



RAPPORTER

RESOR, AKTIVITETER OCH

CIRKLAR 2022



- Resor** Två planerade resor ställdes in på grund av för få anmälningar (Österlen och Polen).
Resan till Göta Kanal genomfördes (under stormen Hans)
En resa till Burg liksom två hemliga resor, en på våren (Kristianstads vattenriket) och en på hösten (Utvandrarnas hus Växjö), genomfördes med många deltagare. Likaså en musikalresan till Malmö – ”E’ de det här som kallas kärlek”
- Akryl- och oljemålning** Detta är en cirkel som samlar 12 medlemmar. Vi arbetar i två grupper, men tycker om att sitta i samma rum. Vi arbetar individuellt, ger varandra kritik och uppskattning. Förslag om hur man kan fortsätta om man kört fast. /**Ketty Ingvarsson Yarle Rooth**
- Akvarell-målning** Akvarellcirkeln har under 2023 haft 18 träffar i Röda Rummet på Eken. Vi har träffats varannan tisdag mellan 09.30-12.30. Vi har varit 9 deltagare. Vi är en kamratcirkel där deltagarna lär och inspireras av varandra. Vi inspireras också genom andra konstnärers bilder. På hösten provade vi att måla med såpbubblor vilket gav spännande effekter på pappret. Skratten och berättelserna är också en viktig del av träffarna. Vi ställde ut våra akvareller i maj månad på biblioteket. /**Britt Johansson**
- Biljard** Vi var 6-8 personer, som träffades torsdagar och fredagar kl. 9-12. Spelade biljard, diskuterade regler m m. Vid varje tillfälle blev det fika med en trevlig pratstund.
- Bingo** Hösten 2023 kom det in önskemål om Bingo på Eken. I september startade vi upp med bingospel på försök. Vi hade sedan spelsöndagar även under november och december. Bingen har spelats på söndagseftermiddagarna mellan 14.00 - 16.30. Vid varje tillfälle spelas 4 hela bingospel med fikapaus i mitten. Det hela blev mycket uppskattat och kommer att återupptas igen under våren 2024.
- Det har varit ca 45-50 personer som spelat varje gång.
- Ansvariga för bingen har varit **Sonja Bergzén och Karin Lindahl** som skött inköp av bingotillbehör, priser, fika mm. ja allt som behövdes för att kunna starta med bingo på Eken.
- Uppskattningen för att vi kommit igång med detta har varit stor.
- Boule** Boulespelarna har blivit fler under året. Vi har träffats på banorna vid Ladan onsdagar, fredagar och söndagar under sommarhalvåret. Vi har deltagit i DM i närområdet bl a i Borgholm. Tillfälle finns att vintertid spela i Tjust boulehall.

Bowling Bowlingen har under året också fortsatt som vanligt med 62 deltagare vi varje tillfälle. Vi rullar klot måndagar mellan kl 13.30 - 16.00 i Kalmar Superbowlinghall. Vi har spelat vid 26 tillfällen och använt alla 16 banorna så vi kan vara 64 spelare, men det finns också möjlighet till reserver, som kan spela när någon är borta. Om någon är intresserad att vara med så kontakta Ingemar 0706504312.

Det pratas mycket under bowlingträffarna och de flesta tycker det är väldigt roligt. Troligen får vi till hösten nya maskiner i hallen. Hoppas på ett Gott Nytt bowlingår. **/Birgitta o Ingemar.**

Bowls Vi är drygt 40 spelare som spelar varje vecka. Under året har vi haft 5 st träningstävlingar på Eken, ett trevligt sätt att spela tillsammans. En del av våra spelare har även tävlat mycket i Borgholm. Det har varit i tisdagsserien, singelkannan, olika ÖM- och SM-tävlingar. I oktober åkte 4 spelare från Solvändan till Skien i Norge för spel. Vi åkte med Gårdbybuss tillsammans med spelare från Borgholm. Det var en upplevelse. Spelare var från England, Skottland, Belgien, Norge och Sverige. Några segrar tog vi i gruppspellet. Nu laddar vi för 2024!

