

ÅRSPROGRAM

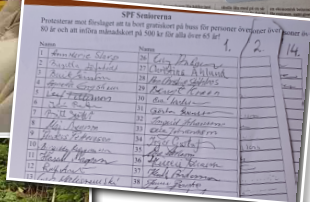
2025 - 2026



Bowling



Schack i föreningslokalen



Svampexkursion

Tidningsartikel
+
namnsamling
lönade sig

Program mars 2025 – februari 2026

Fredag 14 mars 14.00

Månadsmöte. Musikquiz – lättsam musiktävling där alla kan vara med. Ledare Thomas Mattsson. Nytt årsprogram delas ut.

Tisdag 25 mars. Vi bjuder på våfflor i föreningslokalen kl. 14-16.

Fredag 11 april 14.00

Månadsmöte. Gotthard Nilsson - en man och hans verk. Bildspel och kåseri av Sölve Johansson, Virestad.

Tisdag 23 maj 14.00

Natur- och kulturvandring i Råshult. Vi är med och firar ett mer tillgängligt kulturresevat + invigning av ny vandringsled. Ta med fika.

SPF:s Friskvårdsvecka måndag - fredag 12 - 16 maj

Bl. a. aktivitetsdag tisdag den 13 maj på Ormakullagården.

Tisdag 27 maj 09.00

SPF:s "Trafikdag". Vi återkommer med information.

Tisdag 20 maj

Bussresa till Malmö, bl.a. till Turning Torso.

Mer information på månadsmötet den 14 mars.



Foto: Wikipedia

Måndag 9 juni 16.00

Försommarfest i Olles Loge, Stränghult söder om Älmhult. För 17:e gången ordnar vi denna populära fest, där det bl.a serveras nypotatis, sill, jordgubbar med grädde, kaffe och kaka. Det blir även musikquiz och dans till orkestern Trasthen och Stahren från Ryd.

Fredag 8 augusti 14.00

Höstupptaktsmöte i Brokehill, Brokhult. Efter information njuter vi av medhavd fika, sedan blir det allsång, tipsrunda, lotteri och någon enkel tävling. Som avslutning bjuder vi på korv med bröd.

Fredag 12 september 14.00

Månadsmöte. Country och rock-n-roll med Edward C Johansson spelar gitarr och sjunger musik från 50- och 60-talet.

Under september

Natur- och kulturvandring. Vi återkommer om plats och datum.

Dagsresa till skördefesten på Öland 25-28/9.

Fredag 10 oktober 14.00

Månadsmöte. Harald Gustafsson, Växjö, spelar melodier vi minns och berättar historier om sitt innehållsrika liv.

Lördag 8 november 17.00

Vårt 70-årsjubileum. Festligheter, buffé, dans m.m. i Balders Hage, Häradsbäck. Föranmälan. Buss ordnas för dem som önskar.

Tisdag 25 november 14.00

Vi bjuder på Adventskaffe i Föreningslokalen. Kom mellan 14.00 – 16.00.

Måndag 8 december 14.00

Julfest i Församlingshemmet. Vi serverar bl.a. risgrynsgröt, skinksmörgås, dricka samt kaffe och kaka. kÖrhänget sjunger julsånger. Föranmälan.

2026

Fredag 9 januari 14.00

Månadsmöte. Gamla schlagers och dansbandslåtar med Tommy Karlsson, Osby, som spelat i Wizex orkester.

Fredag 13 februari 14.00

ÅRSMÖTE. Efter förhandlingarna bjuder vi på semla och kaffe/te. kÖrhänget medverkar. Föranmälan senast den 7/2.

Vi reserverar oss för mindre ändringar i programmet!

Mer information om ovanstående och ev. nya aktiviteter finns att läsa i mail, sms, i SPF-appen och på vår hemsida: ***spfseniorerna.se/almhult***

Alla våra ordinarie månadsmöten är i Församlingshemmet med adress: Storgatan 7, 343 32 Älmhult. Tel. nr 0476-56195.

