



Välkommen att delta i SPF Seniorerna Kalmars aktiviteter Våren- Sommaren 2023

Kallelse till Årsmöte 28 februari 2023

SPF Seniorerna Kalmars medlemmar kallas härmed till Ordinarie Årsstämma tisdagen den 28 februari 2023 kl.13.00 i Lilla Kalmarsalen, S:t Kristoffers v.3, Kalmar.

Sedvanliga årsmötesfrågor i enlighet med kap.1, § 5 i Gemensamma stadgar för SPF Seniorerna.

Efter årsmötesförhandlingarna kommer företrädare för Länsförsäkringar i - Kalmar att informera om sin verksamhet. - Vi bjuder på Kaffe. -

Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på vår hemsida www.spfseniorerna.se/kalmar och på föreningens expedition fr.o.m. måndagen den 13 februari 2023 kl. 10.00-12.00. Handlingarna finns också tillgängliga i möteslokalen från kl. 12.30 på mötesdagen.

Hjärtligt Välkomna!
Styrelsen

Motionsrätt

Enligt särskilda stadgar för förening inom SPF Seniorerna § 3, mom.1 har medlem rätt att inlämna motion till årsmötet.

Motionen ska vara skriftlig och ha inkommit till föreningens expedition senast fyra veckor innan årsmötet.

Motion ska behandlas av ordinarie årsmöte efter yttrade av föreningsstyrelsen.

Ordförande har ordet

Under 2022 har vi äntligen har kunnat fokusera på våra aktiviteter efter två år som präglats av pandemin. Vi har genomfört ett antal IT-caféer och föreläsningar tack vare projektpengar från Sparbankstiftelsen Kronan. Inför valet ordnade vi träffar med politiker från kommunen och regionen.

Höjdpunkten var föreningens 50-årsjubileum, en fantastisk eftermiddag/kväll med tal av bl.a. vår förbundsordförande Eva Eriksson, vacker musik framförd av elever från Högalids FHS. Allt sammanhållet på ett strålande sätt av Anders Brandel. Tack alla medlemmar för det gångna året och nu ser vi fram emot ett nytt innehållsrikt SPF-år!

SPF Seniorerna Kalmars verksamhet
Kulturarrangemang och studiecirkelar sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Kalmar

MEDLEMSTRÄFFAR

Utöver information i Vårt att Veta annonserar vi i SPF Seniorernas distriktsannons sista lördagen i månaden.

Tisdag 17/1 2023 kl. 13.00
Lilla Kalmarsalen, S:t Kristoffers v. 3
Minnenas Melodier med Stefan Lagesson
Fika med kaffe och smörgås
Kostnad: 60 kr
Anmälan senast: 12/1

Tisdag 28/2 2023 kl. 13.00
Lilla Kalmarsalen, S:t Kristoffers v.3
Årsmötesförhandlingar
Länsförsäkringar medverkar
Kaffe serveras, ingen kostnad
Anmälan senast: 23/2

Fredag 31/3 2023 kl. 12.30 OBS!
Lunchmöte med Påskmat
Serveringspaviljongen, Folkets Park
Anders Brandel show
Kostnad: 150 kr inkl. dryck
Bindande anmälan senast 20/3

Tisdag 25/4 kl. 12.30 OBS!
Lunchmöte på Skälby föreningslokal
Kroppkakor
Lasse Trofast underhåller
Kostnad: 60 kr inkluderar 2 kroppkakor med grädde, lingon och dryck.
Anmälan senast: 20/4

Tisdag 23/5 kl 13.00
Krusenstiernska trädgården
Tipspromenad med fina vinster
Fika på egen bekostnad
Anmälan senast: 19/5

ALLMÄNNA TRÄFFAR PÅ TIC-HUSET

Torsdag 16/3 kl. 13.00
Brandskydd för äldre
Erik Kärredal informerar

Torsdag 20/4 kl 13.00
Äldresamordnare för Region och Kommun berättar om sitt arbete

Torsdag 25/5 kl 13.00
Lions verksamhet i Kalmar

PUB-AFTNAR

Pubaftnar planeras under våren...datum, tid och plats meddelas när det blir aktuellt.

