

Nyaste rapporterna ligger överst.

Rulla nedåt så kommer allt i datum ordning

2015-12-17

Jullunch på Fjällstugan

I år ville vi prova på något nytt som alternativ till traditionellt julbord. Valet föll på Fjällstugan, där ett 30-tal SPF-are blev serverade två jultallrikar, en kall tallrik med lite smått och gott samt en varm tallrik med traditionell julmat såsom skinka, köttbullar, prinskorv och Janssons frestelse. Allt smakade mycket gott. Samtliga deltagare var mycket nöjda med arrangemanget.



2015-12-08

Månadsmöte - Lucia



SPF Öster höll sitt avslutande månadsmöte för året, tisdag den 8:e december, på Lindgården. Ordförande Birgitta Dele hälsade alla välkomna och berättade om de aktiviteter som återstår, bl.a. Jullunch på Fjällstugan. Hon tackade också för det år som varit och önskade alla en God Jul.

Därefter var det dags för det som de ovanligt många besökarna kommit för och väntat på, nämligen Luciatåget. Årets luciatåg kom från Prolympiaskolan och bestod av klasserna 5A&B. Att döma av de applåder och kommentarer de fick var det ett

riktigt uppskattat framträdande. De sjöng ,läste dikter och rappade på ett ytterst charmigt sätt. Ett stort tack till er alla.

Dagen avslutades med fika och lottdragning där priserna bestod av hembakat, glögg och vin. Med tanke på alla lotter som såldes var det ett uppskattat prisbord.



2015-11-26

Studiebesök på Biblioteket

26 november träffades en grupp medlemmar och åt en god lunch på Grand Hotell. Därefter besökte vi biblioteket och fick fin information av Ingrid Ahlbom om nyheter och olika tjänster som biblioteket tillhandahåller. Efter en inledande information i Smålandsrummet gjorde vi en rundvandring.

Ingrid berättade framför allt om Bibliotekets digitala tjänster, bl.a. e-böcker på CD och strömmande, talböcker för synskadade. Senaste veckotidskrift kan läsas på biblioteket medan äldre kan lånas hem. Tidskriftsbasen Readly med cirka 900 tidskrifter kan läsas på bibliotekets läsplattor. Via lånekort och pinkod går det att hemifrån läsa dagens scannade papperstidningar samt 2-3 månader bakåt i tiden i Library Press Display. <http://bibliotek.jonkoping.se/web/arena/databaser>. Bibliotekets datorer kan användas utan kostnad för internet och officepaketet. Det finns också möjlighet att utan kostnad boka rum för mindre sammankomster (4-5 personer). Ingrid poängterade att personalen gärna hjälper till om du har några frågor.





2015-11-10

Månadsmöte - Ve och fasa med Per-Erik Åbom

Tisdag den 10:e november höll SPF Öster ett välfyllt månadsmöte på Lindgården. Ordförande Birgitta Dele hälsade alla välkomna och uppmanade oss att våga vara deppiga ibland i höstmörkret. Det är skönt att släppa loss lite känslor. Därefter pratade hon om vikten av att det förs diskussioner om äldre frågor på alla nivåer: riks, kommunal och distrikt. Hon berättade också om de aktiviteter som kommer den närmaste tiden som tex. Afterwork på Bonarelli, besök på biblioteket, lucia i november och jullunch på Fjällstugan i december. De ansvariga för olika cirklar fick sedan presentera sina verksamheter.

Sedan var det dags för dagens föredragshållare - Per-Erik Åbom, pensionerad infektions och smittskyddsläkare. Han berättade kunnigt och sakligt om de två stora pandemierna - pesten och koleran.

En pandemi drabbar minst 20-40 procent av befolkningen till skillnad från en epidemi som "bara" drabbar 2-15 procent.

Vi fick också veta att Sverige drabbats av fyra stora influensa pandemier och att alla har startats i Kina: Ryska snuvan, Spanska sjukan, Asiaten och Hongkong.

