

ÅRSPROGRAM

2024 - 2025



Körhänget firade 10-årsjubileum



Lars Perssons
Vasaloppsmuseum
Loshult



Vårt duktiga lag i Hjärnkoll



Skrivarcirkeln "Mitt liv"



Trafikdag på Möckelsnäs



Musikalbesök i Malmö

Program mars 2024 – februari 2025

Fredag 8 mars 14.00

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

Fredag 12 april 14.00

Månadsmöte. Från prästson till professor – Carl von Linnés fantastiska livsresa. Anton Härder, Älmhult, gestaltar Linné.

Tisdag 7 maj 14.00

Natur- och kulturvandring till Gustafsfors. Samåkning. Ta med egen fika.

SPF:s Friskvårdsvecka måndag - fredag 20 - 24 maj

Bl a aktivitetsdag tisdag den 21 maj, troligtvis på Ormakullagården.

Torsdag 23 maj 09.00

SPF:s "Trafikdag". Samling på Kronobergshed mellan Alvesta och Moheda.

Måndag 13 maj

Bussresa till Västergötland "Gårdarna runt sjön". Mer information på månadsmötet den 8 mars.



Måndag 10 juni 16.00

Försommarfest i Olles Loge, Stränghult söder om Älmhult. För 16:e gången ordnar vi denna populära fest, där det bl.a serveras nypotatis, sill, jordgubbar med grädde, kaffe och wienerbröd. Det blir även musikquiz och dans till orkestern Trasthen och Starhen från Ryd.

Fredag 9 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 13 september 14.00

Månadsmöte. Gamla schlagers och dansbandslåtar med Git Persson, Hässleholm, sångerska i bl a Kellys, Curt Haagers och Wizex.

Under september

Årets andra natur- och kulturvandring. Datum meddelas senare. Samling vid Ragnarssons Antik & Café i Liatorp.

Fredag 11 oktober 14.00

Månadsmöte. Mitt jobb på Radio Kronoberg. Emmy Rydstrand, uppvuxen i Göteryd, berättar.

Bussresa i oktober. Information om resan senare.

Fredag 8 november 14.00

Månadsmöte. Biodling. Provsbakning och försäljning av honung. Claudia Santoni, Älmhult.

Tisdag 26 november 14.00

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

Fredag 13 december 14.00

Julfest i Församlingshemmet. Vi serverar risgrynsgröt, skinksmörgås, dricka samt kaffe och kaka. Körhänget sjunger julsånger. Föränmälan.

2025

Fredag 10 januari 14.00

Månadsmöte. Grönskans betydelse för hälsan. Miljöstrateg från Älmhults kommun berättar om naturupplevelser, nya motionsspår, naturreservat, m.m.

Fredag 14 februari 14.00

ÅRSMÖTE. Efter förhandlingarna bjuder vi på något att äta och kaffe/te. Körhänget medverkar. Föränmälan 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 över 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 **bankgiro**-nr är: 5601-8963. **Swish**-nr är: 123 212 75 79.

Epost till ordförande Berit Jönsson: akej36@gmail.com

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 har vi ett eller ev. två serielag. I varje 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 vid tennisbanorna i Haganäs och på onsdagar kl. 9.30 vid OK Älmes klubbstuga, Klöxhult. Det är inte nödvändigt att ha stavar. Vi går ett varv, ca 2 km.

Motion får vi även på Friskis&Svettis och Wellness Studio, där vi har rabatter.



Foto: Friskis&Svettis

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 det att betala **innan** resan till vårt bankgiro nr 5601-8963. Vid ev. återbud försöker man själv ordna ersättare, men ofta finns det en reservlista.

Resansvariga är Agneta Engström, tel. 070-254 72 95
Epost: agnetaengstrom1943@gmail.com och Gun Traste Mattsson,
tel. 072-301 29 69, Epost: gun.mattsson@trasthe.com

Natur- och kulturvandringar

Några gånger under året 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. Ansvariga är Gudrun Möllerberg Andersson, tel. 072-702 76 36, Hans Johansson, tel. 073-076 67 84, Erik Johansson, tel. 070-531 55 72.

Bowling

Vi spelar i Osby varje onsdag 14.00 - 15.30 från 28/2 till 24/4, 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. Ledare Roland Pålsson, tel. 070-677 51 21.

Tisdagar kl. 16.30 - 18.30 den 21/2, 13/3 och 17/4 i föreningslokalen.

