

SPF Seniorerna
Jönköping Öster

Program

Hösten 2025



Din trivsel - vårt fokus



Ordförande har ordet

Just när våren gör sitt intåg på allvar lägger programgruppen sista handen vid höstens program.

Den här gången har vi också med spännande resor som vår resegrupp – ett samarbete mellan SPF Öster och SPF Väster – har planerat.

Resultatet är en spännande säsong av aktiviteter.

Vi ser fram emot att välkomna er till gemenskap, lärande och glädje.

Oavsett om du är ny i föreningen eller om du har varit med oss i många år, hoppas vi att du ska känna dig hemma och inspireras av det vi har att erbjuda.

I höstens program hittar du en mängd olika aktiviteter som vi hoppas ska passa alla intressen - allt från utflykter, resor, luncher och föreläsningar till studiecirkel med hälsofrämjande träning, matlagning, litteratur, diskussioner, bandbroderi/lapptechnik mm - det finns något för alla. Vi strävar efter att skapa fina stunder tillsammans.

Så ta en kopp kaffe, bläddra igenom programmet och planera din höst med oss.

Vi ser fram emot att träffa er alla och skapa nya minnen tillsammans.

Varmt välkommen!

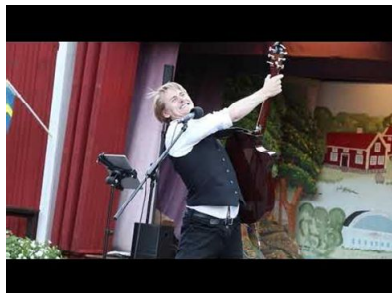
Anita



Augusti

Tisdag den 12 augusti – Månadsträff med Trubaduren Daniel Undfors

Grymt passionerad artist som brinner för musik och bjuder på sig själv!!



Tid: Tisdag den 12 augusti, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

Tisdag den 19 augusti – Lunch på Björkhaga

Vi satsar på några gemensamma luncher under hösten.
Först ut är restaurang Björkhaga i Mullsjö som är känd för sin goda mat.



Tid: Tisdag den 19 augusti 13,00
Plats: Björkhaga, Mullsjö, samåkning 12,15 från Lindgården
Pris: Kostnad 145:-/pers. Mat, salladsbuffé, bröd och vatten ingår.
Finns att välja på: Dagens rätt eller veckans vegetariska.
Anmälan: Senast 15 augusti
SMS till 0709-135773 Annika Henriksson
Mail: annika.henriksson51@gmail.com



Den 28 augusti

Vi åker en endagarstur. Förmiddagskaffe blir det i Folkets hus i Ulricehamn, sedan går bussen till Limmareds glasbruk där vi äter lunch. Vidare till Mossebo kyrka

Karins lada på hemvägen

Vi åker kl 09.00 Från Resecentrum

Pris 800 kr

Anmälan senast 1 juli

För anmälan och info, ta kontakt med Lisbeth
073-6418071

Mail: Lisbethfalkstedt@hotmail.com

Fredag den 29 augusti – AW på Hotell Victoria



Tid: Fredag den 29 augusti, kl.16.30
Plats: Hotell Victoria, F.E. Elmgrens gata 5
Pris: 240:- I priset ingår:
Buffé ett glas vin/öl/alt. alkoholfritt samt kaffe
Anmälan: senast 25 augusti
SMS till 0709 13 57 73 Annika Henriksson
Mail: annika.henriksson51@gmail.com

September

Kryssning. Höga kusten 7-9 september

Buss från Jönköping 10.40.

Båt Birka Gotland från Stockholm kl 17.00 Middagsbuffé inkl dryck. Frukost, brunch båda dagarna.

