

SPF Seniorerna
Jönköping Öster

Program

Våren 2026





Ordförande har ordet

Nu lägger vi snart innevarande år bakom oss. Det har varit ett år fyllt av aktiviteter och kreativiteten i föreningen flödar. Vi har fått många nya medlemmar som vi hoppas känner sig välkomna i gemenskapen.

Under året har vi inlett ett samarbete med SPF Väster som resulterat i en dagstur till Limmared och en kryssning till Höga kusten som båda har varit mycket uppskattade. Under sommaren har vi bjudit in till tre uppskattade aktiviteter varje vecka – bangolf, utegympa och träffar i Rosariet.

Vi har via en enkät på höstens första månadsträff fått in många förslag från er medlemmar som vi ska försöka sjösätta under nästa år.

Vi fick också positiv feedback på mycket som redan pågår i föreningen och som man vill se mer av. Det är i mötet mellan människor som de finaste minnena skapas och vi hälsar Er varmt välkomna till ett vårprogram fyllt av gemenskap, glädje och engagemang.

Varmt välkommen!

Anita

Kallelse till Årsmöte

SPF Seniorerna Jönköping Öster

Årsmötet kommer att hållas

Tisdagen den 10 februari kl. 14,30

På Lindgården, Ringvägen 1 i Jönköping

Årsmöteshandlingar kommer att finnas
tillgängliga på mötet och via hemsidan.

www.spfseniorerna.se/jonkopingoster

Januari

Tisdag den 13 januari – Månadsträff med Jörgen Asklid, kulturhuset Spira

Jörgen Asklid berättar bl.a. om Kulturhuset Spira och deras verksamhet.



Tid: tisdag den 13 januari, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

Fredagen den 30 januari – AW- på MR BBQ

Fantastisk god mat och mycket på tallriken. Ett urval av tre maträtter, inkl. ett glas vin / Öl



Tid: fredagen den 30 januari 16,30
Plats: Samling på Mr BBQ Huskvarnavägen 48, Jönköping
Pris: Kostnad 220 kr/pers.

Anmälan: Senast 15 januari
SMS Jan-Olof Svensson, 0735 32 67 20
Eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Februari

Torsdagen den 5 februari

Kom med på en lyxig SPA dag på Hooks herrgård.

10 – 13 på SPA. 13.30 serveras det en lunch med dagens rätt och en dessertbuffé.

Pris 490 kr per person. Badrock, tofflor och handduk får vi låna.

Kerstin Florianprodukter i duschrummet.

Vi samåker i bil från Lindgården kl 09.00

Mera info Agneta Hedljung tel:0733 648 041, Mail: karin.a.hedljung@hotmail.com



Tisdag den 13 februari – Årsmöte med underhållning

Efter årsmötet kommer Jill Berg att underhålla



Tid: tisdagen den 13 februari kl. 14,30
Plats: Lindgården
Pris: ingen kostnad

Anmälan: Ingen anmälan

Tisdag den 24 februari – Lunch på Restaurang Guvernören

En av Jönköpings mest välbesökta lunchrestauranger och festlokaler, mitt i city med plats för 230 gäster. Varje vardag serveras sex vällagade rätter med något för alla smaker. Guvernören ligger mitt i hjärtat av Jönköping.



Tid: tisdagen den 24 februari, kl. **13.00**
Plats: Vallgatan 3, 551 17 Jönköping
Pris: 129 kr, var och en betalar sin lunch på plats

Anmälan senast: 18 februari till Göran Viklander,
SMS till 0738 14 07 13
eller Mail: goran.viklander@gmail.com

Mars

Tisdagen den 10 mars – Månadsträff med Alf Henrikssonsällskapet



Erik Lindfelt berättar om Huskvarnasonen som föddes den 9 juli 1905 i Huskvarna.

Han avled den 9 maj 1995 i Bromma, Stockholm. Han inledde sin bana som poet med samlingen *Jazzrytm* och som journalist på Dagens Nyheter 1929, där han arbetade som dagsversskribent (signaturen H) fram till sin bortgång vid nära 90 års ålder.

Tid: tisdag den 10 mars,
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika

Anmälan: Ingen anmälan

Tisdagen den 17 mars – Studiebesök på JB-Bildemontering

En renodlad anläggning för modern och miljöanpassad bildemontering som numera ingår i Bilia Reuse och är ett av Sveriges ledande företag inom återanvändning av bildelar och hanterar dessa bilmärken Volvo, Renault, Polestar, Lynk&co och Dacia.

Många av de bilar som anländer är i förvånansvärt gott skick och vissa av delarna är till och med nya. Företaget är kvalitets- och miljöcertifierade enligt ISO 9001 och ISO 14001.