Dagen avslutades med fika och lotteri där många hade sneglat på prisbordet och hoppades på fru Fortuna.

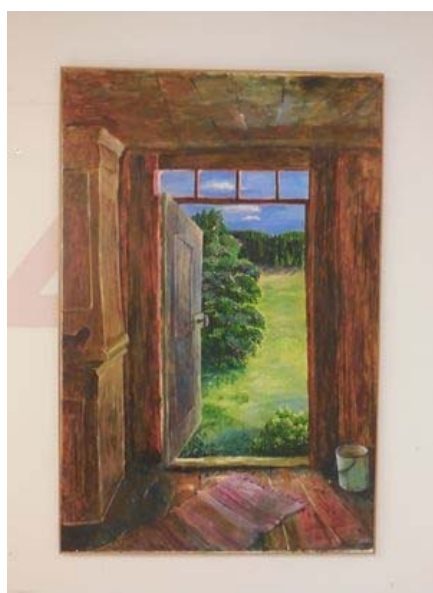
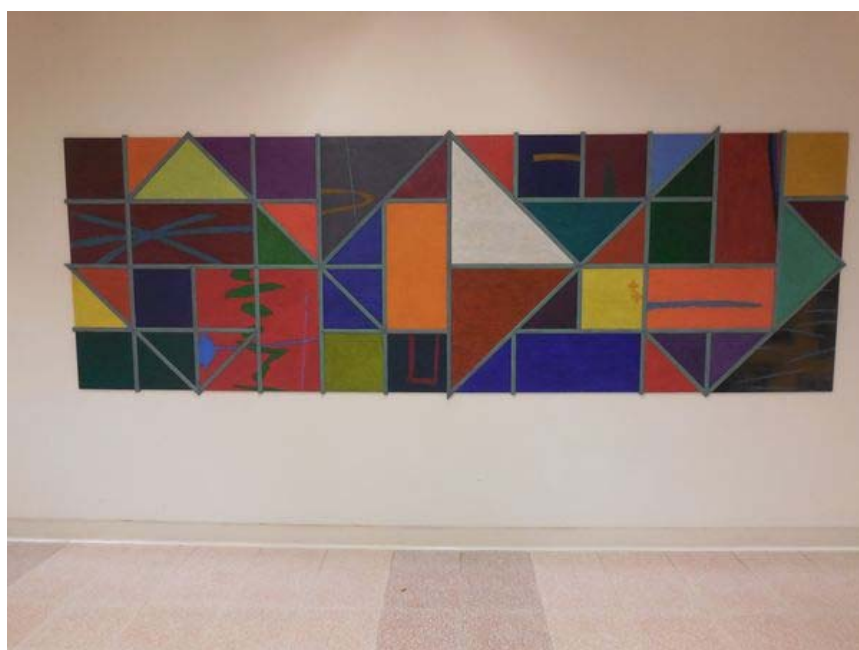
2015-10-29

Konstvandring på Ryhov

En grupp medlemmar från SPF Seniorerna Jönköping Öster började eftermiddagen den 29 oktober med en god lunch på restaurang Matilda. Därefter gick man en intressant runda på Ryhov tillsammans med Märta Lundström, som berättade om

den stora och för många okända konstskatten som finns på sjukhuset. En mycket trevlig och intressant eftermiddag tyckte vi som var med.

Ett axplock:



2015-10-24

Huskvarnarevyn

Lördagen den 24 oktober besökte ett 40-tal medlemmar från SPF Seniorerna Jönköping Öster årets Huskvarnarevy.

Revyn var fantastiskt bra och rolig, skrattmusklerna fick sig en rejäl omgång.

Ensemblen är väldigt proffsig trots att alla är amatörer.

En del nummer var humoristiska, en del fyndiga, en del bestod av skönsång, alltså en härlig blandning.

