

Östanfläkten 2/2023

Medlemstidning för  Jönköping Öster Ansvarig utgivare Göran Viklander

SPF Östers Plusgiro 358 576-7

• Kommande aktiviteter

Månadsträff-kåseri "Elsa var är mina nycklar"

Tisdagen 9 maj kl. 14.30 **Ingen anmälan**

Vår egen medlem Folke Dahlqvist kommer och kåserar under rubriken "Elsa var är mina nycklar"

Plats: Lindgården Pris: 70kr inkl. fika

Bussresa till Åsle Tå och Löwings Atelje

Tisdagen 23 maj Samling vid Lindgården kl.09.00

Vi besöker Åsle Tå utanför Falköping, Vi börjar med fika och därefter får vi en guidad tur utmed tågatan. Vi fortsätter till Löwings Atelje och Krog där vi avnjuter vår lunch.

Pris: 500:- Bussresa, fika och lunch ingår.

Anmälan senast 12 maj till Bengt-Åke Gustafsson

mobil 076-2558555 eller med e-post

mb.gustafsson@gmail.com

Lunch Restaurang Hvildmarken, Hulukvarn

Torsdagen 1 juni kl.13.00

Plats: Samling vid Lindgården för samåkning kl.12.15

Pris: Var och en betalar föe sig

Anmälan senast 25 maj till Berit Gustavsson,

070-265 89 22 eller berit.gee@gmail.com

Månadsträff med musik

Tisdagen 13 juni kl. 14.30 **Ingen anmälan**

Musik av Bob Dylan, Ulf Lundell och Cornelis spelas upp av duon Holmbom & Karlsson.

Plats: Lindgården Pris: 70kr inkl. fika

Vi besöker Rosariet, Rosenlunds Herrgård

Tisdagen 27 juni kl. 10.00

Vi får en guidad tur med Camilla Lagerstedt.

Plats: Samling vid Rosenlunds Herrgård, stora entrén

Pris: Var och en betalar sin fika

Anmälan senast 26 juni till Jan-Olof Svensson,

073-5326720 eller jolo.sv@netatonce.net

Jordgubbstårta Bönared Torsdagen 29 juni kl. 14.00

Välkommen till vår årliga tradition med jordgubbstårta tillagad av Bjurbäcks hembygdsförening.

Plats: Hembygdsgården i Bönared .

Samling Lindgården för de som vill samåka kl.13.15.

Ersättning till bilförare 7:-/mil och person.

Anmälan senast 22 juni till Bengt-Åke Gustafsson

mobil 076-2558555 eller med e-post

mb.gustafsson@gmail.com

Ordförande har ordet

När ni läser den här texten har vi nog lämnat mars månad bakom oss. En månad som väl var ovanligt kall, blåsig och regnig. Nu är vi i alla fall inne i april och kan se fram emot lite sol och värme. Vi har även lämnat påsken bakom oss. Dagens påskfirande har flera rötter. Firandet av ljusets seger över mörkret vid tiden för vårdagjämningen har ägt rum i många kulturer under tusentals år. Kyrkan påminner oss om att även själen behöver näring. Människor kan känna ett inre lugn och en stillhet när de upplever förundran över något de ser i ute i naturen. Vi blir mindre självfokuserade och känner större kontakt med andra. Dikten här nedanför är Sveriges mest önskade dikt och skriven av Torsten Palmqvist. Den kan väl ses som raka motsatsen till ett inre lugn.

Vi i SPF Öster har också upplevt vindar, vindar som ger vind i seglen. Antalet nya medlemmar ökar och antalet besökare på våra träffar ökar stadigt, vilket är jätteroligt. Nu kan vi se fram emot en vårfest på Seniorernas Hus, luncher på Kroatorpet och Restaurang Vildmarken, Gott och Blandar med Galenskaparna, utflykt till Åsle Tå och studiebesök på Jönköping Airport.

Göran Viklander, ordförande



"Jag har inte tid"

Det går genom tiden en säregen fläkt, en sjukdom som allmänt benämnes med jäkt.

Och bannlyst är stunder av ro och frid, man hör bara ständigt "jag har inte tid".

Du äger kanhända en sjuklig vän, det sista besöket var länge sen.

Du söker en ursäkt, blir öm och blid, men tröstar dig med "Jag har inte tid".

Kanske har du en mor, ren gammal nu, vars enda ljuspunkt i livet är du.

Att glömma henne-är du på glid?

Ditt samvete kvävs med "jag har inte tid".

Så lever du livet i stora drag

hur ska jag hinna med allting i dag?

Jäktet förvandlar ditt liv till en strid,

din slogan har blivit "jag har inte tid".

Men när du har levt ditt antal av år,

när döden på tröskeln väntande står.

När han dig kallar från livets id,

ska du då svara "jag har inte tid"---

Betalning på våra månadsmöten

Nu tar vi emot betalning med Bankkort vid våra månadsträffar.