Bridge Bridgespelet på Eken har fortsatt ungefär som tidigare med i genomsnitt 17-18 par vid varje speltillfälle. Vi har träffats 29 onsdagar kl. 9.00 till ca 13.30. Intresset för bridgen är således oförändrat från tidigare år. Vi har trevligt vid våra träffar. Naturligtvis har vi ett avbrott för att njuta av medförd fika och en stunds "rundabordssnack. Vid både vår- och höstavslutning samlas vi på något närliggande matställe för en stunds samvaro. Om någon är intresserad så kontakta Leif Yngvesson, som har övertagit huvudansvaret för att bridgen fortsätter på Eken. Hoppas på ETT GOTT NYTT ÅR 2024. **/Ingemar, Birgitta, Leif o Anita.**

Canasta Vi 16, som alla är damer, började direkt efter julens helger med att träffas och spela canasta. Vi håller huvudet igång, minnesträning och lagarbete är positiva bieffekter, och taktiksnack under kaffepausen höjer stämningen. Terminen avslutades med gemensam lunch den 13 juni. Höstterminen startade upp den 8 augusti, med fem nya spelare, gamla spelsalen blev för liten, så ett byte av spelsal möjliggjordes tack vare gott samarbete mellan andra cirkelledare. Med så många "nya" som snabbt ville komma in i regler och taktik, fick vi vana spelare dela upp oss och ansvara att alla lag tog hand om var sin ny spelare. Detta fungerade utmärkt, och nu blev vi snart 21 vana spelare. Höstterminen avslutades med lunch den 12 december. **/ Barbro Knutsson med god hjälp av Mona Darell (ansvarig för fikat).**

Cornhole Cornhole har spelats i stort sett varje vecka fram till 6 december. Under sommarmånaderna har vi spelat kl 10 och vid bra väder är vi utomhus. I september flyttade vi in igen och då börjar vi spela kl 14. Vi har varit mellan 22-36 spelare/tillfälle under året. **/Kerstin Eriksson**

Engelska**Fräscha upp din engelska**

Inför hösten 2023 inkom önskemål från en medlem om en cirkel där man får fräscha upp och våga prata engelska. En cirkel startade och en grupp på sju deltagare samt ledare har träffats en gång/vecka under åtta veckor. Vi har pratat engelska utifrån aktuella händelser, haft högläsning ur en lättläst och förkortad engelsk roman samt repeterat grammatik när det behövts.

Deltagarna önskar en fortsättning av cirkeln under våren 2024.

/Ann-Katrin Strömblad-Ekwall

**Franska
forts**

Kursen hette från början Franska för nybörjare men efter att ha hållit på i flera år, kallar vi oss inte längre nybörjare. Under 2023 träffades gruppen 8 ggr på våren och 8 ggr på hösten. Vi är sex stadigvarande i gruppen, några fler har prövat att delta men inte fortsatt. Vi följer studiemedlet Escalade, franska på gymnasienivå och arbetar nu med kurs nr 2.

/Elisabeth Axelsson

Fritt broderi

Vi är en kamratcirkel som på ett lättsamt sätt inspirerar och lär av varandra.

Vi utgår från våra egna intressen när vi skapar våra alster. Under hösten har vi målat motiv med akvarell. Sedan försöker vi fritt brodera av detta. Här finns inga rätt eller fel i skaparglädjen. Blandningen av olika material gör det extra spännande. Kanske kan det bli en utställning framöver.

/Anita Nilsson, cirkelledare för fritt broderi

**Företags
besök**

Inga företagsbesök 2023

Gymnastik

Gymnastik tillsammans med PRO.

**Hantverk
Tovning**

Vi var 3 grupper med totalt 25 deltagare som tovade 1 gång/vecka vid 30 tillfällen under våren och hösten -23.

Förutom den trevliga gemenskapen i grupperna utvecklades och förkovrades deltagarna i de för tovning speciella teknikerna våt- och nåltovning.

Deltagarna har tillverkat alster till sig själva men också tovat vinster till fyra lotterier och säsongsalster till försäljning på Påsk- och Julbasarerna.

**/ Wivianne Rooth, Kerstin Fungmark och
Ima Östring**

**Hantverk –
sticka, virka, sy**

Teori och praktik

Vi har gått igenom olika sätt att virka och sticka på.

Och sedan :

- Stickat halskragar, sockor, sjalar samt

- virkat kycklingar, katter, hundar, halskragar, ponchos, snögubbar mm

Val av garnsorter till olika projekt.

Färglära

Hur man tänker osv beroende på om det eventuellt ska tovas i tvättmaskinen efteråt.

Olika sätt att brodera dukar på - även där olika sorters garn

/Kerstin Pedaja

Hantverk – vävning

Teori samt praktik

Garner - vilka vävgarner finns och hur vi skiljer dem åt.

Färglära

Varpar till mattor, handdukar, dukar mm sätts upp.

Väver mattor mer olika tekniker te.x Tuskaft, Rosengång,mm

Egna mönster görs i vävningarna

Hur vi läser färdiga vävnotor

Solvning till olika tekniker

Dukar i olika vävtekniker. **/Kerstin Pedaja**

HLR utbildning

Ingen utbildning under 2023

Hundgruppen

Hundgruppen var inställd våren 2023 på grund av sjukdom.

Under hösten hade vi 4 träffar utomhus. Vi var ca 10 stycken och några nya hade fått chansen att komma med. Det är fortfarande många som vill komma med i vår grupp.

