffar! Välkomna.

ÖVRIGA MEDLEMSAKTIVITETER

GRENNAREVYN. Lördag 21 januari klockan 17.00. Anmälan gjord.

BOULE. Måndag och onsdag klockan 10.00 på Sörängsvägen. Ta med dig fika.

BOWLING. Tisdagar klockan 9 – 11 på Rosenlunds bowling. Avresa 8.40 från ICA. Kostnad 75 kronor.

FRISKVÅRDSKORTET fortsätter. 30 minuter valfri motion. Köp motionskort av Ulla Simonsson, kostnad 20 kronor.

ORIENTERING. Studiecirkel i januari och mars. Kontakta Jan Gustavsson 072-514 52 44, mejl j03653435@gmail.com om du vill vara med.

MÅNADSLOTTERIET VINNARE

Oktober: Melvin Simonsson och Lars Stark. November: Gunnel Grahns och Gun-Britt Hultman

STAVGÅNGSPROGRAM

Onsdagar. Samling kl. 10.00 vid ICA Nära, Kaxholmen. Ingen anmälan. Glöm inte att ta med varm dryck och "äggamacka", samt det glada humöret.

Nästa år är första gången **den 11 januari till Rudu**. Övrigt program för våren 2023 kommer i nästa nummer av Kulan, på hemsidan och Facebook.

***Ej medlem?** Du är varmt välkommen till en månadsträff eller prova på en aktivitet. Kontakta oss om du har någon fråga. Se hemsidan (på sid 1 info om sökväg) och välj Om föreningen.*

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.

TRÄFFPUNKTEN SKÄRSTAD/KAXHOLMEN.

2 febr. Equemeniakyrkan Kaxholmen.

2 mars Pingstkyrkan Kaxholmen.

13 april Landsjökyrkan.

4 maj Allianskyrkan Skärstad.

1 juni Museiparken Hembygdsmuseet.

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

Musik och strövtåg bland gamla godingar med Leif Ockander
Fredrik Blomqvist berättar och visar bilder från sina äventyr med Göran Kropp.

Härlig 50- och 60-talsnostalg med Patrik Zander

Vi gästas av Wetterbrass och Second Hand Brothers

Korvgrillning. Christer Möller och Anders Ruberg bjuder på underhållning och allsång. Kostnad 40 kronor denna gång.

TRÄFFPUNKTEN ÖLMSTAD, PROGRAM SE SIDAN 4.

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 en fika!

Öppettider

Måndag - Fredag 10.00-18.00

Lördag 10.00-15.00



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 ÖLMSTAD, forts från sidan 2. Program

Tidpunkt kl. 15.00. Fika 30 kronor. Arrangörer även RPG, ÖIS, LRF och ÖRKS.

22 febr. Församlingshemmet Ölmstad	Med bil och båt genom ett fantastiskt Norge. Bildspel av Maria och Lennart Erlandsson. Fika med semlor.
22 mars Pingstkyrkan Ölmstad.	På väg igen. Leif Nersäter sjunger och spelar.
12 april ÖIS-gården.	Lennart Axelsson sjunger visor, country och dansband.
10 maj Församlingshemmet Ölmstad	Musikunderhållning med Tomas Karlsson

*Rapporter från månadsträffar och andra aktiviteter***MÅNADSTRÄFFEN 20 OKTOBER**

Oktobers månadsträff gästades av cirka 20 körmedlemmar ur den välsjungande John Bauer-kören med damer och herrar från Jönköpingstrakten. De sjöng mycket bra under ledning av Tomas på dragspel. En körmedlem berättade om några sånger och en läste en dikt. Förutom ett par sånger som ledaren hade komponerat, sjöng kören för oss välkända visor och sånger. Vi som hade tillfälle att vara med hade en mycket trevlig stund.

Efter sångstunden fick vi god fika och dragning på lotterna med korb

från Vaggeryds Chark som vinster. På månadslotteriet fick de båda lyckliga vinnarna presentkort från ICA Nära Kaxholmen. Därefter följde information i vanlig ordning.

