

Nyaste rapporterna ligger överst

Rulla nedåt så kommer allt i datum ordning

Lucia

Många medlemmar hade mött upp i Lindgården och vi fick uppleva en stämningsfull och skönsjungande Lucia med tärnor och stjärngossar från Per Brahe-gymnasiet.

Spontana applåder och med tindrande ögon önskade vi varandra God Jul och Gott Nytt År.



Julbord

Vi avnjöt en härlig julmiddag på Ryhovs herrgård.

Redan i entrén möttes vi av en elegant herrgårdsinteriör som direkt satte oss i feststämning.

Den höll i sig hela kvällen och praten och skratten klingade friskt.



Höstens trivselträffar

SPF Jönköping Öster visar veteranfilmer

Sista torsdagen varje månad förvandlas samlingsalen i Villa Björkhagen på Rosenlund till biosalong.

Klockan 15 dämpas ljuset, samtalssorlet tystnar, det flimrar till på bioduken och så rullar filmen igång.

Försöket med veteranfilmer har pågått hela hösten, med gott resultat. Stigande besökarantal och livfulla

samtal runt det avslutande kaffebordet pekar på ett ökande intresse.

SPF Jönköping Öster fortsätter visningarna av gamla journalfilmer nästa år, men varvar med presentationer av välkända internationella sångartister från mitten av förra århundradet. Ur deras

repertoar väljs melodier som lockar till allsång, eller åtminstone melodiskt nynnande.

Afternoon Tea

SPF Jönköping Östers medlemmar fyllde hela Grand Hotels tesalong under onsdagen den 20 november. Herrarna iförda bästa gåbortslipsen och flera av damerna glänste i eleganta hattar. Det var dags för äkta engelskt Afternoon Tea.

Man bänkade sig förväntansfullt vid borden som redan var uppdukade med trevånings serveringsfat fyllda med frestande läckerheter. Vålfyllda tekoppar med hotellets speciella, skönt doftande, teblandning vid varje plats fullbordade den rätta engelska stämningen. Hotellets personal presenterade bakverken och snart rörde sig gästerna hemtamt bland kakfatens frestande innehåll. Luxuösa snittar avsmakades efterträdade av scones med clotted cream, lemon curd och liknande delikata pålägg. Allt avrundat med eleganta små bakverk.

Under livlig konversation, interfolierad av glada skratt och spontana lovord, rann tiden snabbt iväg.

Sedan personalen avtackats med en smattrande applåd, bröt man äntligen upp. Alla var helt eniga om att detta var en eftermiddag värd att minnas och absolut måste upplevas igen.

text Rune Fornander



2013-11-12

Månadsmöte - Trubadur Anders Fennsjö

Ett envist strilande regn avskräckte inte 50-talet medlemmar från att samlas på Lindgården. Dragplåstret var givetvis

trubadur Anders Fennsjö

som underhöll med välkända schlagerörhängen från 1950-talet. Inledningsvis rapporterade ordförande Rune Fornander att årets återstående aktiviteter praktiskt taget redan var fullbokade. Både till Afternoon Tea på Grand Hotel och till julbordet på Ryhovs Herrgård fanns endast några få



platser kvar.

Förutsättningarna för att få plats vid film- föreläsningarna i Villa Björkhagen på Rosenlunds Camping och adventsgudstjänsten i Hakarps Kyrka var ungefär likadana.

Anmälningslistorna fylls snabbt på, sammanfattade

Rune Fornander. Han meddelade även att föreningens medlemsantal under året ökat med nästan 8%, en utveckling som var resultatet av föreningens konsekvent intresseväckande

sammankomster. Så till exempel kommer föreningen att under Nyårsrevyns eftermiddagsföreläsning den 4 januari att fylla nästan tre hela bänkrader på Jönköpings Teater.

Anders Fennsjö inledde sitt framträdande med välkända schlager King of The Road, och sedan följde ett pärlband av välkända 50-tals-hits, bl.a. Jamaica Farewell, Hello Mary Lou, Stand by me, varvat med trivsamt mellansnack och överraskande utkastade musikfrågor.

Hela programmet ramades in av taktfasta handklappningar, rytmiskt vippande tåspetsar och smattrande applåder. Publiken levde verkligen med och uppfattningen att detta varit en genuin minnenas kavalkad, var absolut enhällig.

2013-10-22

Utsökt vinprovning med SPF Jönköping Öster

Cirka 30-talet medlemmar ur SPF Jönköping Öster utnyttjade möjligheten att få uppleva vinprovning i den högre skolan tisdagen den 22 oktober på Comfort Hotel. Vinklubben Tre Kronor stod som arrangör och totalt 70 personer lyssnade och njöt av Torbjörn Berners kunniga kommentarer.

Inledningsvis berättade han om de olika druvsorternas ursprung, odling samt produktionen fram till färdigt vin. Därpå presenterades stegvis nio vinsorter med tyngdpunkt på dofter och smaker, karaktäristiska för de enskilda vinerna. Informationen varvades med anekdoter som lockade fram högljudda skrattsalvor bland deltagarna.

Kvällens höjdpunkt blev det praktiska testandet av de nio utvalda vinerna, bland annat ett vitt och ett mousserande, samt även sex olika rödviner i pris-klasser

mellan 69 och 150 kronor. I samtliga fall fick deltagarna uppleva vinerna dels naturellt och dels tillsammans med smakbitar ur passande maträtter, vilka underströk vinernas speciella karaktär. Genomgående uppfattade deltagarna vinerna vara både upplevelsefyllda och prisvärda.

Ett efterrättsvin avrundade denna första del av provningen. Försättningen blev en delikat supé bestående av Wallenbergare, potatismostopp och lingon, samt ett glas vin, som man själv valt bland de provade vinerna.

Medan trivsamma timmar snabbt rann undan steg ljudnivån successivt i lokalen och samtliga tyckte detta varit vinprovning av professionellt snitt och en synnerligen lyckad kväll, och ett varmt tack riktades till initiativtagaren Lilian Mattsson.



Text och bild Lilian Mattsson och Rune Fornander

2013-10-08

Med Oden till Antarktis



Ett 70-tal medlemmar hade samlats för att lyssna till Linda Svenson, styrman på isbrytaren Oden.