OBS! Medlemmar som fyllt 90 år har fri entré till alla månadsmöten!

I **entréavgiften** ingår program- och fikakostnader. Lottförsäljning.

SPF:s medlemskort kommer att delas ut på medlemsmöten. De kan också visas i mobiltelefon. Medlemskortet måste visas för att få rabatter.

Vårt **organisationsnummer**: 802470-9829, **bankgiro**: 5601-8963,

Swish: 123 212 75 79.

Epost till föreningen: almhult@spfseniorerna.se

VÄLKOMNA ATT VARA MED!

Ju fler som deltar, desto roligare får vi.

Friskvårdsverksamhet

Boule

På onsdagar och fredagar kl. 14.00 - 16.00 tränar vi enligt följande:
april - oktober på utomhusbanan vid Älmekulla. Under sommaren kan tiden flyttas till 10.00 - 12.00. Ta med egen fika.

Vi är 15-20 medlemmar, men har plats för fler. Välkomna att prova!
Har du inga egna klot får du låna av oss. Ansvariga är Eva Carlsson tel. 070-589 28 54 och Evert Åström, tel. 076-791 41 48. Varje år deltar vi i seriespel. I ett serielag ingår fyra 2-mannalag.

Ca 15 medlemmar åker på olika bouletävlingar samt SPF:s DM i länet.

Stavgång

Vi träffas på måndagar kl. 9.30 vid anslagstavlan intill tennisbanorna i Haganäs. Det är inte nödvändigt att ha stavar. Vi går ett varv, ca 2 km. Kontaktperson är Kenneth Junerup, tel. 076-321 11 08.

Resor och utflykter

Se program på sidan 2 - 3. Kortare utflykter och studiebesök ordnar vi ibland med bara någon månads planering. Vi informerar då på månadsmöten, via mail, sms, i SPF-appen och på vår hemsida spfseniorerna.se/almhult.

Som regel gäller att betala **innan** resan till vårt bankgiro nr 5601-8963. Ofta finns det en reservlista.

Resansvarig är Gun Traste Mattsson, tel. 072-301 29 69,
Epost: gun.mattsson@trasthe.com och Bodil Karlsson, tel. 070-593 63 73,
Epost: boka60.bk@gmail.com

Natur- och kulturvandringar

På våren och hösten samlas vi och går i lugn takt en runda på 1-3 km. Främsta målet är att uppleva den fina naturen runt Älmhult. Vi får motion och lär oss om naturen och historiska eller kulturella platser. En fikapaus behöver vi också. Ev. i samarbete med t.ex SNF eller hembygdsförening. Kontaktperson är någon från styrelsen.



*T.v. Gustafsfors
7 maj 2024
t.h. Liatorp
21 sept 2024*



Bowling

Vi spelar i Osby varje tisdag kl. 14.00 - 15.30 från 21/2 till 22/4, sedan uppehåll till augusti. Vi spelar även på SPF:s DM och ev. RM.

Kontaktperson: Egon Ståhlros, tel 070-320 75 38.

Golf

Vi tränar på Älmhults GK:s banor i Äskya och deltar på SPF:s DM, ev. RM.

Kontaktperson är Egon Ståhlros, tel 070-320 75 38.

Studiecirklar

Aktiekunskap. Deltagarna följer olika företag på börsen och försöker hitta kursvinnare. Vi återkommer med lokal, ledare och datum.

Litteraturcirkel. Deltagarna läser olika böcker, som sedan diskuteras. Ledare Gulli Jansson tel. 14300, 070-682 01 23. Tisdagar kl. 11.15 - 13.15 följande datum: 4/3, 25/3, 15/4 och 6/5 på Vuxenskolan, Eriksgatan 1. Ev. grupp med annan ledare, där man läser inför någon av våra resor.

Musikhistoria. Olika musikområden. Kontaktperson: Kenneth Junerup, tel. 076-321 11 08.

Ansvarig för studiecirklar är Kenneth Junerup tel. 076-321 11 08.

