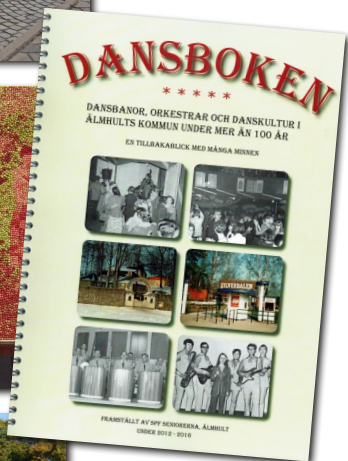


ÅRSPROGRAM

Mars 2017 - Februari 2018



Alla äpplen till tavlan kommer från APPÄPPIKET



SENIORERNA
ÄLMHULT

Program mars 2017 – februari 2018

Måndag 13 mars 14.00

Månadsmöte. Kåseri om Malte Sundgren av Inger Olofsson. Musik av Vidar och Ingegerd Lundbäck, Hallaryd.

Måndag 10 april 14.00

Månadsmöte. Lättsam musiktävling i lag. Alla kan vara med. Ledare: Thomas Mattsson. Medverkande: Vår sångkör kÖrhänget.

Tisdag 16 maj 06.00

Gökotta. Samåkning till ett fint naturområde där vi lyssnar på fågelsång och njuter av naturen. Mer information i bl.a annonser.

Tisdag 23 maj 07.15

En hemlig resa: "Ut i det blå".
Pris 540 kr inklusive resa och mat.
Mer information på månadsmöten och i annonser.



Tisdag 13 juni 16.00

Försommarfest i Olles loge, Stränghult söder om Älmhult. För 12:e året i rad ordnar vi denna populära fest, där det bl.a serveras nypotatis, sill, jordgubbar med grädde, kaffe och wienerbröd/kaka. Festen avslutas med dans till Trasthes orkester från Ryd.

Måndag 14 augusti 14.00

Höstupptaktsmöte på Oreberget i Göteryd. Efter information njuter vi av medhavd fika, det blir allsång, tipsrunda, lotterier, någon enkel tävling. Som avslutning bjuder vi på korb med bröd.

Måndag 11 september 14.00

Månadsmöte. Heléne Rasmussen, Kronans Apotek, Älmhult, ger en allmän information om olika läkemedel. Det blir även tillfälle att ställa egna frågor! kÖrhänget medverkar.

Måndag 9 oktober 14.00

Månadsmöte. Thorleif Torstensson, Norrhult, underhåller och berättar orkesterminnen från tiden med Thorleifs.

Lördag 21 oktober

Bussresa till Malmö där vi ser musikalen **Sound of Music** med bl a Elisa Lindström och Christopher Wollter. Mer info senare.

Måndag 13 november 14.00

Månadsmöte. Margareta Westström, Moheda berättar om "Julens seder och traditioner". Även en frågestund om gamla uttryck.

Måndag 11 december 14.00

Månadsmöte med Lucia- och Julfest. Vi serverar risgrynsgröt, skinksmörgås, dricka samt kaffe och kaka. Festen avslutas med ett stämningsfullt luciatåg. kÖrhänget medverkar. Föranmälan.

2018

Måndag 15 januari 14.00

Månadsmöte. Musikunderhållning. Mer information i annonser.

Måndag 12 februari 14.00

ÅRSMÖTE i Församlingshemmet. Efter förhandlingarna bjuder vi på "rundgång", kaka, kaffe/te. kÖrhänget sjunger och leder allsång. Föranmälan den 15/1, samt hänvisning i annonser.

Vi reserverar oss mot mindre ändringar i programmet!

Mer information om ovanstående och ev. nya aktiviteter finns att läsa i Veckobladet (onsdagar) och i Smålänningen (fredagar), samt på vår hemsida: spfseniorerna.se Sök förening Älmhult.

Alla våra ordinarie månadsmöten är i Församlingshemmet med adress: Storgatan 7, 343 32 Älmhult. Tel. nr 0476-56196 .

I entréavgiften ingår program- och fikakostnader. Vi har också lotterier.

Vårt bankgiro-nr är: 5601-8963.

VÄLKOMNA ATT VARA MED!

Ju fler som deltagar, desto roligare får vi.

Motionsverksamhet

Boule

På onsdagar och fredagar kl. 14.00-16.00 tränar vi på den fina banan vid Älmekulla, under perioden april – oktober. Efter ca 1 timma brukar vi fika. Vi är 15-20 personer, men har plats för fler. Nya spelare hälsas speciellt välkomna. Kom och prova! Har du inga egna klot får du låna av oss. Ansvariga för vår boule är Ann-Kristin Karlsson tel. 070-570 18 30 och Evert Åström tel. 14148.

I år har vi ett eller ev. två serielag. I varje serielag ingår fyra 2-mannalag. Motståndarlagan kan komma från SPF i angränsande kommuner.

Ca 15 medlemmar åker på olika bouletävlingar och SPF:s DM för Kronobergs län brukar locka ett 10-tal medlemmar.