Men innan Linda fick ordet, informerade Birgitta Dele om kommande aktiviteter samt hälsade nya medlemmar välkomna och delade till dessa ut en kasse med information om vår förening, Veteranen mm.



Linda kommer från Hjo och utbildade sig till sjökapten i Kalmar. Arbetade några år på tankfartyg och gick över hela världen. Seglade med ostindiefararen Götheborg från Djakarta till Kanton och Shanghai i Kina.

Därefter hamnade hon mer eller mindre av en slump inom isbrytning bl.a. på isbrytaren Frej i svenska vatten. De senaste fem åren på isbrytaren Oden.

Den arktisklassade Oden är konstruerad som en kombinerad eskortisbrytare och forskningsfartyg. Under åren har Oden uppgraderats och utrustas med avancerad vetenskaplig utrustning och för närvarande är fartyget en av de främsta forskningsplattformarna i polarhaven.

Nu berättade Linda om en färd till Antarktis för att öppna isen för försörjningsfartyg till den amerikanska forskningsstationen Mc Murdo.

Man tog sig från Sverige genom Engelska kanalen över Atlanten och följde Sydamerikas kust och därefter över det stormiga Drakes Sund till Antarktiska halvön och vidare söderut mot McMurdo på Rosshavet.

Med på färden var förutom besättningen forskare inom många vitt skilda områden, t.ex. isens hållfasthet, djur- och fågelliv, växtfossil.

Under resans gång och i land på Antarktis kunde man studera och bekanta sig med olika fåglar och djur. Sälar, pingviner och andra vattendjur sökte sig till det öppna vatten som Oden åstadkom. Framför allt pingvinerna visade sig vara orädda och kunde vara närgångna.

Eftersom man ligger ute långa perioder finns det mesta på Oden - trevliga sällskapsrum, bio, matsalar, gym mm.

Avslutningsvis svarade Linda på många frågor från medlemmarna.



Våra duktiga lottförsäljare Maj Fornander och Lilian Geidenmark

Studiecirkeln "Ta det på en höft"

Ett program att skapa förutsättningar för seniorer att förhindra lårbensbrott senare i livet.

Under 6 sammankomster har 22 deltagare reflekterat och fokuserat på områden som vi vet påverkar vår hälsa och livskvalitet.



Ämnena har varit:

- Hur vet vi om vi är bensköra, hur uppkommer benskörhet och D-vitaminets betydelse
- Känslighet för läkemedel och hur den förändras med åldern
- Vikten av att träna ledernas rörlighet och muskelstyrka så vi skyddar vårt brosk
- Seniorers munhälsa och muntorrhet
- Vikten av bra skor
- Hjälpmedel i vardagen



I mars 2014 blir det en uppföljning och då diskuterar vi vilka förändringar vi gjort i våra liv.

Så nu laddar vi batterierna!

Vid pennan
Birgitta Dele
handledare

KOM IHÅG!

Res dig upp från sittande på stol till stående utan att stödja händerna.

Gör övningen 5 ggr, och 2 gånger om dagen!

Stå på ett ben 20 sekunder eller längre.

Upprepa vardera benet 3 ggr, 2 gånger om dagen!

Promenera helst med gästavar så ofta Du kan.

2013-10-02

Skön blueskväll för SPF Jönköping Öster

Onsdagen den 2 oktober strömmade 35 förväntansfull SPF-medlemmar in på restaurang Guvernören. Reserverat långbord stod uppdukat och på estraden värmde musikerna i Kvinnoväsen upp inför kvällens blueskonsert. Redan konsertens inledande toner tände publiken och huvuden och tåspetsar började rytmiskt markera takten.

Kompositioner av B B King och Johnny Hooker m fl av bluesens fixstjärnor avlöste varandra från estraden i Kvinnoväsens moderna arrangemang. Även om några bland SPF-medlemmarna önskat att tydligare kunna uppfatta sångtexterna med bluesens typiska strofupprepning i vokalisterna Alice Brorsons framträdanden, gav bandets smittande spelglädje kvällen dess helhetsintryck av en lyckad blueskväll.

2013-09-30

Rocksjön Runt

Projektet "Promenad Rocksjön runt" avslutades den sista september.

Ett 10-tal medlemmar har varit med och promenerat runt Rocksjön på måndagar, med start i mitten av april. Promenaderna har avslutats med fika, i våras på Hasse på Sjökanterna och nu i höst på Konditori Rosetten på Kålgården.



Bland deltagarna lottades en stegräknare ut. Vinnare var Kerstin Ohlsson. Alla övriga deltagare fick ett andra pris i form av en "After Work 65-mugg".



Organisatören Lilian Mattsson och pristagaren Kerstin Olsson
Finns intresse blir det kanske en fortsättning på detta arrangemang i vår.

2013-09-27

PRO- initiativet Lunch/bio blev uppskattat



35 förväntansfulla lunchgäster från SPF Jönköping Öster samlades till buffélunch på restaurang Pallas Athena. Där fick de sällskap med ytterligare ett åttio-tal seniorer från andra föreningar.

Initiativet hade tagits av PRO Dalvik, och efter lunchen fortsatte man till Filmstaden och såg den kritikerrosade filmen *Monica Z* eller *Skumtimmen*. Ett fåtal medlemmar valde att hoppa över lunchen och enbart se filmen, men den unisöna uppfattningen var att hela aktiviteten var ett synnerligen lyckat och välkommet initiativ av PRO Dalvik.

2013-09-10

Lyckat månadsmöte med fräscht höstmode

Över sjuttio-talet förväntansfulla medlemmar trängdes bland välfyllda klädstänger i Lindgårdens samlingssal under månadsmötet i september.

Det var dags för *Seniorshopens höstmodevisning* och egna medlemmar av båda könen agerade mannekänger och svängde runt på catwalken medan Marta-Ann Ekström från Seniorshopen vältaligt beskrev kreationernas fördelar.



Under den följande kaffepausen informerade Rune Fornander om att vår planerade informationsträff för blivande medlemmar den 19 sep kommer att genomföras vid ett senare tillfälle. Endast en enda utomstående fanns på anmälningslistan. De anmälda egna medlemmarna informeras på telefon.