STUDIECIRKLAR och annan folkbildning

Anmälan till vår exp

God Livsstil **Ny kurs!**
Vi använder oss av Dr Anders Rosengrens bok "Hela Livet", Anders Rosengren är läkare och professor vid Göteborgs Universitet. Han granskar utifrån olika synvinklar vart vi är på väg med alla hälsoråd, all forskning och ny teknik.

Under ett antal träffar samtalar vi om Vad som är God Livsstil för oss
Start 18/1 kl.10.30 på TIC-huset
Ledare. Lena Leivald, 070-719 27 81

Kulturcirkel

Vi ägnar oss åt olika kulturaktiviteter såsom guidade stadsturer på olika teman, föreläsningar, utställningar m.m.

Start: 21/3 kl. 14.00

Plats: meddelas senare

Vi träffas för att planera vårens aktiviteter.

Ansvarig: Karin Hjort

Litteraturcirkel

Vi träffas den 22/3 kl. 13.00

Vi bestämmer vilken bok vi ska läsa och vilken dag som passar bäst.

Plats: Kammaren, TIC-huset

Ansvarig: Lene Polteg

Canasta – Måndagsgruppen

Start: 9/1 kl. 13.00-16.00

Spel varje helgfri måndag

Ev. nya deltagare kontaktar Sonja,

073-975 09 44 eller Ulla 070-313 03 74

Canasta – Torsdagsgruppen

Nybörjar- och fortsättningsgrupp

Start: 12/1 kl. 13.00

Lokal: Salen, TIC-huset, 2:a vån.

Ansvariga: Gun och Maggan

Hotellfrukost

Vi träffas på Stadshotellet i Kalmar och avnjuter en riktigt god hotellfrukost tillsammans.

Onsdag 1/3 kl. 08.00.

Var och en betalar till hotellet, ca 150 kr.

Anmälan senast 23/2 till expeditionen.

Fredagsluncher kl. 13.00

Vi äter, samtalar och trivs.

Den 24/3 träffas vi på Restaurang

Zegel, Landgången 4, Kalmar.

Vi diskuterar då var nästa träff ska ske.

Kommande luncher den 28/4 och 26/5.

Anmäl senast tis. före resp. lunch till exp.

Bingo-spel

Följande fredagar kl. 13.00 kan du spela Bingo på TIC-huset 17/3, 14/4, 5/5.

Vi spelar några spel (1 rad/2 rader och full bricka) 20 kr/bricka.

Fika på egen bekostnad.

Anmälan till exp. senast dagen innan.

Föreläsningsserie- Bli vän med din mobil

Fredagar kl. 10-11.30 varannan vecka sex gånger. I vår får du lära dig använda din mobils många enkla finesser.

Bo Lind föreläser och svarar på dina frågor.

Lokal: TIC-huset

Start:17/2. Ingen kostnad

Studiebesök

Vi planerar 2-3 studiebesök under våren

bl.a. Röda Korset "Kupan", Kalmar Sjöfartsmuseum, Kalmar Veterantåg, och Slottet

Mer info kommer på hemsida/app/FB

Bio-grupp

Nyhet!

Om intresse finns startar vi en bio-grupp.

Vi träffas onsdag 22 mars kl. 14.00 på TIC-huset för att planera vårens biobesök.

Ansvarig: Yvonne Klintheim

AKTIVITETER

Bordtennis

Måndag kl.13.00 och torsdag kl.9.00

även helgdag.

Plats: Kalmar BTK J-O Waldnerhallen

Prova på några gånger. Tillgång till utrustning.

Medlemsavgift:300 kr för vårterminen.

Anmälan till ansvarig eller bara kom.