Alla gick därifrån med ett leende på läpparna



2015-10-22

Kvällssupé på Idas skola

Torsdagen den 22 oktober samlades drygt fyrtio hungriga seniorer från SPF Seniorerna Jönköping Öster på Idas Skolas Restaurang för att avnjuta en supé, som inleddes med en superb förrätt före huvudrättens kött eller fisk. Supén avrundades med en delikat dessert. Stämningen var liksom maten på topp. Kort sagt en mycket lyckad kväll.





De duktiga kockarna

2015-10-17

Museitåg till Hjalmar Drömvä

I ottan den 17 oktober steg en grupp seniorer från SPF Seniorerna Jönköping Öster på museitåget från Nässjö för färd till Örebro via en dimmig västgöta- och närkeslätt. Efter att ha undfägnats en stärkande frukost i tågets restaurangvagn anlände vi till ett soligt och höst vackert Örebro, där vi efter några timmars egentid begav oss till Nya Parkteatern och Hjalmar Drömvä. Vi bjöds på en kavalkad av revynummer med och av Peter Flack, Gunilla Åkesson och en fullständigt formidabel dansensemble.

Som kronan på verket serverades vi på hemresan en kvällsbuffé i restaurangvagnen. Det var ett mycket trivsamt och väl genomfört arrangemang av Nässjö Järnvägs museum.





2015-10-13

Månadsmöte - Peder Losten

Tisdagen den 13 oktober höll SPF Öster sitt månadsmöte på Lindgården.

Ordförande Birgitta Dele hälsade alla välkomna och berättade att hon är en riktig höstmänniska som älskar hösten med alla dess färger, vilket passade bra denna vackra dag.

Därefter informerade hon om kommande aktiviteter, bl.a. kvällssupé på Idas skola, konstvandring på Ryhov, jullunch på Fjällstugan och temadagar om äldrevården.

Kanske berodde den stora tillströmningen (ett 80-tal) på dagens huvudperson, den välkända profilen Peder Losten.

Han fängslade alla med sina anekdoter från sin tid som journalist. Det var många både roliga och gripande historier från verkliga livet, som gjorde att man nästan blev lite avundsjuk på hans spännande liv. Berättandet varvades med sång och spel (hellre än bra enligt honom själv), men av applåder att döma höll inte åhörarna med om detta.

Dagen avslutades som vanligt med fika och lottdragning.



Studiebesök på Jönköpings-Posten

Efter en utsökt lunch på restaurang Pescadores på Tändsticksområdet gjorde en grupp seniorer från SPF Jönköping Öster ett studiebesök på Jönköpings-Posten den 24 september. De flesta av oss seniorer hade sett hur man gjorde en tidning med dåtida teknik med metalltyper, kaster och sätthakar. Men det var före datorisering och digitalisering! Nu fick vi se hur en modern tidning kommer till. Redaktionschef Patricia Svensson var ciceron och medarbetarna visade och berättade om sättning, bild och grafik.

Förutom den gamla vanliga papperstidningen har Jönköpings-Posten också nyheter och nyhets-tv på webben liksom tidningen digitalt. Och man arbetar med teknikutvecklingen inte mot den.

Men allt kan inte ersätta det mänskliga inslaget i produktionen - foton måste ju fortfarande tas, texterna skrivas, bilder skapas och tidningen sättas, så man har ett stort antal medarbetare som ser till att vi får den dagliga tidningen, antingen vi läser den i pappersform till morgonkaffet eller digitalt. Efter rundvandringen tittade vi på dagens tv-inslag och Patricia svarade på många frågor om Jönköpings-Posten både när det gäller teknik och innehåll.



2015-09-11

Lunchtrav på Axevalla

Fredagen den 11 september gav sig en busslast seniorer från SPF Jönköping Öster av till Axevalla travbana för lunch och för att i bästa fall öka på den alltmer

urholkade pensionen. De vackra hästarna var en fröjd för ögat och det fina sensommarvädret bidrog till att utflykten blev så lyckad.. Eftermiddagen var hektisk med satsningar inför varje lopp. En del satsade på säkra kort, medan andra tog större chanser och valde högoddsare. För de flesta gick nog spelet ganska jämnt ut – en vinst här och en förlust där. Men några lyckades bättre och spelade hem lite vinstpengar.