SPF Centrums ordförande Gudrun Thorberg överlämnade en försenad jubileumsgåva från sin förening. Den skulle ha överlämnats vid vår jubileumssammankomst i våras, men sjukdom satte stopp för detta. Brakande applåder visade att våra medlemmar livligt uppskattade gåvan. Den bestod av en välljudande klocka i malm, som kommer att placeras i ett passande stativ och användas vid våra sammankomster.



Månadsmötet avslutades med shopping och Seniorshopens kundkassar fylldes snabbt med åtråvärda plagg.

2013-08-30

Japansk trädgård i Furusjö

Bussen var absolut fullsatt och enigheten var total. Det hade varit en synnerligen lyckad utflykt. Att se japansk trädgårdskultur i Furusjö var verkligen unikt. Visserligen duggregnade det stundtals och visserligen blev broar och trågångvägar slippriga, men detta förtog inte den totala upplevelsen. Såväl lunchen på Holmenstugan som den avslutande fikastunden på pensionat Björkhaga var delikata.

Via vår kunniga ciceron fick deltagarna en klar vision av hur stor skillnad det är mellan vår svenska trädgårdstradition och den japanska, som faktiskt egentligen har sina rötter i kinesisk trädgårdskultur.

Hela utflykten var ett resultat av ett samarbete mellan SPF Jönköping Öster och Väster. Det är ingen tvekan om att försöket slog väl ut, vilket bäddar för fortsatt samarbete.



Stadsvandring med spännvidd

Vid lunchtid torsdagen den 22 augusti samlades en förväntansfull grupp SPF:are runt lokalguide

Lena Andersson på Vindbron i Jönköping. De skulle få uppleva en stadsvandring med

lunch som avslutning på restaurang Guvernören. Det visade sig bli en vandring med oanad spännvidd. Under halvannan timme fick deltagarna uppleva allt ifrån självjudande

leksaker i Hamnparken till forna sekels mastodontbyggen i centrala Jönköping.

Avslappnat

och pedagogiskt berättade guiden om klostrets betydelse för Jönköpings tillblivelse samt

hur forna tiders tilläggska för vedskutor kan förvandlas till en populär och soldränkt samlingsplats för dagens jönköpingsbor. Smedjegatans vackert dekorerade innertak framhölls tillsammans med mastodontförstoringen ur Erik Dahlbergs praktverk

Suecia et

Hodierna, som förskönar ett centralt P-hus. Deltagarna fick uppleva hur flervånings tunga

bostadskomplex längs Munksjön kan förskönas med inner-gårdar som nästan ger en sydeuropeisk känsla. Omgivna av insparksstimmande ungdomar fick gruppen även höra

hur studenternas experimentlusta gett synbara avtryck i vindkraftteknikens utveckling.

Lena Andersson avtackades med varma applåder och den avslutande lunchen fylldes av

diskussioner om hur nästa stadsvandring skulle kunna utformas.



Lyckad höstupptakt för SPF Jönköping Öster

2013-08-13

Ett sjuttiotal medlemmar strömmade, belåtet leende, ut från samlingssalen på Lindgården i tisdags eftermiddag.

De hade nyss upplevt ett genuint lyckat upptaktsmöte. Inledningsvis presenterades, i ord och bild, höstens fem månadsmöten av ordförande Rune Fornander. De visade sig bestå av en mix av bl a musik, modevisning och ett gästbesök från isbrytaren Oden.

Insprängda mellan dessa månadsvisa sammankomster fanns andra aktiviteter, däribland stadsvandringar, luncher för daglediga och speciella pubkvällar.

Föreningens regelbundna veckovisa aktiviteter presenterades av bl.a. Elisabeth Lindberg och Birgitta Dele. Medlemmarna kunde konstatera att de varje vardag kunde välja mellan skiftande fysiska och intellektuella motionsaktiviteter.

Före det avslutande tårkalaset, med pinfärskas läckerheter från Gilberts Konditori, underhöll Badrumskören med sköna visor i svensk folkton, blandat med jazzigare

inslag av körledaren

Karin Seiborg. Brakande applåder underströk åhörarnas uppskattning.

Innan man skildes åt, konstaterade medlemmarna att det varit en skön upptakt inför en förväntansfylld höstsäsong.

Med SPF Öster i österled

22 medlemmar hade hörsammat inbjudan att kryssa på Östersjön, från Stockholm till Helsingfors, vidare till Åbo och tillbaka till Stockholm – inte särskilt många av våra över 400 medlemmar.

Den trevliga bussresan mot Stockholm förgylldes av att vi ännu en gång fick njuta av vår ordförande Rune Fornanders digra, historiska vetande. Han berättade bland annat om Per Brahes tidiga återvinning när han härskade i Grännatrakten och på Visingsö. Hans fina sidenlaken användes i många omgångar innan de till slut hamnade i hans pappersbruk i Röttle! (Hade han fått trycka sedlar av det pappret, kunde det ju faktiskt ha blivit nya "lakan", dvs 1000-lappar...!!)

Chauffören Ingemar från Erlings resor i halländska Slöinge tog oss säkert och bekvämt till terminalen vid Stadsgården i Stockholm, där Viking Mariella väntade. Snabb incheckning innan den stora buffén väntade redan efter avgång. Den fick vi alltså njuta genom Stockholms fantastiskt vackra skärgård i solsken.

Det finns åtskilligt att göra på en kryssningsbåt på Östersjön. Taxfree fick säkert några besök, men visst sågs åtskilliga av våra medlemmar "leda upp" sina knän och höfter på dansgolvet under kvällen!

Frukost intog vi medan båten mycket lugnt och stilla gled förbi Hangö och Sveaborg in mot hamnen i Helsingfors. Där väntade bussen på kajen, förstärkt med lokal guide för en tur i den finska huvudstaden, där höjdpunkterna bland andra var Sibeliusmonumentet och den i berget nersprängda Tempelkyrkan. En del av gänget tog sig på egen hand in mot staden och sågs på både spårvagn 3T (ringlinjen) och varuhuset Stockmann innan ett glas vin eller en öl intogs i det härliga solskenet på Esplanaden.