Ansvarig: Björn Gustavsson

0480-253 08 / bjorn25308@telia.com

Bowling

Måndag och torsdag kl. 9.30 och 10.30

Plats: Bowlinghallen Giraffen

Medlemsavgift 200 kr/ år samt

90 kr/spelomgång:

Anmälan till: Nils-Göran Johansson

070-684 44 97, NGK@telia.com

Luftgevärsskytte

Plats: Skälby stora ladan.

Start: onsdag 11/1 kl.10-12

Ingen anmälan krävs.

Ansvarig: Peter Sander 070-552 57 03

petersander2008@hotmail.com

Kostnad 50 kr/gång inkl. fika. Efter tre prova på gånger inträde i Kalmar-

Läckeby skytteklubb.

Årsavgift 100 kr inklusive försäkring.

Boule

Plats: Inomhushallen på Skälby.

Onsdagar kl.13.00.

Kostnad: 20 kr/gång

Ansvarig: Hans Olsson 076-287 94 49

Vattengymnastik

Plats: Äventyrsbadet, äventyrsdelen 29°

Tisdagar kl.11-12, minst 10 anmälda.

Start: 10/1

Anmälan: Elsa Nylund 070-565 13 68

Medansvarig: Lena Leivald 070-719 27 81

Första gången gratis prova på.

Sedan 55 kr/gång. Actic- kort gäller ej!

Stavgång i Norrliden

Varannan tisdag kl. 11.00

Start: 24/1

Startplats: Två Systrars kapell.

Ansvariga: Gun Larsson, 070-529 71 85,

Kerstin Bergman, 070-684 32 19

Kan avslutas med soppa samt kaffe med
våffla i Café Kärleksängeln. Kostnad: 70 kr

Framåt våren planerar vi promenader
med/utan stavar omväxlande från Stensö,
Skälby m.fl.platser. Kolla Hemsida och
app

RESOR

Resor i Närområdet

Så in i Norden den 15/3

Rundresa i Kalmartrakten med lunch och
besök på Norden.

Kostnad: 250 kr inkl. lunch och bussresa

Anmälan Mia 070-720 52 92,

Agneta, 073-681 44 81

Wendeltid den 10/5

Christina Wendel berättar Kostnad: 250 kr
inkl. lunch och bussresa

Anmälan Mia, 070-720 52 92,

Agneta: 073-681 44 81

Övriga resor

Funny Girl musikal med Sanna Nielsen 2-dagars resa 18/3 till Malmö

Pris: 1.995 kr/person.

I priset ingår bussresa, övernattning m fru-
kost, 2-rätters middag, teaterbiljett, transfer
teatern tor.

Mot tillägg: enkelrum, avbeställningsskydd
och platsbiljett i bussen.

Researrangör: Ramkvilla Buss Tfn 0470-60500
så snart som möjligt

Anmälan till SPF:s exp 0480-18543

e-post: kalmar.forening.spf@telia.com

så snart som möjligt.

FRISKVÅRDSVECKAN 2023

Boka redan nu in Friskvårdsveckan den 8-
12 maj i kalendern. Mer info och program
kommer på hemsidan/app lite längre fram.

**Vill du hjälpa till med utdelning av tid-
ningen Vårt att Veta? Kontakta**
Margareta Steene,
tel. 070 716 45 36

SPF Seniorerna Kalmar

Expeditionstid:

måndag och torsdag Kl 10—12

Tfn 0480-185 43

e-post: kalmar.forening.spf@telia.com

hemsida: www.spfseniorerna.se/kalmar

Facebook: Sök på SPF Seniorerna Kalmar och
gå med i gruppen SPF Seniorernas app *

Adress: TIC-huset, Trädgårdsgatan 20,
392 49 Kalmar

Ansvarig utgivare: Karin Hjort
Nästa nummer utkommer i aug 2023
Layout: Gunilla J-berg Winkler

*SPF seniorernas app hittar du som har Iphone via App
Store, och med Android via Play Butik. Sök i sökfältet
efter SPF Seniorerna, ladda ner och välj distrikt Kalmar
län och förening Kalmar