

PROGRAM 2017

- 12 sep **Månadsmöte - Musik från film och musikal**
14.30
Plats: Lindgården
Lindgården, Pris 60:-, ingen anmälan
- 13 sep **Promenad i Strömsbegsskogen**
10.00
samling vid Lindgården för samåkning (5 kr/mil och person)
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmälan senast 11 sep till
Lilian Mattsson, 0702-70 17 16
lilian-mattsson@hotmail.com
- 19 sep **Prova på golf**
12.00
Samling vid restaurangen A6 Golfklubb
Pris: 120:- inkl. Lunch
Anmälan senast 15 sep till
Olle Burström, 070-220 54 77
olleburstrom@gmail.com
- 22 sep **After Work - Skybaren på Vy**
17.00
Restaurang Vy, Södra Munksjön
Pris: cirka 170:- inkl. Mat och 1 dryck
Anmälan senast den 15 sep till
Lilian Mattsson, 0702-70 17 16
lilian-mattsson@hotmail.com
- 27 sep **Promenad Vattenledningsparken**
10.00
samling vid Lindgården för samåkning (5 kr/mil och person)
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmälan senast 25 sep till
Lilian Mattsson, 0702-70 17 16
lilian-mattsson@hotmail.com
- 28 sep **Rosenlunds herrgård**
17.00
samling vid herrgårdens entré
Pris: 120:- inkl. Fika.
Anmälan senast 22 sep till
Mari-Ann Josefsson, 0705-180313,
mariann.josefsson@gmail.com
- 10 okt **Månadsmöte - Kvacksalvare eller inte?**
14.30
Plats: Lindgården
Lindgården, Pris 60:-, ingen anmälan
- 11 okt **Promenad Kolarleden**
10.00
samling vid Lindgården för samåkning (5 kr/mil och person)
Ingen avgift, ta med fikakorg
Anmälan senast 9 okt till
Lilian Mattsson, 0702-70 17 16
lilian-mattsson@hotmail.com

Reservation för ev. ändringar. Kolla gärna på hemsidan eller i samband med anmälan.

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Ordföranden har ordet

Pensionärer får sänkt skatt från årsskiftet, men kostnaderna för att leva ökar mer än tillskottet. Det visar en ny analys från SPF Seniorerna. Livsmedelspriser och hyror ökar snabbare än pensionen. Siffror visar att snittpensionen de kommande fyra åren kommer att tappa 2.4 procent i förhållande till livsmedelspriser och 1.2 procent i förhållande till hyror. Lönerna fortsätter också att utvecklas bättre än pensionerna. Om

inget görs kommer löneökningen vara dubbelt så stor som ökningen för snittpensionärerna. Vår nya ordförande Eva Eriksson vill därför se ett reformerat pensionssystem.

Att försöka förbättra vår situation som pensionärer är en stor anledning att vara med i SPF, förutom alla roliga cirklar, utflykter, studiebesök, månadsmöten och annan social samvaro.

Vi har nu börjat våra lite längre promenader. Premiären ägde rum i Dumme Mosse. Alla vi som gick var imponerade av hur välkött och fint det var. Dessutom är det en riktig lisa för själen att vistas i skogen. Nästa promenad blir i Strömsbergsskogen (13 sept.).

Nästa månadsmöte (tis.12 sept.) är väl värt ett besök. Då får vi besök av Bo och Tina Frid som sjunger och spelar musik från filmens och musikernas värld. Vi får höra utdrag från bl.a Chess, Cats och Phantom of the Opera.

Nu känns det som att vi kommit igång på allvar med våra höstaktiviteter. Glöm inte att läsa vårt program på hemsidan, spfseniorerna.se/jonkopingoster eller i foldern. Det finns mycket att välja på och en del cirklar skulle behöva lite nya deltagare.

Göran Viklander
ordförande

VÄLKOMMEN TILL SENIORSHOPEN

Seniorshopen har öppet hus/försäljning av höstens modenyheter för dam och herr på Lindgården den 7 oktober mellan kl 10.00 och 14.00. Alla är välkomna.

Betalning: kontant, om inte annat anges, och gärna jämna pengar.