Lagom till återsamlingen vid bussen drog mörkare moln in på himlen och på vägen mot Åbo släpptes några störtskurar.

I Åbo fick vi vänta ett tag innan Östersjöns senaste, största och modernaste skönhet dök upp, Viking Grace, som skulle ta oss tillbaka till Stockholm.

Tyvärr blev det en tämligen kort bekantskap, eftersom det var sen avgång och tidig ankomst på svensk mark igen. Dock hann vi njuta en hel del av den nya "pärlan" i Östersjöflottan.

Och än en gång en otroligt vacker infart genom Stockholms skärgård under den tidiga frukosten.

Under den avslutande bussturen mot Jönköping hördes – både före och efter kafferasten i Herrbeta – åtskilliga "timmerstockar" dragas. Väl hemma, var det något trötta, men mycket nöjda SPF-are, som tog farväl av varandra.

(Bengt Lindgren)



Ett glatt SPF-gång väntar på att få stiga ombord på Viking Grace i Åbo.

Från vänster Rune Fornander, Birgitta Dehle, Maj Fornander, Ove Ståhl, Britt-Marie och Claes Björk samt Kenneth Ahlin.

Foto: Anita Hallerstig

After Work 65 - Rocksjön runt

Vårens promenader runt Rocksjön har nu avslutats för säsongen. Det har varit mellan sex och tolv deltagare. Alla har tyckt det varit trevligt och gemytligt med promenaden och inte minst fikat efteråt hos "Hasse på Sjökanterna", som har serverat jättegoda mackor.

Promenaderna startar igen den 26 augusti. Nya såväl som "gamla" deltagare hälsas välkomna.



SPF Jönköping Öster,

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan,

gästades den 7 maj av Ambulanssjuksköterskan och blivande världsomseglerskan Agneta Palmberg.

Lättsamt och instruktivt berättade hon om sitt yrke och hur frustrerande det är att ambulansens ankomst försenas av att husnummer och gatuskyltar ibland saknas, samt hur man effektivt ingriper vid akuta olyckstillbud och sjukdomar. Efter en

avslutande. spontan frågestund tackades Agneta med varma applåder och ett "lycka till" inför den förestående seglingen



**

Lika varma applåder fyllde salen när föreningens DM medaljörer i Boule presenterades. Totalt deltog 156 spelare, fördelade i 52 lag från hela distriktet, två lag från SPF Jönköping Öster placerade sig på medaljplats. Mixlaget med Stina och Felix Hyltze samt Rolf Gabrielsson knep en bronsmedalj, medan herrlaget Claes Björk, Kurt Sandberg och Alf Wejdell tog guld. Herrlaget kommer nu att representera föreningen vid SPF Riksmästerskap i Enköping i augusti.

SPF Jönköping Öster,
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan,
på Guvernören med Jönköpings Storband den 24 april.
Ett femtiotal förväntansfulla medlemmar tog plats vid läckert dukat långbord på restaurang Guvernören. Jönköpings Storband stod för underhållningen och uppfyllde förväntningarna mer än väl. Välkända melodier från storbandens glansperiod fyllde lokalen med skönt gungande rytmer och bandets två vokalister förhöjde stämningen ytterligare med välkända texter, som lockade gästerna att nynna med. SPF Östers egen Lilian Mattsson kunde belåtet konstatera att majoriteten av de närvarande föreningsmedlemmarna spontant tyckte, att kvällens program definitivt gav mersmak, samtidigt som storbandet avtackades med stående ovationer.

SPF Jönköping Öster,
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan,
firade 25-årsjubileum den 16 april 2013 på Södra Vätterbygdens Folkhögskola. Ett 70-tal glatt minglande medlemmar hälsades välkomna av kvällens toastmaster Rune Fornander, i samarbete härmed blomsteruppvaktades föreningens tidigare ordföranden, Siw Roman, Rolf Jonsson och Elisabeth Lindberg av medlemmarnas representanter Torbjörn Wetterö och Göte Einarsson.
Vid den följande supén högtidstalade distriktsordförande Ann-Christin Lind Hammarström. I väl formulerade ordalag uttryckte hon sin beundran för alla de idogt och ideellt arbetande medlemmarna, som under de 25 åren konsekvent genomfört ett aktivt och stimulerande verksamhetsprogram, vilket resulterat i dagens stora medlemsantal. Den följande årskavalkaden presenterades i ord och

bild av toastmastern, varvid han även gav de närvarande tidigare ordförandena tillfälle att ge personliga återblickar från sina respektive ledarskapsperioder. Kvällen avslutades med en bejublad revyunderhållning av Ander Ruberg.



After Work på Bonarelli

After Work-sammankomsten på restaurang Bonarelli den 15 mars blev en ny glimrande succé.

-Jättekul, det här överträffar mina förväntningar, konstaterar Lilian Mattsson, kvällens initiativtagare.

Anmälningarna bara strömmade in och till slut blev det lapp på luckan. - Nu måste jag säga stopp, sa innehavaren.

Men de som kom in, hade en rasande trevlig kväll. Läcker förtäring, fast såväl som flytande, lade grunden för en gemytlig stämning och många glada skratt ekade i lokalen.

Det här gör vi om, löd en spontana generella slutrepliken.





SPF Jönköping Öster,
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan,
hade månadsmöte den 15 januari 2013 kl. 14.30 på Lindgården, med sedvanlig
Information av ordförande Elisabeth, Hon berättade om bl.a. Hjärnkoll, en tävling för
oss pensionärer inom SPF. Så berättade hon om Distriktets sommarmöte i
Apladalen, Värnamo som går av stapeln 2013-04-15.
Dessutom kommer SPF Öster att fira 25-årsjubileum 2013-04-16,
Vår stora aktivitet AfterWork65 var ett av de fem bästa aktiviteterna i hela Sverige
inom SPF. Det kommer att bli ett uppföljningsmöte 2013-02-06 för de tidigare
inbjudna.
Så berättade Birgitta Dehle om Styrka och Balans som nu startar igen.
Framöver kommer det att erbjudas en resa med Östersjöns ny stora lyxfärja till
Helsingfors och Åbo, mer om detta senare.