Alla var nöjda och tyckte det var en fantastiskt trevlig avslutning på veckan. Man var överens om att detta skulle vi göra om framöver.



2015-09-08

Månadsmöte - Jönköping förr och nu

Tisdagen den 8 september samlades, som vanligt, ett stort antal medlemmar från SPF Öster till månadsmöte på Lindgården. Göran Viklander hälsade alla välkomna och tillsammans med Lilian Mattsson presenterades kommande aktiviteter. Exempel på lockande arrangemang är lunchtrav på Axvalla, besök på Jönköpingsposten, veteranåtgång till Hjalmar Revy, kvällssupe på Idas skola samt Huskvarnarevyn. Göran berättade också om att vi har ett imponerande utbud av studiecirkel (16st.) varav tre är nystartade (Läs och res, Enkel yoga och Matlagning för herrar). Därefter var det dags för dagens stora attraktion, Lennart Lindberg, att äntra scenen. Lennart höll ett underhållande, kunnigt och väldigt uppskattat föredrag om Jönköping förr och nu med tonvikt på platser på Öster. Det märktes att många i publiken kände igen sig i hans beskrivningar och många frågor ställdes. Mötet avslutades med gott fika och lottdragning



2015-08-27

Studiebesök på ledningscentralen Lönneberg och lunch på Bonarelli

Torsdagen den 27 augusti samlades en grupp seniorer från SPF Seniorerna Jönköping Öster för gemensam lunch på Bonarelli och därefter ett besök i ledningscentralen Lönneberg.

Brandingenjör Gunnar Hansson guidade oss i anläggningen i Bondberget. Den byggdes i början på 1960-talet och därifrån skulle i händelse av ofred samhällets viktigaste funktioner styras.

Denna ledningscentral liksom de flesta övriga i landet ligger nära staden men alltid på en skymd plats. Anläggningen ska tåla en kärnvapenladdning med direktträff. Där finns en lång tunnel där tryckvågen ska slå ut sig själv och själva anläggningen ligger i två vinkel mot denna. Anläggningen har egen brunn, reservkraftverk, radioanläggning, telefonväxel samt kök, sovsalar, arbetsrum mm.

Idag ligger Lönneberg i malpåse, då hotbilden numera ser annorlunda ut.



2015-08-11

Månadsmöte/Upptaktsmöte med sång och musik av Leif Nersäter

Ordförande Birgitta Dele hälsade välkommen till höstsäsongens första månadsmöte den 11 augusti, där ett stort antal medlemmar mött upp.

Birgitta Dele och Göran Viklander informerade om höstens digra program med månadsmöten, after work 65-träffar, studiebesök med luncher samt resor. Flera nya cirklar kommer också att startas i höst – Läs och Res, Matlagning för herrar, Yoga och Textilt hantverk.

Efter den omfattande informationen bjöds deltagarna på lättsam och mycket uppskattad musikunderhållning av Leif Nersäter, som också agerade allsångsledare.

Därefter avnjöts gemensam fika till glatt samspråk och mötet avslutades med dragning av fina vinster i lotteriet.

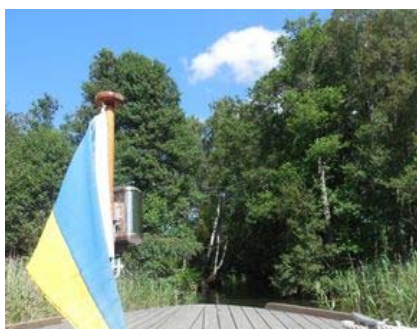


2015-08-06

Trolsk båttur

I strålande sommarväder gjorde SPF Seniorena Jönköping Öster en trolsk båttur på Bunn och Ören. Skeppare var Sigge Axelsson, som kunnigt berättade om olika gårdar och om John Bauer, som inspirerades av trakten i sitt konstnärskap. Mellan Bunn och Ören färdades vi på den näckrosfyllda Örskanalen, där vi också lade till för att fika. Kanalen som är 2 km lång tillkom i samband med att sjöarna sänktes för att få mer åkermark. Från Norra Bunn går också en bergskanal till kraftstationen i Gränna och den totala fallhöjden ner till Vättern är nästan 100 meter. Alla deltagare var mycket entusiastiska och tackade för en härlig eftermiddag på sjön.