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

Läsecirkel. Deltagarna läser olika böcker, som sedan diskuteras. Ledare Gulli Jansson tel. 14300, 070-682 01 23. Tisdagar kl. 9.00 - 11.00 följande datum: 5/3, 26/3, 16/4 och 7/5 på Vuxenskolan, Eriksgatan 1.

Ev. grupp med annan ledare, där man läser inför någon av våra resor.

Nybörjarschack. Ett nyttigt och bra spel för seniorer. Ledare: Kenneth Junerup, tel. 076-321 11 08. Tisdagar kl. 10 - 12 den 5/3, 19/3 och 2/4.

Övrig gruppverksamhet:

Kortspel i föreningslokalen torsdagar kl. 14.00 - 16.00. Nästa träff: 29/2, därefter varannan vecka. Två grupper som kan ta fler deltagare.

Kontaktperson är Berit Jönsson tel. 076-853 14 36.

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.

Föreningens studieansvarige är Kenneth Junerup tel. 076-321 11 08.

Du kontaktar honom 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.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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 Riksfinalen. 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. 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

Trivselfrågor: Anders Pettersson tel. 070-553 31 62,
Jan-Åke Eriksson tel. 070-637 12 42, Leif Pettersson tel. 070-604 11 39,
Stefan Berglund tel. 070-531 47 01, Elisabet Svensson tel. 070-549 42 60,
Anitta Juntunen Nilsson tel. 072-969 63 43

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.

IT- och hemsidesansvarig: Britt Sjöqvist tel. 070-589 85 74.

Epost: britt.sjoqvist@bahnhof.se

SPF:s app: Egon Ståhlros, tel. 070-320 75 38.

Trafik: Anders Nilsson, tel. 71562.

Mötesvärdinna: Karin Alex, tel. 070-657 35 89.

Medlemsförmåner

- Du får 9 nummer/år av SPF:s medlemstidning Senioren.
- 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 på försäkringar hos If, Länsförsäkring Kronoberg och Skandia, elavtal hos Eon, mobilabonnemang Hallon, reseavtal med Tallink Silja, mySafety ID-kapning, Bonniers bokklubb, juridik Lavendla och Familjens Jurist (se Senioren).
- SPF samarbetar med Smart Senior, som ger 25% hos t.ex. Synoptik.
- Studieförbundet Vuxenskolan har gjort ett centralt avtal med SPF Seniorerna där de lämnar 10% på deltagaravgiften i sina studiecirklar.
- Rabatter på verksamheter hos Friskis&Svettis och Wellness Studio.
- SPF-rabatter på utvalda matcher i ishockey och innebandy i Växjö.

Lokala rabatter när Du visar ditt medlemskort. Gäller till 2025-03-01.

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

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

- 15%, flera olika tvättprogram. Öppet: mån-fre 7-18, lör 9-13.

Café Kagan, Norra Torggatan 5

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

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

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

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

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

Mumma Kafé och mat, Norra Esplanaden 16 B.

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

Restaurang LONG HWA, Norra Esplanaden 7

- 10% på Lunchbuffé. Öppettider: tis-fre kl. 11.00-14.00

Waltherssons i Älmhult, Bäckgatan 13, tel. 0476-15727

- 10% på cykelreparationer (arbete och material). De kan hämta och lämna din cykel.

Wickma Hudvård & Skönhet, Södra Torggatan 4 (källaren).

- 10% på alla behandlingar. Tel. 070-965 96 50.

Öppet: mån-fre 08-12 och 13.30-18, butik öppen 12-13.30.

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!



Berit



Tomas



Kenneth



Iréne



Agneta



Ann-Marie



Gun



Britt



Birgitta

KOM IHÅG!

Tillsammans gör vi vår verksamhet ännu bättre.

Välkomna!

Styrelsen i SPF Seniorerna, Älmhult

Ordförande	Berit Jönsson	076-853 14 36
Vice ordf.	Tomas Simonsson	073-429 32 32
Sekreterare	Kenneth Junerup	076-321 11 08
Vice sekr.	Iréne Petersson	073-405 98 58
Kassör	Agneta Engström	070-254 72 95
Vice kassör	Ann-Marie Skarp	0476-71752 070-373 17 52
Ledamot	Gun Traste Mattsson	072-301 29 69
Ledamot	Britt Sjöqvist	070-589 85 74
Ledamot	Birgitta Löfstedt	070-343 85 58