Så kom Jill Svensson , Huskvarnas egen sångfågel.
Hon vann TV4-tävlingen "Talang" 2010" och underhöll oss med skönsång. Hon sjöng
mycket fint och vackert några av sin favoritmelodier; Spegelbild, Vaken i en dröm,
När natt blev till dag, Standing strong, Titanics titelmelodi, med flera fina sånger.
Det var flera av oss som fick tårar i ögonen när hon på sitt härligt mjuka sätt
framförde musiken för oss.



SPF Jönköping Öster

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

hade månadsmöte 11 december 2012 på Lindgården.

Vår ordförande Elisabeth hälsade alla välkomna och berättade om hur eftermiddagen skulle bli.

Denna gång var det nästan 100 personer som kommit.

Först fikade vi och hade sedvanlig lotteridragning.

För att vi skulle komma i rätt stämning så framförde Birgitta Dehle "Tomten" med tillhörande bildspel.

Så var det dags för Lucia-tåg. Det var Per Brahegymnasiets Lucia med tärnor och stjärngossar som gästade oss och framförde både de traditionella luciasångerna blandat med

en del andra sånger. Det var en välbekant och stämningsfylld underhållning.



SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden,

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagen den 13 november 2012 var det åter dags för månadsmöte på Lindgården.

Vår ordförande Elisabeth Lindberg hälsade oss alla välkomna, därefter berättade Rune om AfterWork65, vår satsning på unga pensionärer.

Så välkomnades Yvonne Teiffel. Yvonne berättar om sina 45 år som journalist vid Jönköpings-Posten och sina möten med några spännande personligheter.

Med mycket envishet och uthållighet så fick hon vara med vid en filminspelning i Bondstorp, med Sven Nyqvist som regissör.

Ett annat tillfälle var hon på en utbildning för journalister där den då okände författaren Björn Ranelid hade en föreläsning. Björn Ranelid startade sin föreläsning med;

"Jag kommer att bli den mest kände författaren"

Andra intressanta personer har varit Sixten Herrgård, Josefine Baker, Ulf Lundell och Henning Sjöström.

För att få ett reportage med Henning Sjöström fick hon jogga med honom på en runda.

En uttröttad Yvonne fick en bra artikel och Henning Sjöström gick till JP nästa morgon

och köpte en bunt tidningar.

Den sista personen som hon berättade om var Henry Unger. Han hade satt upp en utställning av verk gjorda av hans farfar Nils von Dardel. Mellan Yvonne och Henry Unger uppstod något och de var ihop en tid. Yvonne fick följa med honom till bland annat Capri.

108 personer kom.

Efteråt avslutades träffen sedvanlig med Kaffe och tilltugg samt lotteridragning



AFTER WORK 65

2012-10-24

SPF Jönköping Öster har lanserat ett nytt projekt, som döpts till After Work 65.

Framst vänder det sig till nyblivna seniorer och omfattar studier, resor, motion och underhållning.

Inom den ramen kommer projektet att erbjuda stimulerande aktiviteter till förmånliga priser.

Programpunkterna skall gärna ha en sammanhållande röd tråd och inbjuda till att yrkeslivets vänskapsband kan leva vidare även efter uppnådd pension. så till exempel skall nyblivna pensionärer erbjudas förmånliga hyresmöjligheter av fritidsboenden i Europas storstäder och semesteranläggningar. De skall kunna stanna borta under längre tid och resorna till och från resmålet skall likaså kunna förtagas till en rabatterad prisnivå.

Förberedelser för vistelsen skall kunna genomföras på hemmaplan genom arrangerade korta studiecirklar.

Projektet, vars namn After Work 65, redan är varumärkesskyddat, kommer att presenteras för en större målgrupp genom successiva aktiviteter och målsättningen är att uppmärksamheten skall spridas likt ringar på vattnet.





JP 2012-10-13

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden,

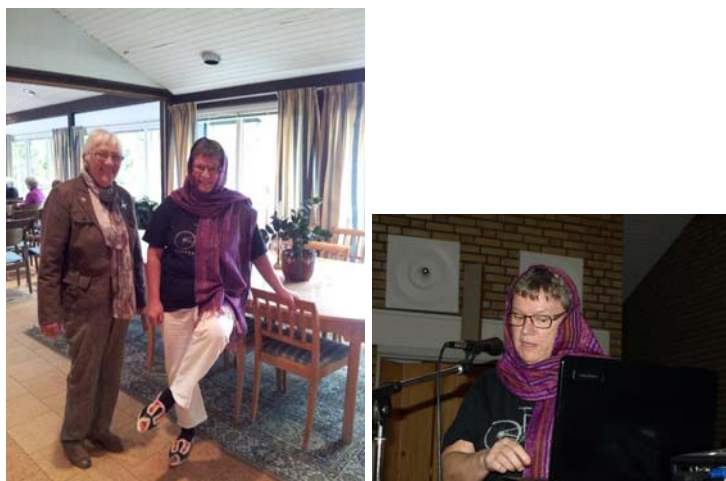
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagen den 9 oktober var det åter dags för Månadsmöte på Lindgården.

Vår ordförande Elisabeth Lindberg hälsade oss alla välkomna och så ett extra välkommet till Lena Högberg som berättade om sin cykeltur från Barcelona till Marrakesch.

Det var en underhållande och intressant berättelse om de strapatser som hon och hennes brorson hade varit med om under de veckor de var ute, allt från hur de hade övernattnat i kalla rum. Toan var en öppen skrubbs i korridoren, och tvätta sig gick inte alltid.

Efteråt avslutades träffen sedvanlig med Kaffé och tilltugg samt lotteridragning



JP 2012-09-11

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden,

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagen den 11 september var det åter dags för Månadsmöte på Lindgården. Vår ordförande Elisabeth Lindberg hälsade oss alla välkomna och berättade om verksamheten, bland annat att friskvårdsgigongen startar i nya lokaler hos Studieförbundet, danslokalen på Rosenbergsgatan 6. Starten är 2012-09-12 kl. 14.00

Så berättade Rune Fornander om Filmtittaraktiviteten, där det inte ännu har blivit tillräckligt många anmälningar. Kravet var min 50 personer, men just nu var det bara 35 som anmälts sig.