Begränsat deltagarantal på de flesta studiebesök och temamöten

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdatum, dvs betalning är obligatorisk

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

www.spfseniorerna.se/jonkopingoster
ordf. Göran Viklander, tel. 036-100275

B

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA JÖNKÖPING ÖSTER

Sedan sist har bland annat detta hänt ...

Jordgubbstårta i Bönared

Den 6 juli besökte 25 ivriga tårtälskare Bönared under perfekta förhållanden. En riktig sommardag med jordgubbstårta... vad mer kan man önska sig. "Härlig gofika. Ibland måste man unna sig att frossa" var en av de spontana kommentarerna.



Månadsmöte - Att göra ett korsord

Tisdagen den 8 augusti höll SPF Seniorerna Öster sitt första månadsmöte efter sommaruppehållet. Som vanligt hölls mötet på Lindgården i samarbete med Vuxenskolan. Ordföranden Göran Viklander hälsade alla välkomna. Dagens gästföreläsare var Jerry Waldermansson som kåserade om sin tillvaro som korsordskonstruktör i bl.a. SvD, Allers och Hemmets veckotidning. Han berättade om hur han bygger upp sina korsord och tipsade om hur vi kan undvika konstruktörens alla fällor. Med tanke på det intresse åhörarna visade var det många korsordslösare bland publiken. Mötet avslutades som vanligt med fika och lotteridragning.

Gårdsrosteriet Vista kulle

I lite grått sensommarväder åkte ett femtontal SPF:are från Jönköping Öster till Vistakulle gårdsbutik med gårdsrosteriet Vista där vi togs emot av Ingo Deters. Han berättade för oss att kaffe innehåller ett stort antal aromämnen och att kaffet smakar olika beroende på var det odlats, Syd- och Mellanamerika, Afrika eller Asien. Och det ska behandlas på rätt sätt och med respekt. För smaken är både rostningen och tillagningen a och o, rätt mängd, rätt vattentemperatur och bra vatten. En dödssynd är att brygga kaffe och därefter låta

det stå på värmning tills kannan är tom. Ett gott kaffe ska inte vara för starkt och beskt utan smeka gommen. Vi provsmakade också olika sorters kaffe från Mexico och Guatemala och till detta serverades utsökt god äppelkaka med vaniljsås.

Förutom kaffe av olika ursprung, malet eller hela bönor hittade vi i gårdsbutiken även produkter från närområdet såsom frukt, sylt, marmelad, godis, drycker av olika slag – cider, saft, ginger ale, öl.

Ja, det var en mycket trevlig utflykt. Det var alla överens om.

Promenad på Dumme mosse

Den 30 augusti hade SPF Jönköping Öster premiär på ett antal planerade promenader under hösten. Vi kommer att promenera i Strömsbergsskogen, Vattenledningsparken, Kolarleden, Hallby och Öxnehaga. Premiären var förlagd till Dumme Mosseleden. Ett antal medlemmar deltog i



promenaden. Vi passerade många olika naturtyper, bl a olika myrområden, våtmarkstyper, mossar, glest trädbevuxna kärr och sumpskogar. Jönköpings kommun har under våren restaurerat spångerna och stigarna, vilket gör att leden är handikappvänlig. Flera nya rastplatser har även byggts. Efter några kilometer stannade vi på

en av rastplatserna och intog vår medhavda matsäck. Då smakade det utmärkt med en kopp kaffe med tilltugg. Vädergudarna var verkligen med oss, vi hade ett härligt sensommarväder. Några av medlemmarna hade aldrig varit på Dumme Mosse och de var helt fascinerade av den varierade naturen. Det blev en fin förmiddag i märklig natur och trevligt sällskap.

Om du får förhinder till ett arrangemang som du anmält dig till, meddela detta så snart som möjligt.

Du kan ringa eller maila kontaktpersonen för arrangemanget.

Våra studiebesök, temamöten och utflykter blir oftast fulltecknade och det kan finnas reserver, som kan få din plats.

Observera att om anmälan är bindande och din avanmälan medför kostnader för föreningen, kommer du att debiteras deltagaravgiften i efterhand.

Mina sidor

Nu är det också möjligt att anmäla sig till våra arrangemang på hemsidan, men du måste först logga in på "mina sidor".

Logga in på mina sidor (personnummer och lösen=postnummer)

Du kan också ändra dina uppgifter, ifall du t.ex. har nytt telefonnummer.