2015-06-30

Lunch och flottfärd på Munksjön

Tisdagen den 30 juni träffades drygt tjugo personer för gemensam lunch på Guvernören. Därefter tog man en kort promenad till Bauers brygga och äntrade Sommarställets flotte för en rundtur på Munksjön. Förutom att få se staden från sjösidan, så fick nya och gamla Jönköpingsbor veta mer om Jönköping runt sjön då och nu.

Temperaturen var inte den allra högsta, men solen sken och alla var mycket nöjda med arrangemanget.





2015-06-09

Bosse i Pinnahemmet

Tisdagen den 9 juni samlades SPF Seniorerna Jönköping Öster till månadsmöte. Efter inledande information om den lyckade satsningen på att värva nya medlemmar, om kommande program och planerade cirklar hälsade vår ordförande Birgitta Dele dagens underhållare, Bosse i Pinnahemmet, välkommen. Vi bjöds på västgötahistorier och hans egna dikter om stort och smått, som framkallade många skratt och igenkännande leenden. Därefter lottades ett antal presentkort ut. Och medlemmarna hälsades välkomna till sommarens och höstens programpunkter bland annat fika på Rosariet varje torsdag 10.30. Mötet avslutades med god och trivsamt fika samt dragning i lotteriet med många fina vinster.



Bosse i Pinnahemmet



Lycklig vinnare



SPF Öster träffas varje torsdag kl 10.30 på Rosariet vid Rosenlund för gemensam fika och ibland en överraskning.



Bilden är tagen vid tredje tillfället torsdagen 21 maj.

2015-05-29

After Work 65 på Casa Grande

Fredagen den 29 maj var det återigen dags för en After Work träff med SPF Östers medlemmar. Denna gång träffades vi på Casa Grande. Där stod en delikat buffé

uppdukad. Alla lät sej väl smaka och blev förmodligen mer än mätta. Även denna After Workträff blev en mysig och gemytlig kväll för SPF Östers medlemmar.



2015-05-20

Husqvarna AB och lunch på Stockmakaren

Onsdagen den 20 maj gjorde SPF Seniorerna Öster ett studiebesök på Husqvarna AB.

Vi fick en kort historik om företaget som började som vapenfabrik. Det enda som minner om vapentillverkningen är en underjordisk skjutbana som kan användas för provskjutning.

Koncernen har delats upp så att Electrolux tog hand om inomhusdelen med hushållsmaskiner och Husqvarna AB tog hand om utomhusdelen med motor- och röjsågar, trädgårdsmaskiner.

Efter en mycket intressant guidning genom motorsågstillverkningen, där Husqvarna AB är världsledande, intog vi en gemensam lunch på Stockmakaren.





Månadsmöte 2015-05-12

Trygghet, brott och aktuellt

Tisdagen den 12 maj samlades SPF Seniorerna Jönköping Öster till ett mycket intressant möte på temat Säkerhet och brott med Ingemar Eriksson. Han är känd som Radiopolisen som hörs i P4 Jönköping. Ingemar Eriksson talade om polisens arbete i allmänhet och främst hur man som äldre utsätts för diverse skojare och brottslingar. Han poängterade att man själv kan undvika att bli utsatt framför allt genom att vara uppmärksam och lagom misstänksam; att inte släppa in besökare i sin bostad, när man inte fått förhandsinformation eller avtalat om besök av företrädare för kommun, apotek, hantverkare, insamlingar; att inte lämna ut portkoden till okänd; att hålla reda på sin väska, skymma sin kod, ha plånboken under uppsikt i affären och i offentliga miljöer speciellt i folksamlingar, där ficktjuvar verkar. Månadsmötet inleddes med information av vice ordförande Göran Viklander om kommande program och avslutades med gemensam fika och lotteridragning.