Ca 5 timmar i Härnösand (frukost 08.30)

Här finns möjligheter att "köpa till" utflykter

Avgång Härnösand kl 15.00. Skaldjursbuffé kl 19.00

Tillägg för enkelhytt samt "fönsterhytt"

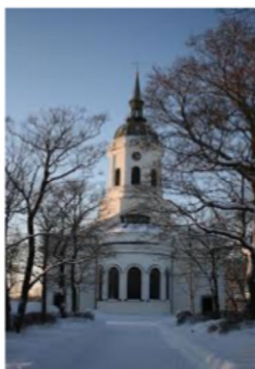
Det finns 40 platser på denna resa.

Pris: 3.484 kr per person

Anmälan och bokning senast 15 juni.

För anmälan och info kontakta Ulla Ekvall 0730 962335

Mail: ulla.ekvall80@gmail.com



Tisdag den 9 september – Månadsträff med Staffan Lind

Staffan Lind är Chef för strategisk planering i Jönköpings Kommun.
Han kommer och berättar vilka planer man har för kommunen.



Tid: Tisdag den 9 september, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

***Tisdagen den 16 september* – Studiebesök på Rudenstams Gårdsbutik**

Vi samlas vid Lindgården för gemensam transport till Rudenstams gårdsbutik. Väl där njuter vi av kaffe och fralla innan vi fortsätter till en guidad tur i traktor och vagn. Guidningen tar cirka 1,5 tim. och omfattar såväl odling som sortering och lager



- Tid:** Tisdag den 16 september,
samling från Lindgården kl. 9,45
för ev. samåkning
- Plats:** Rudenstams gårdsbutik, Huskvarna
- Pris:** 250 kr/person inkl. guidning samt kaffe och fralla.
- Anmälan:**
Senast 10 september
Samt Inbetalning till PG: 358 576-7
- Sms: 0736 46 44 11 Anita Ljunggren
Mail: anitaljunggren@icloud.com

OBS! Deltagandet är begränsat till 30 personer

***Fredag den 26 september* – Räkfrossa på Seniorernas hus med stand-up av Gabriella Fäldt**



Nu träffas vi för att frossa på räkor igen! I priset ingår räkor med tillbehör som smör och bröd, ost, pajar, lite goda såser och så klart en entrédrink samt kaffe. Och stand up av Gabriella Fäldt. Utlottning på entrébiljetten.

- Tid:** Fredag 26 september kl. 18,00
- Plats:** Seniorernas hus, Klostergatan 69
- Pris:** 400:-/person inkl. ett glas vin/öl/alk.fritt.
Extra glas vin/öl 45: - Alkoholfritt 15: -
Betalt vid entré och gärna med kort



- Anmälan:** senast 19 september till Jan-Olof Svensson
0735 32 67 20
Eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen!

10 oktober – 16 oktober åker vi "Polen runt". Warszawa, Krakow, med Wieliczka och Auschwitz



Egen buss från Resecentrum Jönköping kl 06.30
6 övernattningar i dubbelrum, 6 frukost, 4 middagar
Övernattning i Szczecin på vägen ner och hem.
2 övernattningar i Warszawa och 2 i Krakow
Pris. 8.575 kr pp.

Enkelrum tillkommer en kostnad på 2375 kr

Extra avgift för saltgruvan (495 kr) och Auschwitz (225 kr)

För garanterad plats, anmälan före 5 juni.

För anmälan och info kontakta Agneta Hedljung 0733 648041

Mail: karin.a.hedljung@hotmail.com



Tisdag den 14 oktober – Månadsträff "Vita Bussarna"

Ulf Pettersson berättar om vita bussarna som användes för att undsätta flyktingar från olika koncentrationsläger i Europa efter andra världskriget.



Tid: Tisdag den 14 oktober, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person
Anmälan: Ingen anmälan

Tisdagen den 21 oktober – Lunch på Restaurang Hvildmarken

Restaurangen ligger nära naturen, både med maten och som plats. De hämtar råvaror och inspiration från flora och fauna, med mycket vilt på menyn.
Deras stora timmerhus är inramat av skog, inne brinner elden och grytorna puttrar.