Vi har promenerat med våra hundar på Gårdby sandhed där vi tränat inkallning och kontakt. En gång var vi på Saxnäs brukshundklubb och tränade rallylydnad mm. Tredje gången fick våra deltagare pröva på DogParkour nere i Färjestadens hamn efter vår gemensamma promenad.

Kursen avslutades med promenad och träning i Mörbylånga. Efter avslutat pass ute bjöds både mattar och hundar på fika på café Söderböror, vilket fungerade perfekt och uppskattades av alla.

Ledare för kursen har varit **/Karin Lindahl och Sonja Berzén.**

Hästkostning

Vi är ett härligt gäng på ca 17 personer som träffas på söndagarna kl 13 för att umgås och ha roligt tillsammans. Det blir mycket skratt och jubel när någon lyckas få hästskon runt pinnen. Det är stor skillnad på resultaten men det spelar ingen roll. Har även tid till en kaffepaus.

/Kenth Hägglund

Klädsömnad

Vi har under våren och hösten träffats 24 gånger/ 3 tim. varje gång. Och då ingår naturligtvis fika.

Vi pratar om olika mönster, material och vad de passar till.

Deltagarna väljer själva vad de vill sy. Nu har vi även börjat med lapptechnik. Deltagarna har med sig eget material, mönster och symaskin.

/ Carin Edvardsson

**Lantbrukets
utveckling under
19- och 2000-
talet.**

Studiecirkeln "Lantbrukets utveckling" består av ett antal seniora lantbrukare som träffas för att samtala om dåtid, nutid och framtid för svenskt lantbruk. Svaret om det var "bättre förr" är nog en nobelprisfråga som inte finns något svar på. Var tid har sin utveckling, nya problem, men också större möjligheter till positiva förändringar. De största förändringarna är minskandet av antalet företag och därmed förändras storleken på dagens lantbruksföretag. Den tekniska utvecklingen på maskiner mm påverkar också en snabbare förändring. Stående fråga? Hur kommer svenskt lantbruk se ut i framtiden? Vem är ägare? Driftsformer? Antalet aktiva lantbrukare? Vi har bjudit in företrädare för LRF, Ölandsbanken, Mörbylånga kommun till information om andra förändringar som kan påverka utvecklingen för öländskt lantbruk. Studiebesök har gjorts på nyuppförd mjölkgård i Stora Dalby, samt på en nybyggd anläggning för grisar i Vassmolösa.

/Kent Ingvarsson/Anders Lejefors

Linedans

Vi har träffats på tisdagar, 13 gånger/termin. Det är en mycket omtyckt aktivitet så närvaron är hög. Våra ledare heter Annie Holgersson och Kent Wallmark. De leder två grupper var. Ledarna väljer musik och danser. Vi lär oss nytt och repeterar gammalt, anpassat för varje grupp. Grupperna är nivågrupperade från nybörjare till de som dansat i flera år. Vi dansar två timmar åt gången med paus för fika. Fikapausen är viktig ur en social aspekt.

Linedans är utvecklande och det är roligt att röra sig till musik. Det är också nyttigt för koordination och balans.

Terminerna avslutas med lite extra festligheter t.ex. smörgås och tårta.

/Margareta Sjöberg

Litteraturscirkel

Ett tio-tal deltagare som träffats en gång/ månad. Vi har alla läst olika böcker och delgett varandra vad vi läst. Sedan har vi diskuterat de olika böckerna. Även lånat av varandra. Vi har fikar och då har vi även diskuterat andra aktuella saker. Vi har även lämnat in en skrivelse till Färjestadens bibliotek om att vi vill ha in fler böcker med stor stil.

Ledaren noterar alla böcker som det talats om och sedan mejlat över en lista på dessa böcker.**/Gunilla Pålsson**

Skrivarcirkel

Vi har varit 6 deltagare som träffats en gång / månad. Några gånger har vi skrivit något kort med utgång från en bild. Sedan har vi skrivit några små noveller. Andra ämnen har varit t.ex: min barndoms jular, då var jag rädd. Har även provat på att skriva en haikudikt. Det vi skriver kopieras och delas ut till alla deltagare. Alla får läsa upp vad de skrivit på samlingarna. Vi fikar och diskuterar mycket om det vi skrivit. Mycket skratt i gruppen**//Gunilla Pålsson**

**Musicera
tillsammans
/Lilla orkestern**

Musicera tillsammans/Lilla Orkestern 2023

Fortsatt är vi 13 entusiastiska musikanter, en har slutat och en ny tillkommit. Cirkeln träffas varje vecka, inför ett framträdande kan det