Du kontaktar honom om du har tips på andra ämnen.

I fulltecknade grupper kanske vi startar en ny studiecirkel.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Övrig gruppverksamhet:

I föreningslokalen genomförs varannan vecka kortspel och schack.

Kortspel från 27/2, kl.14.00, ledare Berit Jönsson tel. 076-853 14 36.

Schack från 4/3, kl. 10.00, ledare Kenneth Junerup tel. 076-321 11 08.

Båda grupperna kan ta fler deltagare.

Vår föreningslokal har adress: Hantverksgatan 20 A, 343 30 Älmhult.

Ingång från Kvarngatan. Tel. 079-098 25 17.

Tillsammans mot ensamhet. Idag är ensamhet ett stort problem i Sverige.

Vi fortsätter vår verksamhet mot ofrivillig ensamhet.

Kontaktperson är Anders Nilsson, tel. 0476-71562, 072-330 15 62.

Ansvarig för studiebesök: Irene Petersson, tel. 073-405 98 58.

Kunskapstävlingar

SPF:s tävling "Hjärnkoll" 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 i distriktet. Går det bra, kan något lag gå vidare till länsfinal. Segrande lag i länet tävlar sedan i en Riksfinal. Frågorna berör olika ämnen, varför alla kan vara med.

Ansvarig är Ann-Marie Skarp, tel. 71752, 070-373 17 52.

Körsång

Föreningens sångkör **körhänget** har funnits sedan 2013. Man sjunger och leder allsång, ibland på våra månadsmöten, men kören underhåller även på äldreboenden och på andra platser i kommunen, t ex i Älmhults kyrka. Ledare är Håkan Löfgren och musiker är Gun Traste Mattsson piano och Ingemar Klüft bas. Kontaktpersoner är Håkan Löfgren tel. 070-339 40 94 och Ann-Marie Skarp tel. 71752, 070-373 17 52.

KPR-arbete

Det Kommunala Pensionärsrådet (KPR), är från år 2012 organisationsmässigt knutet till Kommunstyrelsen. KPR stärker inflytandet i frågor om bl.a. äldreomsorg, mat, boende, vård, färdtjänst och hälsofrämjande åtgärder m.m. I KPR ingår sex pensionärsföreningar i Älmhults kommun med totalt 12 representanter. De träffas ibland på egna möten inför olika beslut i kommunstyrelsen.

Föreningens ombud är: Jan-Eric Anderek tel. 070-787 18 02 och Ewa-Marie Bengtsson tel. 076-113 84 32.

Övriga ansvarsområden

Månadsmöten: kontaktpersoner är Jan-Åke Eriksson tel. 070-637 12 42 och Berit Jönsson, tel. 076-853 14 36 som också är mötesvärd.

Folkhälso- och friskvård: Eva Carlsson tel. 070-589 28 54, Evert Åström tel. 076-791 41 48, Egon och Ann-Christine Ståhlros tel. 070-320 75 38.

Ansvarig för IT, app och hemsida: Britt Sjöqvist tel. 070-589 85 74.
Epost: britt.sjoqvist@bahnhof.se

Trafikansvarig: Anders Nilsson, tel. 71562, 072-330 15 62.

Medlemsförmåner

- Du får 9 nummer/år av SPF:s medlemstidning Seniorens.
- Alla **nya** medlemmar under 70 år har under 3 mån. en kostnadsfri olycksfalls- och livförsäkring i Skandia. I medlemsavgiften ingår **för alla** en mötesförsäkring som gäller vid föreningens verksamhet.
- SPF har rabatter hos bl.a. If, Länsförsäkring Kronoberg, Skandia, elavtal hos Eon, mobilabonnemang Hallon, mySafety ID-kapning, Bonniers bokklubb, Synoptik och Familjens Jurist (se fler i Seniorens).

Lokala rabatter när Du visar ditt medlemskort. Gäller till 2026-03-01.