Vintertid har vi åkt till Berghem i Ljungby för träningsspel, men vi hoppas att det blir banor i Hvita Korset, om Älmhults kommun rustar upp dessa lokaler för bl.a kultur- och fritidsverksamhet.

Stavgång

Den organiserade verksamheten i Haganäs elljusspår har nu blivit en tradition för många. Perioden är ca 15/1 – 15/4 och 1/9 – 15/11.

Vi träffas på måndagar kl. 9.30 vid anslagstavlan (nära E.on-huset) och alla kan gå i egen takt. Det är inte nödvändigt att ha stavar, men det är bättre för kroppen, bl.a balansen och hållningen. Vi går ett varv (ca 2 km), men du kan givetvis gå två varv om du vill. Efteråt brukar de flesta samlas i Församlingshemmet för en pratstund och fika i deras Måndagsfika.

Motion får vi även i Friskis & Svettis verksamhet, där många av våra medlemmar deltar.

Resor och utflykter

Bland månadens aktiviteter, på sidorna 2-3, ser du våra planerade resor och utflyktsmål, men fler kan tillkomma. Kortare utflykter ordnar vi ibland med bara någon månads planering. Vi informerar då på månadsmöten, via annonser i Veckobladet och i Smålänningen och på hemsidan **spfseniorerna.se** Sök förening Älmhult. Som regel gäller det att betala för resan till vårt bankgiro nr 5601-8963, **innan** resan. Vid ev. återbud försöker man själv ordna ersättare, men ibland kan det finnas en reservlista.

Resansvariga är Gun Mattsson 12969 och Agneta Engström 12784.

Studiecirklar

Antal cirklar varierar under året, men följande är igång eller planeras:

Aktiekunskap. I föreningslokalen på onsdagar kl. 16.30-18.30:

Nästa träff: 15/3. Ledare är Roland Pålsson tel. 13877, 070-677 51 21.

Fåglar i vår närhet. Det är en fortsättning på förra årets cirkel, nu med några exkursioner. Ledare är Gun Mattsson tel. 12969 och Kenneth Junerup tel. 076-321 11 08.

Föreningskunskap. I föreningslokalen. Är bara för styrelsens ledamöter.

Körsång. Kören övar i Församlingshemmet. Ang. dagar och övriga detaljer, ring våra ledare: Håkan Löfgren tel. 12968, 070-339 40 94 eller till Anne-Marie Skarp tel. 71752, 070-373 17 52.

Läsecirkel. Deltagarna läser olika böcker, som sedan diskuteras. Ledare är Gun-Britt Cedergren tel. 71472.

Släktforskning. Ang. innehåll, anmälan, lokal, start, kostnader m.m, ring Anders Krook tel. 71138.

Sällskapsspelens historia. I föreningslokalen torsdagar kl. 14.00-16.00. Nästa träff: 16/3, därefter varannan vecka. Det är två grupper som kan ta fler deltagare. Ledare är Berit och Åke Jönsson tel. 71353, 076-853 14 36.

Trafikkunskap. I Göinge Trafikskolas lokaler på Eriksgatan 4 i Älmhult. Nya vägmärken, trafikregler, körteknik m.m. Startade 7 mars. Vi återkommer ang. kurs till hösten. Ledare är Per-Eric Ericsson tel. 13256, 070-542 02 36.

Världens viner. I föreningslokalen. Vi återkommer inför start i sept./okt. Ledare är Lars Lundgren tel. 52015, 073-061 27 10.

Föreningslokalen har adress: Hantverksgatan 20 A, 343 30 Älmhult. Ingång från Kvarngatan. Tel. 0476-14798.

Föreningens studiehandledare är Kenneth Junerup tel. 71006, 076-321 11 08 och Anne-Marie Skarp tel. 71752, 070-373 17 52. Du kontaktar dem om du vill vara med eller om du har tips på andra ämnen. I fulltecknade grupper kan det bli så att vi startar en ny studiecirkel.

Vi samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**, Eriksgatan 1, 343 30 Älmhult. Tel. 0476-10959.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Kunskapstävlingar

SPF:s tävling "Hjärnkollen" är en lagtävling med 3 deltagare per lag. Varje tävlingsomgång innehåller 20 frågor och laget har en minut på sig för att lösa varje fråga. Lagmedlemmarna diskuterar sig fram till ett svar. Vår förening har först en egen "uttagning" i Föreningslokalen. Därifrån brukar vi anmäla 2-3 lag till första omgången, som kallas kvartsfinal. Går det bra, kan något lag gå vidare till semifinal, som följs av en länsfinal. Segrande lag i länet tävlar sedan i Riksfinalen. Frågorna berör olika ämnen, varför alla kan vara med och bilda ett tremannalag. Vill du vara med, ringer du till Leif Rosén, tel. 070-581 36 01.

Körsång

Föreningens sångkör "Körhänget" har bara funnits sedan 2013, men har utvecklats på ett fantastiskt sätt. Kören innehåller nu över 25 medlemmar. De sjunger och leder allsång, ibland på våra månadsmöten, men de underhåller även på äldreboenden och på andra platser i kommunen. Ledare är Håkan Löfgren tel. 12968, 070-339 40 94 och musiker är Gun Mattsson, piano, Ingemar Klüft, bas och Evert Johansson, gitarr. Vill du vara med? Då kontaktar du någon av dem eller Anne-Marie Skarp tel. 71752.