även bli någon extra repetition. Repertoaren växer och innehåller mer än hundra låtar. Vi har haft flera scenengagemang, varit på turné till SPF Borgholm och haft ett par spelningar på södra Öland. Återkommande framträdanden på kommunens pensionärsaktivitet Musikcaféet i Ladan och inom Solvändan. Även i år hade vi förmånen att få underhålla och fira Nationaldagen med våra äldre på Äppelvägen. // **Kalle Lindahl**

Må Bra-gruppen Vi har under året anordnat 12 välbesökta träffar kring temat Hälsa och välmående.
Promenad med grillning i Gråborg och vandring med lokal guide i Gamla Färjestaden.
Resereportage från Svalbard.
Information om invasiva växter. Studiebesök på Station Linné.
"Från vårdpaket till triathlet."
Säkerhet och faror i hemmet.
Blomstervandring med guide i Karums ängar.
"Stress, vänlighet och vila". Föreläsning om vår hörsel och problem som kan uppstå genom livet.
Kåserier och boktips av personalen på Färjestadens Bibliotek.
Promenad till Rune Jons äng i blåsippetid.
Må Bra gruppen tackar för ert stora intresse för våra föreläsningar under året. / **Annika Cullin, Birgitta Norman och Elisabeth Wreinert**

Promenader Varje måndag kl 10 träffas man för att promenera tillsammans eller var och en för sig i motionsspåret. Vissa tillfällen är det ganska många och ibland bara några enstaka personer. Även om det varit dåligt väder har några ändå promenerat sin runda.

Qigong I somras träffades en grupp kvinnor under ledning av Jennica Berletin. Qigongträningen utfördes utomhus vid Eken.
Syftet med träningen var att minska stress och lugna sinnet samtidigt ökar man kroppens styrka och balans.
Cirkeln var mycket uppskattad. / **Gunnel Bergman**

Skytte Vi är ca 40-45 personer som skjuter på onsdag morgon mellan 10-12 och då ingår även lite social samvaro med kaffe och wienerbröd till självkostnads pris.
Vi skjuter ibland 10+ 10 skott men i tävlingen skjuter vi 20 skott i en följd. I våras med de 5 bästa tävlingarna.
Vinnare Herrar: Lars Karlsson, Dam: Sigrid Lindeborg.
Höstomgången vann Herrar: Göran Lundqvist Dam : Sigrid Lindeborg.
Väl mött om någon är intresserad att prov på..
/ **Lars Karlsson, Algutsrum skytteförening**

Sittande yoga Sittande yoga med fotrörelser.
Jennica Berletin erbjöd både under vår- och höstterminen fyra tillfällen/vecka under tio veckor. Alla fyra kurserna var fulltecknade.

Under sommaren erbjöds fyra veckors Sommaryoga. Cirklarnas mål har varit att förbättra deltagarnas livskvalitet genom att främja rörlighet, stabilitet och balans. Andning, fokusering, avslappning och styrka har tränats. Allt sammantaget verkar för ett tryggt åldrande och ger välbefinnande. Det är mycket uppskattade cirklar och önskemål finns om fler träningstillfällen under nästa år.

/Ami Bachér, Irene Kvist, Ann-Katrin Ekwall och Siv Olsén

- Sångcafé** Denna cirkel samlar cirka 25 medlemmar varannan måndag. Vi sjunger populära sånger och schlagers från tiden då vi var unga. Under året har vi fått förstärkning i ackompanjemanget förutom keyboard av gitarr och elbas.
Vi har sammanställt pärmar med texterna så alla kan ta en pärm med material. **/Ketty Ingvarsson**
- Sångkören** Vi är ett gäng på 18 personer som träffas varannan vecka och sjunger tillsammans. Vi har en dragospelare som håller takten. Vi har varit på Rönningegården vid 2 tillfällen och Äppelvägens äldreboende vid 1 tillfälle även sjungit vid månadsmöte och årsmöte//**Inga Ågren**
- Teater** Har pausat under 2023 / **Svante Wennberg**
- Trafik** Trygg i trafiken – ett informsgionsmöte på Eken under hösten. Även information på några månadsmöten. Kluriga frågor på facebook med facit efter någon dag / Trafikansvarig **Anders Gustafsson**
- Vinkunskap** Det är en väl sammanhållen grupp med Maj-Britt Eriksson som ledare. Vi fortsätter att lära oss hur mat och dryck ska passa ihop.
/Ketty Ingvarsson
- Whisky** **SPF** har erbjudit tre whiskyprovningar under våren och tre provningar under hösten. Intresset har ökat och nu är vi nästan så många deltagare som vi kan vara. Vår ledare Maj-Britt Eriksson tar oss med på en smakresa i whiskyns värld. Vi får veta mer om whisky från olika områden/destillerier och lär oss mer om vad som är typiskt och varför för de olika sorterna. Genom guidad provsmakning lär vi oss att verkligen uppskatta whiskyn. **/Ami Bachér**