Tid: tisdagen den 17 mars kl. 10.00-12.00
Plats: Bäckamarken 5, Jönköping
Samling kl. 9,45 på Lindgården för ev. samåkning

Anmälan: senast 10 mars till Jan-Olof Svensson
SMS 0735 32 67 20
Eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Torsdag den 19–20 mars – Tvådagars resa till Karlstad

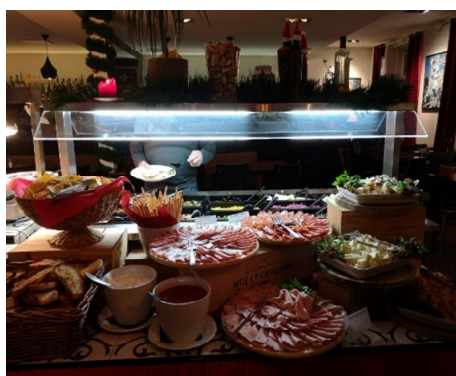
- Guidad tur på Nobelmuseet i Karlstad
- Operaföreställning på Wermland operan SELMA och en vacker saga från lycklig tid
- Övernattning på Best Western Gustav Fröding
- Middag och frukost på hotellet
- Guidad tur på Lars Lerins Sandgrund

- Avresa 07.00 från Resecentrum, vid g:a bussgods
- **Anmälan senast 31 januari**
- Finns 30 platser, Pris 2,500 kr per person
- Mera info, Agneta Hedljung, 0733 648 041
- Mail: karin.a.hedljung@hotmail.com



Fredag den 27 mars – AW - på Restaurang La Locandiera

La Locandiera i Jönköping är platsen där god mat, öl, vin och en festlig stämning möter dig. Det serveras buffé med något för alla smaker.



Tid: fredag den 27 mars, kl. 16.30
Plats: Östra Storgatan 39, Jönköping
Pris: ca. 220 kr exkl. dryck,
var och en betalar sin måltid på plats.

Anmälan: senast den 20 mars till Annika Henriksson
tel: 0709-135773
eller mail: annika.henriksson51@gmail.com

April

Tisdag den 14 april – Månadsträff med musikern Kenneth Holmström

Kenneth Holmström sjunger och trakterar en hel del olika instrument.
Han spelar saxofon - alt, tenor och sopran - och även klarinett, gitarr och elgitarr.
Han inledde sin musikkariär på 1960-talet då han var med och bildade dansbandet Drifters.



Tid: tisdag den 14 april kl. 14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika

Anmälan: Ingen anmälan

Fredagen den 24 april – Vårfest med stand up

Vi firar våren med en gemensam grillbuffé med ett glas vin eller öl.
Det kommer också att finnas ett alkoholfritt alt.
Stand up komikern Gabriella Feldt underhåller.



Plats: Seniorernas hus, Klostergatan 69
Tid: fredag den 24 april kl. 18.00
Pris: 395 kr / pers.

Anmälan: Senast 14 april till: Jan-Olof Svensson,
SMS: 0735 32 67 20 eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Tisdagen den 28 april - Lunch på Restaurang Hasse på Sjökantén



Tid: tisdag den 28 april kl. 13.00
Plats: Rekrytvägen 5, 553 05 Jönköping
Pris: Pensionär ca 129 kr, Inkl. salladsbuffé,
hembakat bröd, svenskt kött, bordsvatten,
kaka & kaffe.

Anmälan: Senast 21 april, till: Göran Viklander
Tel: 073-814 07 13
eller mail: goran.vikander@gmail.com

Maj

Tisdag den 12 maj – Månadsträff med Föreläsare Nils Hjort

Grunden i nästan allt Nils gör är historia och folkbildning. Sedan barnsben har han älskat att sanningen alltid överträffar dikten. Lusten att berätta går djupt hos honom och av alla olika uttryckssätt är föreläsningen det med den oslagbart starkaste närvaron, både för talare och publik. Så länge Nils kan minnas har han velat dela med sig av de bra historierna, de som berör och berikar lyssnaren lika mycket. Idag berättar Nils bl.a. om Gärda Planting-Gyllenbåga en adelsdam mitt i rösträttskampen.



Tid: tisdag den 12 maj kl. 14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika

Anmälan: Ingen anmälan

Lördagen den 16 Maj - Studiebesök på Norrahammars Industrimuseum



Tid: lördagen den 16 maj kl. 11.00
Plats: Hammarvägen 39, 562 32, Norrahammar, Jönköping
Samling kl. 10.15 på Lindgården för ev. samåkning
Pris: 150 kr / pers. inkl. fika och guidning.
Inbetalas till vårt PG 358 576-7

Anmälan: senast 7 maj till Berit Gustavsson
tel: 070-265 89 22 eller mail: berit.gee@gmail.com

Onsdagen den 20 maj - Kvällsaktivitet med Quiz

Vi samlas på Lindgården för ett gemensamt Quiz. Vi avslutar kvällen med en enkel måltid i form av räk- eller köttbullssmörgås och ett glas vin eller öl. Lotteri med fina vinster.