Anemonen, Norra Esplanaden 3. - 10% på ordinarie priser (ej på presentkort, blommogram och begravningsbinderi)

Bittar Biltvätt, Spångatan 4. Bokning, tel. 076-455 99 09.

- 10%, flera olika tvättprogram. Öppet: måndag-fredag 7-18, lör 9-13.

Café Kagan, Norra Torggatan 5, tel. 0476-44 01 00.

- 10% på hela sortimentet. Öppet mån-fre 08 -17, lör 09-16, sön 10-15.

Glasögonmäster AB, Baldersgatan 5, tel. 0476-100 77.

- 500 kr rabatt vid köp av bågar och progressiva glas.

Jeansbolaget, Scorett, H Mode, Norra Esplanaden 2 (Holmbergs hörna)

- 10% per köp. Gäller ordinarie priser. Öppet mån-fre 10-18, lör 10-14.

Long Hwa Restaurang, Norra Esplanaden 7, tel. 0476-161 88.

- 10% på Lunchbuffé. Öppettider: tisdag-fredag kl. 11.00-14.00

Mekonomen, Skånevägen 32-34, tel. 0476-123 92.

- 10% på arbetskostnad vid reparationer. Öppet m-to 8-12, 13-17, f 8-12.

Mix Prylhuset, Norra Torggatan 3, - 15% vid köp över 300 kr.

Mumma Kafé och mat, Norra Esplanaden 16 B, tel. 073-698 47 86.

- 10% på hela sortimentet. Öppet tisdag-fredag 08-16, lördag 10-15.

Olofssons Kläder, Norra Esplanaden 11, tel. 0476-102 48.

- 10% på ordinarie pris vid ett köp.

Olssons Järn och Mat, Köpmangatan 6, tel. 0476-18 57 59.

- 10% på dagens lunch kl. 11.00-15.00.

Sibylla, Handelsvägen 24, tel. 0476-18 42 85.

- 15% måndag-fredag kl. 13-17.

Waltherssons i Älmhult, Bäckgatan 13, tel. 0476-157 27.

- 10% på cykelrep. (arbete och material). Hämtar och lämnar din cykel.

Wickma Hudvård, S. Torgg. 4, tel. 070-965 96 50. 10% på behandlingar.

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

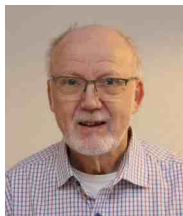
Kontakta då någon av oss i styrelsen, så tar vi upp det på något av våra sammanträden, som vi har första måndagen i varje månad. Ev. blir det något för våra ansvariga inom program, friskvård, studieverksamhet, lotterier, resor, data, hörsel/synfrågor, trafik eller i KPR (Kommunala Pensionärsrådet). Kanske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



Birgitta



Berit



Kenneth



Bodil



Maj



Agneta



Bo



Britt



Gun



Tomas

KOM IHÅG!

Tillsammans gör vi vår verksamhet ännu bättre.

Välkomna!

Styrelsen i SPF Seniorerna, Älmhult

Ordförande	Birgitta Löfstedt	070-343 85 58	blofstedt47@gmail.com
Vice ordf.	Berit Jönsson	076-853 14 36	akej36@gmail.com
Sekreterare	Kenneth Junerup	076-321 11 08	kenneth.junerup@gmail.com
Vice sekr.	Bodil Karlsson	070-593 63 73	boka60.bk@gmail.com
Kassör	Maj Thomasson	070-626 10 38	thomasson.maj@gmail.com
Vice kassör	Agneta Engström	070-254 72 95	agnetaengstrom1943@gmail.com
Ledamot	Bo Rooth	070-543 34 16	bo@rooth.com
Ledamot	Britt Sjöqvist	070-589 85 74	britt.sjoqvist@bahnhof.se
Ledamot	Gun Traste Mattsson	072-301 29 69	gun.mattsson@trasthe.com
Ledamot	Tomas Simonsson	073-429 32 32	tomas.simonsson@hotmail.com