

ÅRSPROGRAM

2023 - 2024



Resa till Eksjö i majsolens sken



Resa till Ystad i Kurt Wallanders fotspår



Upptaktsmöte vid Brokehill i augusti



Vi bjöd på gofika med kringlor i april



Körhänget sjunger på mässa i kyrkan

Program mars 2023 – februari 2024

Fredag 10 mars 14.00

Månadsmöte. Västra Älmhults historia. Hans-Eric Frodig berättar. Möjlighet att köpa den senaste boken från Älmhults Hembygdsförening.

Fredag 14 april 14.00

Månadsmöte. Vi minns 50-talet. Ylva Palmgren, Osby, sjunger och berättar. Även fyllig information om aktiviteter i maj och juni.

Torsdag 4 maj 14.00

Natur- och kulturvandring till historiska platser: kyrkomålningar, hembygdsgård och smedja. Samling kl 13.50 vid Virestads kyrka.

SPF Friskvårdsvecka måndag-fredag 8-12 maj

Bl a aktivitetsdag torsdag den 11 maj, troligtvis på Ormakullagården.

Tisdag 16 maj 09.00

Vi ordnar SPF:s "Trafikdag". Samling vid IKEA Museum. Sedan aktiviteter i Blåljushuset och Möckelnäs.

Onsdag 24 maj

Bussresa till Norrvikens Trädgårdar. Mer information på månadsmötet den 14 april.



Måndag 12 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 11 augusti 14.00

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

Fredag 8 september 14.00

Månadsmöte. Vilket väder!! Vilket väder?? Vi får besök av meteorolog Mats Andersson, känd från SVT och Sveriges Radio.

Under september

Årets andra natur- och kulturvandring. Datum meddelas senare.

Fredag 13 oktober 14.00

Månadsmöte. Vår kör kÖrhänget firar 10 år med ett jubileumsprogram. Publiken får medverka.

Bussresa i oktober. Information om resan senare.

Fredag 10 november 14.00

Månadsmöte. Kommunpolis Ola Severinsson, Växjö, berättar om hur man bäst skyddar sig mot bedrägerier, inbrott m.m.

Tisdag 21 november 14.00

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

Fredag 8 december 14.00

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

2024

Fredag 12 januari 14.00

Månadsmöte. Ehrling "Elvis" Lundberg, Malmbäck, i full frihet med musiken vi minns. För fem år sedan gjorde han succé hos oss.

Fredag 9 februari 14.00

ÅRSMÖTE. Efter förhandlingarna bjuder vi på något att äta och kaffe/te. kÖrhänget medverkar. Föranmälan senast den 1/2.

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 lokal-, program- och fikakostnader. Vi har också lotterier.

Kom ihåg att SPF:s medlemskort kommer varje år i medlemstidningen SENIOREN, troligen i februari. Måste visas för att få medlemsrabatter.

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: Jan-mars och okt-dec i boulehallen på Handelsområdet vid IKEA, april-sept på utomhusbanan vid Älmekulla. 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. SPF:s DM för Kronobergs län brukar locka ett 10-tal medlemmar.

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 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 ibland kan det finnas en reservlista.

Resansvarig är Agneta Engström, tel. 070-254 72 95.

Epost: agnetaengstrom1943@gmail.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. 71529 och Erik Johansson, tel. 070-531 55 72.

Bowling

Vi spelar i Osby varje tisdag 14.00 - 15.30 från 28/2 till 18/4, sedan uppehåll till augusti. Kontaktperson: Egon Ståhlros, tel 070-320 75 38.

Golf

Vi tränar på Älmhults GK:s banor i Äskya och deltar på SPF:s DM. Kontaktperson är Egon Ståhlros, tel 070-320 75 38.

Studiecirklar

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

Läsecirkel. Deltagarna läser olika böcker, som sedan diskuteras. Anmälan till ledare Gulli Jansson tel. 14300, 070-682 01 23. Tisdagar kl. 9.00-11.00 följande datum: 14/2, 7/3, 28/3, 18/4 och 9/5 på Vuxenskolan, Eriksg. 1. Ev. grupp med annan ledare, där man läser inför någon av våra resor.

MITT LIV - till barn, barnbarn och ...

Deltagarna skriver sin egen historia från barndomen till idag. Kontaktperson är Kenneth Junerup, tel 076-321 11 08.

Övrig gruppverksamhet:

Kortspel i föreningslokalen torsdagar kl. 14.00 - 16.00. Nästa träff: 23/2, därefter varannan vecka. Två grupper som kan ta fler deltagare. Ledare 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 planerar att fortsätta med denna verksamhet. Kontaktperson är Anders Nilsson, tel. 0476-71562.

Föreningens studieansvariga är Kenneth Junerup tel. 076-321 11 08 och Anne-Marie Skarp tel. 71752, 070-373 17 52.

Du kontaktar dem 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.

Vi 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, som kallas kvartsfinal. Går det bra, kan något lag gå vidare till semifinal, som följs av en länsfinal. Segrande lag i länet tävlar sedan i Riksfinalen. Frågorna berör olika ämnen, varför alla kan vara med och bilda ett tremannalag. Ansvarig är Anne-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 Anne-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 sju pensionärsföreningar i Älmhults kommun med totalt 14 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, folkhälso- och friskvård: Gunilla Jönsson tel. 076-769 02 18, Eva Carlsson tel. 070-589 28 54, Birgitta Nilsson tel. 079-339 51 46 samt Evert och Solveig Åström tel. 076-791 41 48.

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 rabatt 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 2024-03-01.

AD Bildelar, Södra Ringvägen 111

- Du får ett valfritt biltvättsprogram för 125 kr! Normalpriser: 139-299 kr.

Café Kagan, Norra Torggatan 5

- 10% på hela sortimentet. Öppet Mån-Fre 09 -17, Lör 09 -16, Sön 11-16.

Elmhults Café och Bageri, Norra Esplanaden 16

- 10% på hela sortimentet. Öppet: Mån-Fre 06-18, Lör 07-16, Sön 08-15.

En Skaplig Butik, Norra Torggatan 5

- 10%, tisdagar kl. 11-17. Gäller garn, sybehör och konstnärsmaterial.

Jeansbolaget, Scorett, H Mode, N. Espl. 2 (Holmbergs hörna)

- 10% per köp. Gäller ordinarie priser. Tidsbokning, 0476-10125.

Life-butiken, Norra Esplanaden 12

- 10% per köp på ordinarie priser.

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10.00-18.00, Lördag kl. 10.00-14.00.

Restaurang LONG HWA, Norra Esplanaden 7

- 10% på Lunchbuffé. Öppettider: Ti-Fr kl. 11.00-14.00

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

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

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!



Kenneth *Egon* *Anne-Marie* *Britt* *Birgitta*
Gun *Agneta* *Irene* *Berit*

KOM IHÅG!

Tillsammans gör vi vår verksamhet ännu bättre.

Välkomna!

Styrelsen i SPF Seniorerna, Älmhult

Ordförande	Berit Jönsson	076-853 14 36
Vice ordf.	Egon Ståhlros	070-320 75 38
Sekreterare	Kenneth Junerup	076-321 11 08
Vice sekr.	Irene Petersson	073-405 98 58
Kassör	Agneta Engström	070-254 72 95
Vice kassör	Anne-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