KPR-arbete

Det Kommunala Pensionärsrådet (KPR), är från år 2012 organisationsmässigt knutet till Kommunstyrelsen. KPR stärker inflytandet i alla frågor som gäller de äldre, t.ex äldreomsorg – mat – boende – vård – färdtjänst och hälsofrämjande åtgärder. I KPR ingår sju föreningar i Älmhults kommun med totalt 14 representanter. De träffas på möten inför olika beslut i kommunstyrelsen. Föreningens ombud är: Lars Lundh tel. 0479-40097, 070-541 55 46 och Yngve Nylén tel. 71146.

Övriga ansvarsområden

Trivselsfrågor, folkhälso- och friskvård:

Elsy Nordqvist tel. 12800, Berit Jönsson tel 71353, 076-853 14 36, Ann-Kristin Karlsson tel 070-570 18 30, Evert Åström tel 14148 och Roland Öberg tel 12759.

IT- och hemsidesfrågor: Hans Cedergren tel. 71472, 070-630 84 30.

Trafik: Per-Eric Ericsson tel. 13256, 070-542 02 36.

Medlemsförmåner

för alla medlemmar i SPF Seniorerna, Älmhult.

När Du har betalat medlemsavgiften på låga 200:- per år, har du först och främst möjlighet att delta i alla aktiviteter i vår verksamhet.

- Du får även 9 nummer/år av SPF:s medlemstidning Seniorens.
- Alla medlemmar är olycksfallsförsäkrade i Skandia på väg till, från och under månadmötena, samt vid föreningens övriga verksamhet.
- Rabatter: SPF har på riksplan ordnat rabatter på olika försäkringar hos If och Skandia, samt på länsplan med Länsförsäkring Kronoberg. Elavtal finns med Eon, reseavtal med SJ och Viking Line (se i Seniorens).
- Studieförbundet Vuxenskolan har gjort ett centralt avtal med SPF Seniorerna där de lämnar 10% på deltagaravgiften i sina studiecirkel till våra medlemmar.
- I Friskis & Svettis verksamhet, vid t.ex Allträning, Gym, Jympa och Spinning får Du deras pensionärsrabatt, vilket betyder ca 30% i rabatt på ordinarie priser.

Lokala rabatter när Du handlar i Älmhult och visar ditt medlemskort.

Rabatten gäller i följande butiker/företag, fram till 2018-03-01:

AP Däckservice AB, Södra Ringvägen 111

Du får ett valfritt biltvättsprogram för 125 kr! Normalpriser: 139 - 299 kr. I alla program ingår hjultvätt, torkning, förtvätt med avfettning/skum.

Café Olé och Café Derés, Norra Esplanaden 13 och 16

Dagens lunch 65 kr, kl.13.00-14.30/Kaffe och bakelse 35 kr på vardagar.

Älmhults Café och Bageri, Köpmangatan 1

10% på 1 st valfritt matbröd per köptillfälle, samt 10% på lunchsallad mellan kl. 11.30-14.00. Öppet tisdag-lördag.

HårStudio, Hantverksgatan 1

Klippning 10%. Tidsbeställning, tel. 0476-10178.

Synoptik, Norra Esplanaden 10

25% rabatt på glaset vid beställning av kompletta glasögon.

Kan inte kombineras med andra erbjudanden.

Älmhults Restaurang & Pizzeria, Köpmangatan 11

Lunchbuffé 70 kr efter kl. 13.00.

Har du som medlem i SPF Seniorerna, Älmhult, förslag, synpunkter eller frågor om vår verksamhet?

Kontakta då någon av oss i styrelsen, så tar vi upp det på något av våra sammanträden, som vi har första måndagen varje månad. Ev. blir det något för våra ansvariga inom program, friskvård, studieverksamhet, lotterier, resor, data, hörsel/synfrågor, trafik eller i KPR (Kommunala Pensionärsrådet). Kanske har Du idéer och vill vara med i någon av våra olika verksamhetsgrupper!



Kenneth Evert Leif Anne-Marie Berit Anki Agneta Hans Gun

KOM IHÅG!

Tillsammans gör vi vår verksamhet ännu bättre.

Välkomna!

Styrelsen i SPF Seniorerna, Älmhult

Ordförande	Berit Jönsson	0476-71353	076-853 14 36
Vice ordf.	Leif Rosén		070-581 36 01
Sekreterare	Kenneth Junerup	0476-71006	076-321 11 08
Vice sekr.	Gun Mattsson	0476-12969	072-301 29 69
Kassör	Agneta Engström	0476-12784	070-254 72 95
Vice kassör	Anne-Marie Skarp	0476-71752	070-373 17 52
Ledamot	Hans Cedergren	0476-71472	070-630 84 30
Ledamot	Anki Svantesson		076-037 99 72
Ledamot	Evert Åström	0476-14148	076-791 41 48