

SPF Seniorerna – Förslag på aktiviteter

Fysiska aktiviteter

- Biljard
- Bordtennis
- Boule
- Bowling
- Cornhok – kastspel (kasta påse i hål)
- Dans
 - gilledans, motionsdans, squaredans, linedans
- Golf
- Luftgevärsskytte
- Matt-curling
- Minigolf. "Golfkarusellen" (från 3,5 m lång). Minigolfbana lämplig för aktiviteter i alla åldrar, kan spelas hela året och även för de med rörelsenedsättningar. Broschyr och priser www.golfkarusell.se
- Motion/friskvård
 - gymnastik, styrketräning, simning, vattengymnastik, promenader, stavgång, qigong, hundpromenader

Resor

- Sofiero slott & slottsträdgårdar, Helsingborg
- Sivans Ost, Baljered
- Skara domkyrka
- Karlskoga med Alfred Nobels Björkborn
- Falbygdens Ost & Rantens hotell, Falköping
- Bengtssonska hemmet, Vara + fika på Conditori Nordpolen
- Göteborgs skärgård
- Skomuséet, Kumla + Pålsboda Holmgrens Volkswagenmuséum
- Limmareds glasbruk
- Kulturreisa till Värmland (Gustaf Fröding, Nils Ferlin, Selma Lagerlöf, Lars Lerin)
- Redberga Konstgård, Falköping (Harald Wiberg)
- Habo kyrka
- Husqvarna Fabriksmuseum
- Tändsticksmuséet, Jönköping
- Lena Maria Klingvalls butik i centrala Jönköping + underhållning med sång, historier och berättelser från hennes innehållsrika liv
- Skaftö (Saltön), Bohuslän. Guidade turer, kontakt Destination Skaftö, tel. 0709-99 66 36
- Bohuslän Nord-Långö med Alaska och Vitlyckemuséet, Tanumshede
- Unos Djur, Bredared. Permanent utställning Muséet Unos Djur med över 200 verk av träkonstnären Uno Axelsson, tel. 0703-245 451, hemsida www.unosdjur.se
- Krusagården i Eksjö. Kontakt: 0381-100 87, e-post krusagarden@live.se
- Cesarstugan, Östra Tunhem, Falköping. Utställningen Bondens År, restaurang, evenemang. Kontakt: 0515-720 431, e-post cesarstugan@gmail.se, www.cesarstugan.se

- Göteborg med Haga, Botaniska Trädgården, Nya Älvsborgs fästning, Emigrantens hus, Packhuskajen
- Postkodmiljonären – TV-inspelning, Göteborg
- Ridderveckan Hova anordnas varje år v. 28
- Selma Lagerlöfs Mårbacka
- Resville – Sveriges vackraste håla. Resvilles Mathantverk
- Finlands sjöar, flerdagarsresa till Borgå, Kuopio, Tammerfors, Helsingfors
- Båtresa Göta kanal, sträckan Töreboda-Sjötorp
- Östergötland med Cloettafabriken i Ljungsbro, Flygvapenmuséet i Linköping
- Andra sidan Vättern med Motala nostalgimuseum, Vadstena, Ellen Keys Strand
- Mora, Vasaloppets hus och Vasaloppsmuséet
- Österlen, Den Engelska Trädgården. Öppet 14/5-27/9.
www.denengelskatradgarden.se
- Värmland och Sunne med Rottneros Park. Trädgårdsfestival 13-14/6, Skördefest 30/8. www.rottnerospark.se

Social samvaro

- Berättarcafé/-lunch
- Bingo
- Bridge
- Filmkvällar
- IT-café
- Kortspel
(zumba-canasta m m)
- Matlagning
- Naturvandringar
- Schack
- Sångkör/-grupp
- Teatergrupp
- Trav V75
- Trivselträffar
- grillfest, kräftskiva, pubkväll, öl- och vinprovning

Studier/studiecirklar

- Berättarcirkel
- Bok-/lyrikcirkel
- Datakurser
- Familjejuridik
- Läs och res
- Trafik och säkerhet
- Pojkar, män, kvinnor

Studiebesök

- Sveriges Radio Skaraborg, Skövde
- Skaraborgs Tingsrätt, Skövde
- Herrljunga Cider + Gäsene ost
- F7 Såtenäs + Mäjens Glass & Maräng
- Veterinärmuséet, Skara

Övrigt

- Extraresurs för skolor/förskolor
- Integration
 - utbyte med invandrarföreningar, hjälpa till inom flyktingmottagandet
- Trygghetsringning
- Väntjänst

Rev. 20-02-06