Vårt system är en enkel lösning där du bara "blippar" ditt kort.

Vi tar naturligtvis även kontanter om Ni inte har ett bankkort.

Avsändare:

SPF Seniorerna Jönköping Öster
c/o Lindgården
Ringvägen 1
554 54 Jönköping

Välkomna att delta på våra månadsmöten och aktiviteter.

På vår hemsida som uppdateras kontinuerligt hittar du alla aktiviteter och kan läsa mer om dessa. Gör det till en vana att kontrollera hemsidan så är NI uppdaterade på alla våra aktiviteter. www.spfseniorerna.se/jonkopingoster

Besök gärna vår hemsida www.spfseniorerna.se/jonkopingoster

Facebooksida <https://www.facebook.com/www.spfoster>

Onsdagen den 29 mars

hade vi Vinprovning, som är en ny aktivitet för SPF Öster. 28 medlemmar hade hörsammat kallelsen och det blev fullt till sista plats. Tommie Linder var vår eminenta guide. Vi fick prova 5 olika sorters vin. En Cava, ett spanskt bubbel, som smakade mycket bra. Därefter blev det ett ekologiskt vitt vin från Tyskland. Det vinet smakade också mycket gott och är dessutom prisvärt. Sedan provade vi två röda viner från Italien, varav ett var lite dyrare, men båda var mycket bra. Det är inte alltid de dyrare vinerna som smakar bäst! Vi avslutade provningen med ett dessertvin från Frankrike. När provningen var avslutad blev vi serverade en lyxlandgång, som smakade fantastiskt gott. Till den serverades naturligtvis ett glas vin. En mycket trevlig, givande och uppskattad kväll och stort tack till Tommie! Vid tangenterna **Lilian Mattsson**

**Utegympa sommaren 2023**

Vi återupptar förra sommarens uppskattade utegympa måndagar kl. 10.00 med start den 5 juni och håller på t o m 28 aug. Vi gör några enkla övningar för att bibehålla/öka balans, rörlighet och styrka, allt utifrån egna förutsättningar och dagsformen.



Viktigast av allt kanske "är att vi träffas"

Samling på gräsytan intill Boulebanan mellan Rosenlunds Vårdcentral och Lustigkullen. Ta med ett gott humör och ev. gästavar som stöd vid balansövningar, för övrigt kom som du är när du kan och vill!

Välkommen! Elisabeth och Lena

Tisdagen den 11 april

hade vi vårt sedvanliga månadsmöte på Lindgården. Drygt 100 personer hade mött upp, så trenden med ett högt besöksantal håller i sig, vilket är fantastiskt roligt. Mötet började med att vår ordförande gjorde en snabb återblick på vad som hänt sen sist.

Vi hade bland annat ett besök på kriminalvården och en träff med vinprovning, ledd av Tommie Linder. Sen var det dags för Susanne Johansson att informera om den service kommunen erbjuder genom henne. Bland annat kan vi få hjälp med vardagssysslor som att klättra på stegar, hänga upp gardiner, sätta upp brandvarnare och byta glödlampor i taket. Hon kan även hjälpa till med enklare IT problem. Det bästa av allt är att det är helt gratis. Därpå informerade Maja Karlsson, kommunpolis i Jönköping, om de ökande bedrägerierna mot oss äldre. Hon berättade om vilka tillvägagångssätt de har, både inomhus, utomhus och med hjälp av telefonen. Vi fick också lite tips om vad vi ska tänka på om vi får oväntat besök. Ofta kommer det två personer så medan en pratar med oss smyger den andre in i lägenheten. Flera av åhörarna vittnade om att de hade blivit lurade. Innan det var dags för fika och lottdragning, med ett som vanligt fint prisbord, fick vi information om kommande aktiviteter. Närmast i tid kommer ett besök på Jönköping Airport och vår vårfest den 28 april på Seniorenas Hus. Vi ska också hinna med en lunch på Kroatorpet innan det är dags för nästa månadsmöte den 9 maj. Då kommer vår medlem, Folke Dahlqvist, att kåsera kring ämnet "Elsa-var är mina nycklar", då vi kommer att få minnestips för oss årsrika och hur vi vässar vårt minne.

Vid tangenterna **Göran Viklander**

**Bangolf utomhus**

Vi startar utomhus torsdagen 27 april kl. 11.00 på Bangolfklubben, Liljeholmen.

Vi spelar varje torsdag kl. 11.00. Ingen anmälan behövs, det är bara att komma. Har du några frågor så kontakta **Lilian Mattsson** på tel. 070-2701716 **Välkomna!**

E-post?? Om du har e-postadress kan vi nå dig med information om nyinsatta programpunkter och annat av vikt, så ring Greta 070-623 65 95 eller Britt-Marie 070-635 20 40 och meddela din e-postadress! Om du inte har någon e-post, kommer du naturligtvis även i fortsättningen att få Östanfläkten med vanlig post.

I samarbete med