Antalet personer till Trivselträffarna har under vårsäsongen varit mycket lågt och därför skall försök göras som en annonserad aktivitet och ledmotivet skall vara "Skivor till kaffet".

Planering pågår också för en julresa till norra Tyskland, mer om detta kommer senare.

Så hälsades vår gäst Sven Edelönn, känd krögare från Jönköping, välkommen för att berätta om "Profiler och stjärnskott på min väg"

Sven kommer från en musikalisk familj.

Sven berättade om ett antal kända musiker och underhållare som han fått möta på sin restaurant.

Han började berättelsen med Povel Ramel som blev en god vän med tiden. Povel var en ödmjuk

och mycket generös person som alltid såg till att alla mådde bra och alltid gick sist från restaurangen.

Innan han gick så tog han sig också tid att prata med Sven.

Andra personer han berättade om var bl.a.;

Putte Wickman – Spjuver och klädsnobb, Arne Domnerus, Rune Gustafsson , Toots Thilemans,

Calle Moreus och Torsten Flink

Som avslutning spelade Svens mamma Birgitta lite fin musik på flygeln.





JP 2012-06-16

SPF Jönköping Öster

i Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagen den 12 juni avslutade SPF Jönköping Öster vårsåsongen med utflykt till Visingsö. Under hela resan guidades vi av Torbjörn Wetterö som förutom gedigna faktakunskaper även bjöd på personliga kommentarer, egna minnen och roliga historier.

Buss avgick från Lindgården dit de flesta anlände utrustade med paraply och regnkappa. Resan började med busstur på gamla riksvägen och en liten tur in i grönskan där smalspåret där det s k Lilla tåget gick i början av 1900-talet. Från Gränna fortsatte utflykten med färjan till Visingsö där vistelsen inleddes med ett besök i Brahekyrkan. Sedan ledde Torbjörn färden kors och tvärs genom ön, på både kända och okända vägar genom ett sommarfagert landskap och kryddade det hela med lokalhistoria och dialektala uttryck.

God lunch och vackert väder förhöjde intrycket ytterligare.

Alla medlemmar tillönskas en god och angenäm sommar och hälsas välkomna till höstens upptakt den 14 augusti.



JP 2012-05-19

SPF Jönköping Öster

i Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Jönköpingsföreningarna inom SPF drabbade samman i den prestigeladdade frågetävlingen på Sofiagården den 15 maj. Även om marginalen var minsta möjliga så kunde Östers lag, bestående av Maj-Britt Karlsson, Catarina Brandel-Thorvaldsson och Karl-Axel Hansson bryta Huskvarnaföreningens segerrad! Ett stort tack till Centrumföreningen för ett fint arrangemang.

JP 2012-05-12

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

i Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagen den 8 maj 2012 var det dags för Månadsmöte. Förutom sedvanliga meddelanden så hade vi ett trevligt besök av Minoo Akhtarzand, landshövding i Jönköpings län sedan 2010. Hon kom till Sverige från Iran för studier på KTH i Stockholm där hon utbildade sig till civilingenjör i elektronik. Bland annat har hon varit Generaldirektör på Banverket.

Minoo berättade om vad en landshövding har för ansvar och hur hon leder verksamheter med Länsstyrelsen som verkställande organisation.



JP 2012-04-14

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

i Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Månadsmötet på Lindgården den 10 april besöktes av ett 60-tal medlemmar. Ordföranden Elisabeth Lindberg hälsade alla välkomna och särskilt till dagens besök; Berndt Lindkvist från Smålands Musik Och Teater som berättade teaterminnen på ett fängslande och roligt sätt. Som avslutning så var det dags för lotteridragningen och kaffe med tilltugg.



JP 120331

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Aktivitetsmöte på Lindgården den 28 mars. Vice ordförande Rune Fornander hälsade Seniorshoppen välkomna. Med hjälp av några från föreningen som manekänger så visades ett stort antal kombinationer av kläder för både kvinnor och män. Efter visningen så var det kaffedags och lotteridragning. Under denna så fanns möjligheter att köpa kläder ur det visade sortimentet. Nedan visas några bilder av kläderna uppburna av manekängerna.



JP 120317

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

i Samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Månadsmötet på Lindgården den 13 mars besöktes av ett 70-tal medlemmar. Ordföranden Elisabeth Lindberg hälsade alla välkomna och särskilt till dagens besök; Corgi Jazzband som spelade gladjazz för oss. För de som ville fanns CD-skivor att köpa med deras musik. Det var verkligen glad musik som vi fick höra och de hade glädje i allt de gjorde. Efteråt var det som vanligt med kaffe och fralla och så till slut lotteridragning..



JP 120114

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården den 10 januari besöktes av ett 80-tal medlemmar. Ordföranden Elisabeth Lindberg hälsade alla välkomna och särskilt till dagens besök, Rogberga Hembygdsförening. 8 föreningsmedlemmar framförde "Husförhöret". Ett lite stycke 1800-tal från tider innan vi hade obligatorisk folkskola i landet. Med tidsenliga kläder och engagemang spelade man upp hur det kunde gått till en gång i tiden.

Nästa möte: Årsmöte den 14 februari.



JP 111213

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet den 13 december besöktes av ett 70-tal medlemmar. Efter information och trevlig samvaro med glögg och pepparkakor var det dags för fika och lottdragning. Därefter läste Birgitta Dehle Tomten av Viktor Rydberg med tillhörande bildspel. Det har blivit tradition att Per Brahegymnasiets Lucia besöker oss. Så även i år. Eleverna från musiklinjen framförde julens sånger stämningsfullt och med stor inspiration. En God Jul och Ett Gott Nytt År önskar styrelsen och hälsar alla medlemmar välkomna till första månadsmötet den 10 januari 2012.



JP 111121

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Lunch för daglediga har blivit populärt. Fredagen den 18 november samlades ett drygt 50-tal medlemmar från SPF Öster på John Bauergymnasiet, A6 för att njuta av en tre-rätters lunch tillsammans. Eleverna med inriktning på Restaurang serverade på ett trevligt sätt den goda maten. Efter kaffet berättade Rune Fornander om gamla Jönköping kring sekelskiftet 1900. Vi fick höra hur man sålde hästar och oxar på dåvarande oxtorget. Vidare lite historik om A6. Hur rekryterna hade det på den tiden och hur A6 artilleriregemente kom till.