Tändsticksmuseet och lunch på Tegel

Fredagen den 24 april besökte en grupp från SPF Seniorerna Jönköping Öster Tändsticksmuseet. Vi blev guidade av Bo Levander som verkligen kunde ge oss en intressant bild av hur tändstickstillverkningen i Jönköping växte fram och med den tryckeri för etiketterna och mekanisk industri för verkstadsmaskiner.





Han berättade om männen bakom tändsticksfabriken, bröderna Lagergren, och om senare finansmän som Ivar Kreuger.

Bo talade också om arbetsmiljön, som inte var den bästa - mycket kemikalier, buller, dålig luft mm. Barnarbete var också mycket vanligt inte bara inom tändsticksindustrin, eftersom det var billig arbetskraft.

Tändstickorna satte Jönköping på världskartan. En period fanns fem tändsticksfabriker bara i Jönköping och många i Sverige och övriga världen. Efter STABs storhetstid finns numera två tillverkare i Sverige, Vetlanda och Tidaholm, och en i Brasilien. Och STAB försvann från Jönköping på 1970-talet.

Många mycket duktiga anställda ägnade hela sin tid åt att ta fram nya etikettmotiv. Men det enda som är signerat är Solstickan av Einar Nerman.



Efter denna vandring genom en del av Jönköpings industrihistoria tog vi oss till restaurang Tegel, där vi undfägnades en mycket delikat lunch.

Månadsmöte med "Frank Sinatra" 2015-04-14

Tisdagen den 14 april samlades ett stort antal medlemmar i SPF Seniorerna Jönköping Öster till månadsmöte.

Ordförande Birgitta Dele inledde mötet med att informera om hur arbetet i de olika kommittéerna fortskrider och om planerade aktiviteter, diskussions- och motionsgrupper, sommarfika i Rosariet med mera.





Därefter steg Erling Lundberg alias Frank Sinatra upp på scenen och gjorde ett bejublat framträdande. Franks evergreens varvades med fakta om hans liv och leverne. Vi fick lyssna till riktigt stora hits som Fly me to the moon, New York, och naturligtvis My Way. Dessutom stack Erling också emellan med några andra artisters hits t.ex. Jerry Williams I can Jive.

Efter denna succé avnjöts kaffe med dopp till lotteridragning.

2015-03-27

AfterWork65 - Bowling med buffé

Fredagen den 27 mars träffades ett glatt och piggt gäng SPF-are på Bowling City, Jönköping. SPF Öster hade sin andra After Work Bowling.

Alla var taggade och presterade sitt bäst under en timmas bowling. Resultaten var blandade, några slog flera strikes, en del fick några spärrar och ytterligare några gjorde totala missar. Men vad gör det, alla tyckte det var roligt!

Kvällen avslutades med en smaklig buffé med vin, öl eller cider.

Samtliga tyckte att det varit en trevlig och rolig kväll och kan tänka sig att bowla fler gånger.

Månadsmöte 2015-03-10

Seniorshopen visade vår och sommarmodet

Månadsmötet tisdagen den 10 mars inleddes med att vår nya ordförande Birgitta Dele informerade om kommande programpunkter under våren 2015. Birgitta berättade också om styrelsens planer på olika arbetsgrupper för bland annat programverksamheten, medlemsvärvning och äldre frågor.

Sedan var det dags för Seniorshopens visning av vår- och sommarmodet för damer och herrar. Våra egna medlemmar mannekängade medan Marta-Ann Ekström var konferencier.

Många tog också tillfället i akt att förnya sin garderob med någon ny vårkreation.



Månadsmötet avslutades med fika och lottdragning.