Tid: onsdagen den 20 maj kl. 18.00
Plats: Lindgården, Ringvägen 1
Pris: 195 kr inkl. smörgås ett glas vin/öl eller alkoholfritt
Anmälan: senast 13 maj, till Jan-Olof Svensson
SMS: 073-532 67 20 eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Onsdagen den 27 maj – Dagskryssning med MS Kung Sverker Kanalresa Motala-Borensberg



Etappen tar oss från Motala hamn till Borensberg.
Båtresa, lunch på Borensbergs musterier.
Egen tid i gamla Linköping
Avresa från resecentrum kl. 8.30
Hemkomst ca. kl. 17.30
Pris: 1200 kr

Anmälan o mer info: Ulla Ekvall,
tel: 0730 962 335 eller mail: ulla.ekvall80@gmail.com

Juni

Tisdagen den 9 juni - Månadsträff med underhållning av musikgruppen

"TRE SMÅ GRISAR"

Tre små grisar är en musiktrio i Jönköping, som bildades 1987 och som sedan starten består av Göran_Hallqvist, Håkan_Bülow och Anders_Tellander. De framför främst visor och gladjazz, blandat med blues, folkmusik och pop. Allt sker på Jönköpingsdialekt.



Tid: tisdagen den 9 juni kl. 14,30

Plats: Lindgården

Pris: 90 kr

Ingen anmälan

Torsdagen den 25 juni – Följ med till Kulturgatan i Bodafors

Vi åker tåg (senior kortet eller 80 kr per enkel biljett)

Guidning och visning av Villa Svea, Intasiaverkstaden, Konsthallen, Bokhandeln
Lunch på Olgas hantverksbageri.

Pris: 375 kr

Anmälan och mer info kommer.

Till: Lisbeth, 073 641 071

eller mail: lisbethfalkstedt@hotmail.com



Tisdagen den 30 juni- Jordgubbstårta i Bönared

Vi gör som brukar. Tar en tripp till Bönared och avnjuter säsongens jordgubbstårta hos hembygdsföreningen i Bönared



Tid: tisdagen den 30 juni kl. 14.30

Plats: Bönared mellan Bottnaryd och Mullsjö
För samåkning så samlas vi för gemensam avfärd vid Lindgården.

Pris: Var och en betalar sin tårta och kaffe.

Anmälan: Senast den 23 juni till Bengt-Åke Gustavsson
SMS 076-255 85 55 eller mail: mb.gustavsson@gmail.com

Lördagen den 25 juli – Eksjö Tattoo

Eksjö är fyllt av blåsmusik med vaktparader och konserter.

Vi har 30 biljetter till eftermiddagsföreställningen lördagen den 25 juli.

Vi samåker till Eksjö alt. Tåg. Mera info: Agneta Hedljung
0733 648 041 Mera info kommer under våren.

Pris 800 kr inkl. lunch. mail: karin.a.hedljung@hotmail.com



Studiecirklar

Bangolf

Vintersäsong:

Måndagar kl. 14.30
Bangolföreningens lokal
S:t Göransvägen 31

Sommarsäsong:

Torsdagar kl. 11.00
Bangolföreningen på Liljeholmen
Vid Liljeholmsparken
Lilian Mattsson,
070-270 17 16

Friskvårdsgång

Onsdagar kl. 10 – 11.30
Start 14 januari
Vuxenskolan,
Huskvarnavägen 40.
Lena Andersson, 073-023 92 05

Litteratursirkel

Torsdagar udda veckor kl. 10.00-12.15
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Start 15 januari
Ingegerd Claesson, 070-396 68 83

Senioryoga

Måndagar kl. 10.00-11.30
Start 12 januari
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Utomhus-gympa

Måndagar kl. 10.00-11.00
Start 22 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 21 januari
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Göran Viklander 070-6705081

Bandbroderi och lappteknik

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.30
Start 21 januari
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Majvor Andersson, 070-811 80 36

Stilgruppen

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15
Start 21 januari
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Birgitta Dele, 070-332 04 60

Matlagning herrar

Måndagar kl. 17.00-21.00
Start 19 januari
var 4:e vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Göran Viklander, 073-814 07 13

Matlagning, damer 1

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 26 januari
var 4:e vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Viklander, 070-595 62 99

Matlagning, damer 2

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 2 februari
Var 4:e vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Birgitta Andersson, 070-9639738

Matlagning, damer 3

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 9 februari
Var 4:e vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Lindblad, 070-6705081

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Organisation 2026

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
Hans Henriksson	Programbladet	se styrelsen

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 kontant, betal- eller kreditkort.
I vissa fall ska betalning ske via Plusgiro 358 576–7
- Samåkning:** Vid samåkning från Lindgården som sker vid vissa aktiviteter, gäller ersättning till bilföraren med 10 kronor/mil
- Anmälan:** Till programpunkter med anmälan är denna alltid **bindande** efter den sista anmälningsdagen.
Tänk på att vid utebliven närvaro på aktivitet utan giltigt förfall återbetalas inte anmälningsavgiften.
- 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 östers hemsida, Facebook, e-post eller telefon till anmälda. Det är dock den enskilde deltagarens ansvar att känna till vad som gäller för respektive aktivitet.



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



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