Tid: Tisdag den 21 okt. kl. 13,00
Plats: Hulukvarn 10, 554 75, Jönköping
Samling kl. 12,30 på Lindgården
för ev. samåkning
Pris: 160 kr/person Mat, sallad, soppa
bröd, vatten, kaffe och kaka ingår.
Anmälan: Senast 14 oktober
SMS till 0738 14 07 13
Göran Viklander,
eller Mail:
goran.viklander@gmail.com

November

Tisdag den 11 november – Månadsträff med Leif Ockander

Vi har tidigare haft besök av Leif. Denna gång berättar han om Elis Sandberg och dennes "mirakelmedicin" THX.



Tid: Tisdag den 11 november kl. 14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

Tisdagen den 25 November – Studiebesök på Curenstams Blommor

Curenstams är ett litet familjeföretag i Kortebo. Här finns mer än blommor!



Plats: Falköpingsvägen 11, 555 94 Jönköping
Samling kl. 9,45 på Lindgården för ev. samåkning
Tid: tisdag den 25 november Kl. 10,00
Pris: ingen kostnad
Anmälan: SMS till 0735 32 67 20 Jan-Olof Svensson,
Eller Mail: jolo.sv@netatonce.net

Den 29 november åker vi till Julmarknad på Liseberg

Bussresa, bussfika, inträde till Liseberg

Och föreställningen Moulin Rouge

Pris: 1,390 kr/pers

Om man inte vill gå på Moulin Rouge 690 kr/pers

För mer info och anmälan ta kontakt med

Carina Ekdahl 0706 14 28 92

Mail: lyckhem@yahoo.se



December

Julbord på Idas Restaurang

Vi återkommer med närmre uppgifter senare.

Vi bokar sittning på Idas Restaurang. Idas restaurang är verksamheten där elever på skolans restaurang- och livsmedelsprogram övar sina matlagningsfärdigheter och tränar på god serviceförmåga.



Tid: Vi återkommer med tid/datum under hösten.
Plats: Åsenvägen 11, hus 2
Bäckadalsgymnasiet, Jönköping
Pris: inte klart
Anmälan: Datum kommer
SMS till 0738 14 07 13 Göran Viklander, eller
Mail: goran.viklander@gmail.com

Onsdag 10 december - Månadsträff med Lucia OBS! onsdag

Vi får besök av mellanstadieelever från skolan i närheten. Ett efterlängtat besök som sprider värme och ljus i decembermörkret. Kom gärna i tid så ni hinner smaka lite julglögg.



Tid: Onsdag den 10 december kl.14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

**Välkomna
till**



**Hösten
2025**

www.spfseniorena.se/jonkopingoster

Bangolf

Vintersäsong:

Måndagar kl. 14.30
Bangolfföreningens lokal
S:t Göransvägen 31

Sommarsäsong:

Torsdagar kl. 11.00
Bangolfföreningen på Liljeholmen
Vid Lustigkullen
Lilian Mattsson,
070-270 17 16

Friskvårdsqigong

Onsdagar kl. 13.30 -15.00.
Start 20 augusti
Vuxenskolan,
Huskvarnavägen 40.
Lena Andersson, 073-023 92 05

Litteraturscirkel

Torsdagar udda veckor kl. 10.00-12.15
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Start 14 augusti
Ingegerd Claesson, 070-396 68 83

Senioryoga

Måndagar kl. 10.00-12.15
Start 18 augusti
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Utomhus-gympa

Måndagar kl. 10.00-12.00
Start 23 juni.
Samling vid Boulebanan, Lustigkullen
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Välden Nu

Vi diskuterar aktuella händelser
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15
Start 20 augusti
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Göran Viklander 070-6705081

Bandbroderi och lappteknik

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30
Start 20 augusti
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Majvor Andersson, 070-811 80 36

Stilgruppen

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15
Start 17 september
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Birgitta Dele, 070-332 04 60

Matlagning herrar

Måndagar kl. 17.00-21.00
Start 4 augusti
var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Göran Viklander, 073-814 07 13

Matlagning, damer 1

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 11 augusti
var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Viklander, 070-595 62 99

Matlagning, damer 2

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 18 augusti
Var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Birgitta Andersson, 070-9639738

Matlagning, damer 3

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 25 augusti
Var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Lindblad, 070-6705081

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vill du var med och forma verksamheten i SPF Jönköping Öster?