/Anna-Lena Nilsson



Bild Kerstin Särnmark

MÅNADSTRÄFFEN 17 NOVEMBER (Bilder, se förstasidan)

Denna månadsträff samlade mer än 70 personer som fick glädjen att uppleva våra vackra omgivningar på foton, tagna av Andreas Joakimson, uppvuxen i Månsarp och sedan 20 år bosatt i Kaxholmen. Han berättade om motiven och lärde oss om fåglar som finns i våra trakter. Andreas har fotografering och fågelskådning som sina fritidsintressen. Foto ägnade han sig även åt professionellt och det är tydligt när man ser hans mycket vackra foton. Andreas började sin konstnärliga bana med att teckna och måla, men fotograferingen tog överhand.

Vi fick se många foton från vår vackra bygd, från vår, sommar, höst och vinter. Alla årstider med sina vackra färger. Vårens och sommarens blommor i närbild. Höstens färgprakt. Ett foto visade "gröna träd" som var grönkål tagen i närbild och Andreas hade lagt sig på marken för att få perspektivet så att kålplantorna såg ut som träd! En vinterbild såg svart-vit ut, men så fanns där en röd lada eller stuga.

Andreas visade bilder på fåglar som finns i vår omgivning, inte visste vi att det finns så många

arter. Vid Landsjön cirka 250. Vi fick bland annat lära oss att Sveriges vanligaste fågel är lövsångaren och det lär finnas mellan 10 och 15 miljoner par! Vid Landsjön finns en fågelstation med ett torn, som SPF:s stavgångare besökte nu i höst. Andreas visade bilder på många fåglar, i närbild och i flykt, och man kunde då se vilka fantastiska färger de har. Andreas tillhör Jönköpings Fågelklubb som i sin logotyp har en fågel som vi trodde var en rödhake. Men det är en mindre flugsnappare, som också är lite röd på bröstet. Rödhaken har rött bröst och den röda färgen går upp mellan ögonen. Så nu kan vi se skillnad på dessa båda fåglar. Genom bilderna fick vi tips om utflyktsmål, till exempel Slottsberget vid Hillingebacken, Västanaleden, den nyreparerade piren i Röttle, Uppgränna Naturhus, Girabäcken, Målabråten vid Kaxholmen. Det högsta berget i Skärstad är Måla kulle med sina 334 meter. Andreas visade foton på norrsken, så nu gäller det att gå ut och titta på dessa "himlafenomen", när väderlekstjänsten talar om att det kan finnas möjlighet att se norrsken även här i söder.

/Anna-Lena Nilsson

VINPROVNING



Vinet var som synes gott!

Bilder: Ulla Simonsson

Fredagen den 28 oktober hade vi vinprovning i Tengblads växthus. Detta har blivit en tradition. Det var 4:e gången vi gjorde detta nu i år. 25 SPF:are kom och njöt av mycket och god mat. Vi fick morotssocker till förrätt, sedan kålpudding på italienskt vis, och till efterrätt en ljuvlig pannacotta. Till detta serverades goda viner tillverkade av Pelle Tengblad.

Stämningen var god och vi tackar Pelle för servicen.

/Vid pennan Ulla-Britt Johansson

STAVGÅNG

Välkommen att vandra med oss med eller utan stavar. Ett glatt gäng som går c:a 5 km varje onsdag. Vi utgår alltid från ICA kl. 10.00 för eventuell samåkning. Glöm inte "äggmackan" till fikat.

/Ulla Hultman text och foto



BOULE

Inte ens dåligt väder kan hålla medlemmarna borta från boulebanan. Då värmer och smakar kaffet extra gott vid den sociala samvaron i pausen.

/Mats Wettermark text och foto



BOWLING

Under hela hösten har vi åkt till Rosenlund Bowling på tisdagar för att spela fyra serier. Avslutningen, med lagspel och prisutdelning till bästa poängsamlare, följs av social samvaro över en kopp kaffe och en räkmacka.

Den traditionsenliga ”Julklappsleken” ersätts i år med att var och en sätter in ett valfritt belopp för att stödja Röda korset i Ukraina.

/Mats Wettermark text och foto

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 (se nedan). Klicka på Bli medlem. Om du inte har tillgång till Internet, kontakta Berit Gustavsson, telefon 036-534 35.

Medlemsavgift för resten av 2022 till och med hela 2023 är 225 kronor.

Frågor om verksamheten? Se hemsidan eller kontakta Berit.