AfterWork 65

Ett glatt gäng från SPF Öster samlades på restaurang La Laconda fredag 21 februari för en gemensam After Work 65-eftermiddag. Det serverades en italieninspirerad, riklig och smaklig buffé samt valfritt dricka. Alla tycktes ha trevligt och gemytligt, ljudnivån blev hög och två timmar passerade i raketfart!



Årsmötet

Den 10 februari hölls årsmöte i SPF Seniorerna Jönköping Öster. Ordföranden Rune Fornander hälsade ett sextiototal medlemmar välkomna till årsmötet.

Årsmötet inleddes med parentation för de medlemmar som gått bort under 2014. De avlidna hedrades med en tyst minut. Birgitta Dele läste Hjalmar Gullbergs dikt "Människors möte".

Årsmötet leddes av Rolf Johnsson som ordförande och Elisabeth Lindberg som sekreterare. Båda har tidigare varit ordförande i föreningen.



Vid årsmötesförhandlingarna antogs det nya föreningsnamnet SPF Seniorerna Jönköping Öster liksom nya stadgar som beslutades vid SPF-kongressen 2014.



Avgående ledamöter och funktionärer tackades för sina insatser för föreningen.

Till ny ordförande valdes Birgitta Dele efter avgående ordförande Rune Fornander.

Övriga styrelseledamöter är Bo Drevsäter, Olle Burström, Bengt-Åke Gustafsson, Anne-Marie Hellqvist, Mari-Ann Josefsson, Lilian Mattsson, Göran Viklander och Ingalill Wikström

Till valberedning valdes Britt-Marie Björk, Elisabeth Lindberg och Lilian Romedahl.

Till revisorer valdes Inger Norlin och Irene Larsson med Ingemar Grund som ersättare.

Efter årsmötesförhandlingarna tog Dan Ekström och Par Bricole-kören med oss på en resa till 1700-talets Stockholm med både välkända och mindre kända verk av Carl Michael Bellman. En fantastisk föreställning där vi kände oss försatta till ett Stockholm med ett myller av människor och djur, ljud och lukter.



Årsmötet avslutades med trivsamt fika.

Radiomuseet



Den 29 januari besökte en samling intresserade medlemmar Radio- och Teknikmuseet här i Jönköping.

Vi inledde med en utsökt dagens lunch på Mäster Gudmunds Källare, där vi också fick en kort resumé av restaurangens historia. Skenet bedrar, den är inte så lång som man skulle kunna tro – mindre än 100 år.

Därefter tog vi oss ner till Radio- och Teknikmuseet på Tändsticksområdet, där ytterligare några medlemmar mötte upp.

Bo E Karlsson vår kunniga ciceron visade och berättade om gammalt och nytt från de senaste 100 åren inom radio, tv, telefoni, kameror och kontorsmaskiner. Genom en av våra medlemmars försorg utökades också museets samlingar. Bo E Karlsson tog tacksamt emot gåvan och noterade historien kring den. Igenkännandet var stort när vi kom in på framför allt 50- och 60-talen med nyheter som tv, flera radio- och tv-kanaler, och senare färg-tv och mobiltelefoner.

Vi fick också tillfälle att ställa frågor och komma med egna kommentarer. Alla deltagare var överens om att besöket var mycket intressant.





Seniorers hälsa och välbefinnande

Månadsmötet den 13 januari gästades vi av Elsa Ingesson, Qulturum, och Fredrik Larsson, A6 Friskvård. Tillsammans berättade de hur vi på olika sätt kan påverka våra liv och genom aktiva insatser idag kan skapa en bättre situation i morgon.

Hur du kan kontrollera din benskörhet, vikten av D-vitamin, halkskydd utomhus och i duschen, balansövningar med mera pratade Elsa om.

Fredrik berättade om hur det varit möjligt att komma igen efter en mycket svår olycka. Det har fordrat mycket envishet, vilja och framför allt fysisk träning.

Båda fick assistans ur publiken med att demonstrera några enkla rörelser.