Är du intresserad av att engagera dig i föreningsarbetet så är du välkommen att höra av dig till någon i valberedningen eller styrelsen.

- Betalning:** Använd gärna betal- eller kreditkort.
I vissa fall ska betalning ske via Plusgiro 358 576-7
- Anmälan:** Till programpunkter med anmälan är denna alltid bindande efter den sista anmälningsdagen.
Vid utebliven närvaro på aktivitet utan giltigt förfall utgår full avgift.
- Begränsning:** Det kan förekomma begränsningar avseende deltagarantal på flera av våra studiebesök, utflykter samt temamöten.
Anmäl dig gärna i god tid för att vara säker på att få en plats.
- Ändringar:** Det kan förekomma ändringar i programmet under pågående säsong. Detta meddelas via Månadsträff, SPF:s hemsida, Facebook, e-post eller telefon till anmälda.
Det är dock den enskilde deltagarens ansvar att känna till vad som gäller för respektive aktivitet.



Organisation 2025

Styrelse

Anita Ljunggren	ordf.	073-646 44 11	anitaljunggren@icloud.com
Lilian Mattsson	v.ordf.	070-270 17 16	lilian-mattsson@hotmail.com
Agneta Hedljung	sekr.	073-364 80 41	karin.a.hedljung@hotmail.com
Jan-Olof Svensson	kassör	073-532 67 20	jolo.sv@netatonce.net
Britt-Marie Florvik	ledamot	070-635 20 40	britt-marie.florvik@hotmail.com
Greta Karlsson	ledamot	070-623 65 95	greta.gert.karlsson@gmail.com
Bengt-Åke Gustafsson	ledamot	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com
Hans Henriksson	ledamot	070-718 05 10	hans.henriksson49@gmail.com

Valda Funktionärer

Yvonne Lindgren	revisor	070-370 27 94	yvonne-lindgren@telia.com
Ann-Christine Sahlén	revisor	070-585 92 88	anli.sahlen@gmail.com
Liisa Ahlberg	revisor ers.	072-727 38 42	liisa-pirjo@hotmail.com
Ingegerd Claesson	valbered.	070-396 68 83	ing50cla@gmail.com
Ewa Mejving	valbered.	073-949 96 73	evamejving@gmail.com
Ewa Lennqvist	valbered.	070-536 05 01	ewa.lennqvist@gmail.com

Samrådsgrupp för Kommunala Pensionärs Rådet (KPR)

Birgitta Andersson	ledamot	070-963 97 38	birgitta.viktoria.a@gmail.com
Bengt-Åke Gustafsson	ledamot	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com

Programgruppen

Göran Viklander	073-814 07 13	goran.viklander@gmail.com
Jan-Olof Svensson	073-532 67 20	jolo.sv@netatonce.net
Bengt Åke Gustafsson	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com
Berit Gustafsson	070-265 89 22	berit.gee@gmail.com
Hans Henriksson	070-718 05 10	hans.henriksson49@gmail.com
Annika Henriksson	070-913 57 73	annika.henriksson51@gmail.com

Övriga Funktionärer

Greta Karlsson	medlemsregister	se styrelsen
Britt-Marie Florvik	medlemsregister	se styrelsen
Jan-Olof Svensson	Festansvarig	se styrelsen
Hans Henriksson	Webbredaktör	se styrelsen
	Programbladet	se styrelsen

Plusgiro 358 576-7





webb: www.spfseniorerna.se/jonkopingoster
Ordförande och ansvarig utgivare: Anita Ljunggren

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