JP 111108

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården 8/11 besöktes av 58 medlemmar och gäster. Ordförande Elisabeth Lindberg hälsade välkommen och informerade om kommande aktiviteter och Rune Fornander om planerade resor. Dagens program rubricerades ”Allsång med Angelita Noon”. Angelita sjöng vackra visor för oss och varvade med allsång där alla kunde vara med och sjunga glada melodier från -50/60-talen.

Månadsmöte 2011-11-08

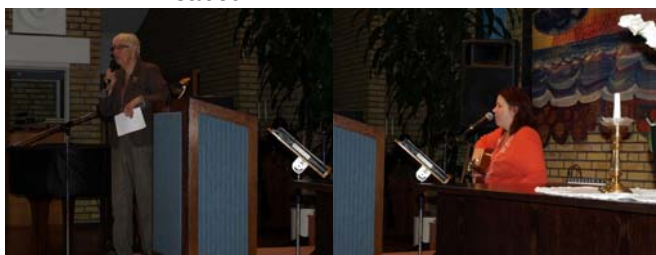
Allmän Information av Elisabeth Lindbergh, Reseinformation av Rune Fornander, Lena Brink informerade om
samt Trafikinformation av Claes Björk som tryckte på att vi skall ha fungerande reflexer som ej får vara för gamla.

Angelita Noon sjöng för och med oss, vilket var mycket uppskattat. Angelita fick en fin blombukett av Rune efter avslutat farmträdande.

Fika serverades efteråt i Lindgården cafeteria och träffen avslutades med lotteridragning

Elisabeth

Angelita



"SPF litteratursirkel"

SPF litteratursirkel 2011 på Lindgården men Gun Pettersson som ledare. Med i gruppen är från vänster Christina, Kirsti, Birgitta, Gun.
Dagmar, Annie och Inger. Saknad på bilden gör Silja (Foto Inger)



JP 111011

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården 11/10 besöktes av ett 100-tal medlemmar och gäster.

Ordförande Elisabeth Lindberg hälsade välkommen och informerade om kommande träffar och planerade resor. Dagens program rubricerades "Minnet lever – I remember Elvis Presley". Ehrling Lundberg från Malmbäck visade upp vilken mångsidig artist han är. Med gitarr, dragspel och härligt sound tog han med oss till -50 talet då Elvis var på topp. Med lite småprat mellan musik och sång roade han publiken till många glada skratt. En eftermiddag i nostalgins tecken som vi kan behöva ibland. Nästa möte den 18/10. Temadag: Kost och koll på Läkemedel.

JP 110915 SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården 13/9 besöktes av ett 60-tal medlemmar. Ordförande Elisabeth Lindberg hälsade välkommen och började med att lämna information från SPF:s kongress i juni. Vidare om Temadagen den 18/10, Studier, Seniordialogen den 19/10, Inbjudan från Råslättskyrkan, Seniornet på Focus den 14/9 samt Reserbjudande från SJ. Rune Fornander berättade om höstens resor. Birgitta Dehle annonserade studiecirkeln Styrka och Balans, som startar inom kort. Dagens gäst, Erik Sterner, berättade och visade föremål från olika tidsepoker. Nästa månadsmöte den 11/10.

JP 110809

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

SPF Jönköping Öster samlades för höstens första Månadsmöte tisdagen den 9 aug. Kaffe och fralla hade denna gång ersatts av gemensam lunch på Mäster Gudmunds källare. Innan maten informerade ordförande Elisabeth Lindberg om höstens aktiviteter. Föreningen har ett rikt utbud av aktiviteter både för kropp och själ. Det är ofta i dessa grupper som gemenskap och samhörighet utvecklas och nya vänskapsband knyts. Information om start, kontaktperson och anmälan kommer i skrift i föreningens informationsblad "Östanfläkten" samt på hemsidan. Till kaffet kom trubadurparet "Gun-Britt och Rolf" och underhöll med visor och ballader. Nästa möte är Trivselträffen den 25 aug, kl 15.00 på Villa Björkhagen

JP 110602

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

SPF Jönköping Öster inbjöd medlemmar och gäster till en Temadag i Rosariet och Rosenlunds Herrgård tisdagen den 31 maj. Vädret var bästa tänkbara för en utomhusaktivitet i den vackra anläggningen.

Elisabeth Lindberg kunde hälsa ett stort antal intresserade åhörare välkommen och ett speciellt välkommen till dagens huvudaktörer, Lennart Angselius och Rolf Johnson.

Lennart Angselius inledde med att visa och berätta om den Engelska Trädgården. Det blev både tillbakablickar på hur det sett ut en gång och information om framtidsplaner. Efter en stund lämnade man den delen av parken och gick in i Rosariedelen. Även här fick deltagarna höra om framtidsplaner och om unika växter som t ex ett olivträd i kruka.

Så var det dags att plocka fram kaffekorgarna och en stunds umgänge.

Därefter bjöd Rolf Jonson in till Herrgården. Besökarna fick där i grupper information av dels Rolf och dels Per Rudenstam om det aktuella läget och de framtidsplaner som finns.

JP 110513

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Lunch för daglediga har blivit populärt på sistone. Ett 50-tal SPF:are från Öster träffades på Idas skola torsdagen den 12 maj. Eleverna bjöd på en härlig 3-rätters måltid. Efter kaffet fick vi av Rune Fornander en historisk tillbakablick om bl.a. Idas skola, dess tillkomst och människorna runt omkring. Intressant att höra hur man levde i 1800-talets Jönköping. Många företag har genom åren påverkat stadens utveckling, Tändsticksfabriken, Munksjö Pappersbruk. JMW m.m. Tack till Rune för att du alltid berättar för oss. Som avslutning tackade gästerna alla elever och lärare med en kraftig applåd.