KULANS BILDER I FÄRG

Kulan trycks med färg bara på sidan 1. Men titta i det exemplar som läggs in på vår hemsida. Där är alla sidor i färg. /Jan Gustavsson

ORIENTERING

Utflykter med orientering har fortsatt under hösten med ett tiotal deltagare, och därefter startades en studie-cirkel. Gruppen har samlats före månads-träffarna i oktober och november.

Genomgångarna handlar om kartans skala, färger och symboler, kompassen, samt teori om att välja lämplig väg från en plats till en annan och ta hjälp av terrängföremål och höjdkurvor. Studiecirkeln fortsätter i januari och pågår två till tre gånger. När våren kommer blir det utflykter i skogen igen. Kontakta Jan Gustavsson om du också är intresserad, 072-514 52 44. /Jan Gustavsson. Bilder: Hans Sahlberg



OM FOTOGRAFERING

Vid en SPF-kurs om fotografering deltog Mats Wettermark, Maths Linder och Jan Gustavsson. Kursen handlade om hur man tar bra bilder, välja motiv, redigering, GDPR om dataskydd med tillstånd eller så kallad intresseavvägning, upphovsrätt till andras bilder med mera. Ett skojigt inslag var om möjligheten att bearbeta bilder genom retuscheri. Men alla deltagarna vid

kursen enades om att inte göra någon yngre, mer muskulös eller annat. Vi ser ut som vi gör och är vackra med våra rynkor!

Beträffande GDPR är medlemmarna informerade att säga till om någon inte vill vara med på bild i Kulan, på Facebook eller hemsidan.

/Jan Gustavsson

UNDVIK FALLOLYCKOR

Utdrag ur Länsförsäkringar Jönköpings information

Alla kan falla, men risken att skada sig i en fallolycka ökar med åldern. Varje år faller 50 000 äldre så allvarligt att de hamnar på sjukhus. Men med ganska små insatser går den siffran att vända på. Forskning visar att regelbunden balansträning kan minska risken för fallolyckor och frakturer med upp till 60 procent. Minska också riskerna med följande tips.

- Lägg halkskydd under mattorna och se till att tejpa lösa mattkanter med en kraftig tejp.
- Ordna bra belysning och ha gärna en nattlampa tänd om du behöver gå upp på natten.
- Använd broddar när du rör dig ute och det är halt.
- Undvik att klättra upp på stegar, pallar eller stolar.
- Se till att hålla en god kost. Med åldern kan aptiten minska, bland annat på grund av minskad muskelmassa och fysisk aktivitet. Ditt näringsbehov är trots detta detsamma eller större.

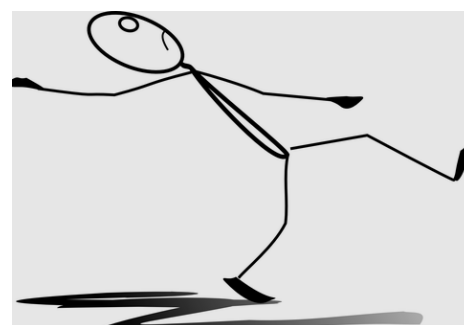


Bild från Pixabay

Tränings tips balansövningar

Målsättning 8–12 gånger per övning, men börja med färre och öka efter hand.

Värm gärna upp innan genom att promenera.

1. Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov.

2. Balansgång

Gå balansgång på ett streck på golvet. För att öka svårighetsgraden sätt fötterna tätt framför varandra när du går. Ta stöd med handen vid behov. Minska handstödet och öka gångsträckan successivt.

3. Häl- och tågång

Gå på hälar en viss sträcka. Gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov. För att öka

svårighetsgraden kan du minska handstödet och öka gångsträckan successivt.

4. Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet successivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.

5. Och ett styrketips. Res dig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt sitt vid ett bord och ta stöd av det. Sätt dig långsamt ner igen.

Försäkring: Som medlem i SPF Seniorerna finns hos Skandia en olycksfallsförsäkring och för vissa åldersgrupper även en livförsäkring. Läs med på SPF:s hemsida under Förmåner.

Tänk på!

Reflexen är "färskvare" och ska bytas ut varje år.
Även reflexvästen blir för gammal.



TRÄDGÅRDSBUTIK

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

www.vistakullefrukttodling.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 100:-

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!

Turnlandsvägen 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!