JP 110512

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården tisdagen den 10 maj besöktes av ett 60-tal medlemmar. Ordföranden Elisabeth Lindberg hälsade välkommen. Näringsriktig kost är också ett ökat intresse bland äldre. Maria Boesen, dietist, från Länssjukhuset Ryhov informerade om ”Aptit för livet“, ett kommande projekt som startar till hösten. Intresserade som vill vara med uppmanades anmäla sig. Dagens huvudgäst fick därefter ta över mikrofonen. Jan Olof Nilsson, journalist och författare berättade om Beredskapsåren. Möten med amerikanska flygare som av olika anledningar hamnade i Sverige skildrades i ord och bild. Kopplingar och berättelser från dåtid till nutid. Till tonerna från Glenn Millers, In the Mood, fick vi den rätta känslan att minnas tider som var en gång. Ett forskningsarbete som tagit 15 år för Jan Olof att sammanställa och som genererat flera böcker, bl.a. Anrop ”Red Dog”. Välkomna till Temadagen på Rosariet den 31 maj!

JP 110412

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården tisdagen den 12 april gick i vårens tecken. Ett hundratal intresserade medlemmar i Jönköping Öster kom för att få se vårens modevisning.

Seniorshopen, ganska välkänd vid det här laget, visade proffsigt kläder för såväl herrar som damer med konferencier: Marta-Ann Ekström. Våra lokala mannekänger gjorde en fin insats och det lockade många att efter fiket handla lite vårnytt till garderoben.

Texten mailad till JP av
Hans Netz
Kastanjevägen 3 b
554 66 Jönköping
tel 036-141037
e-mail: hnetz@hotmail.com

JP 110315

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

SPF Jönköping Öster tog ett nytt grepp för att skapa en arena för samvaro och visst kunskapsinhämtande under angenäma former då man tisdagen den 15 mars anordnade Whiskyprovning.

Ett 20 – tal förväntansfulla herrar och damer samlades för att prova några olika sorters Whisky.

Kvällen inleddes med en enkel måltid och stämningen blev genast gemytlig. Några kände redan varandra medan andra fick tillfälle att knyta nya kontakter.

Provningen leddes av Jan-Ove Lipponen från June Whiskysällskap. Deltagarna fick en genomgång av tillverkning, grunder för bedömning och Skottlands främsta whiskyregioner. Allt framfört med humor och stor inlevelse. Så vidtog smuttande, läppjande och försök att analysera de dyra dropparna. Att det tar lång tid att öva upp smaklökar och näsa gick snart upp för deltagarna. De mer eller mindre fantasifulla analyserna ledde till många glada skratt, vilket också var ett av kvällens mål.

JP 110308

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Månadsmötet på Lindgården tisdagen den 8 mars besöktes av ett 90-tal medlemmar. Information om vårens aktiviteter lämnades av Elisabeth Lindberg och Rune Fornander. ”Afrikansk dans i Smålands Jerusalem” rubricerades dagens gästspel. Presenterades av Birgitta Dehle. Ibrahima Camara från Giunea berättade om trumman, kulturen och dansen. Dansare var Conde’’ och Ulrica, alla från Medborgarskolans Danscentrum samt Anne Svahn, danspedagog från Vetlanda (Medborgarskolan), som också tolkade från franska till svenska.

Man blev själv väldigt inspirerad av dansen, måste vara väldigt bra för oss äldre med rörligheten (i lagom doser).

I musiken och dansen möts människor från länder, med olika språk och kulturer och man trivs och har roligt tillsammans. Detta fick vi uppleva denna soliga eftermiddag med våren i antågande utanför fönstren..

JP110209

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

SPF Östers årsmöte tisdagen den 8 februari besöktes av ett 70-tal medlemmar. Mötet inleddes av sjukgymnast Ann-Sofie Kammerlind som berättade om Yrsel och balans. Instabilitet och yrsel är ett vanligt problem hos äldre. Rädsla för fall, ibland till följd av tidigare incidenter, innebär problem och begränsningar. Efter föredraget följde parentation över de 14 medlemmar som avlidit under året. Rolf Johnson valdes till ordförande för mötet och Gunilla Leven till sekreterare.

Av Verksamhetsberättelsen framgick att föreningen i allt väsentligt uppnått målen enligt verksamhetsplanen inom områdena Medlemsaktiviteter, Rekrytering, Marknadsföring och Livskvalitet.

Nyheter under året var starten av 40-talistklubb, sammankomst för presumtiva och nya medlemmar efter ett nytt koncept, lunchträffar samt införande av brevutbärning av medlemmar s k ”brevduvor” inom några geografiskt begränsade områden.

Elisabeth Lindberg omvaldes som ordförande liksom ledamöterna Lena Brink, Birgitta Dehle och Hans Netz. Nyval skedde av Ellie Erixon och Claes Björk.

Kennet Lilja avgick ur styrelsen efter att under flera mandatperioder ha innehaft det viktiga uppdraget som kassör han avtackades i sin frånvaro av ordförande.

Rolf Johnson, årsmötesordförande, tackade alla för ett framgångsrikt 2010 Ett särskilt tack riktades till alla som alltid ställer upp och hjälper till. Ordföranden förklarade därmed årsmötet avslutat.

Elisabeth Lindberg lämnade därefter aktuell information bl a vissa nyheter av lotteriverksamheten, aktualisering av vänmedlemskap. Hon inbjöd till de olika grupper som finns för fysisk aktivitet, trivsel och hjärngympa, det finns plats för nya deltagare i alla grupper. . Nya ledare för Trivselträff och Stavgång efterlyses.

Nytt programblad kommer inom den närmaste tiden men noteras bör: Whiskyprovning den 15 mars, Trivselträff 24 feb. Frågesport 31 mars. Och Månadsmöte 8 mars.

JP 110112

SPF Jönköping Öster

Seniorer i tiden

Årets första månadsmöte besöktes av ett 50-tal medlemmar. Ämnena Anhörigstöd och Bältros lockade många intresserade att besöka månadsmötet trots väglaget och den svåra halkan. Birgitta Nylén Pettersson från Kommunen berättade om Anhörigstöd i olika former och stadier. Vidare informerade Malin Bengér från Infektionskliniken om bältros, sjukdomens förlopp och kommande studier samt forskning i ämnet..
