

FILBYTER

Filbyter är en aktiv förening med många verksamheter som passar oss seniorer. Förutom motion, både fysisk och mental, ger våra arrangemang kamratskap och trevlig samvaro. Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till Filbyters träffar & aktiviteter.

Besök oss på www.spfseniorena.se/filbyterlinkoping och vår facebook sida SPF Filbyter för att hålla dig uppdaterad om våra aktiviteter. Vid våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen på Fontänen måndagar kl. 14.00



Entréavgiften till månadsträffarna är 90 kr/person, om inget annat anges. I avgiften ingår kaffe med bröd. Betalning görs på plats! Vi är kontantfria. Välkommen att betala med kort eller via Swish.

Anmälan: se respektive aktivitet

Ta gärna med en gäst! Föreningen bjuder din gäst första gången.

Pubkvällar Välkomna till Pitcher's, Ågatan 57 för en pratstund. Måndagar 29/1, 12/2, 26/2, 25/3, 29/4 och 27/5 kl. 16.30. Förmånliga afterworkpriser före kl.18.00. Ingen anmälan!



DIGITALNU fortsätter sin satsning på ökad digitalisering inom SPF Filbyter. Under våren kommer det genomföras ett antal olika arrangemang. Bland annat; IT-caféer, Öppet Hus och utbildningar inom olika områden. Håll utkik på hemsidan och på Facebook, där hittar ni de aktiviteter som genomförs. Vi kommer dessutom ha ett samarbete med övriga SPF-föreningar i Linköping vilket kommer innebära att vi genomför gemensamma arrangemang.



FRISKVÅRDSAKTIVITETER

Sittgympa i Fontänens idrottshall: Tisdagar kl.13.30, start v.2
Anmälan sittgympa: Margareta Nydahl 070-281 25 33

Gympa i Fontänens idrottshall: Onsdagar kl.13.00, start v.2
Anmälan gympa: Eva Aronsson 072-536 77 99

Mer verksamhet på nästa sida



Gympa i Equmeniakyrkans idrottshall: Fredagar kl.10.00, start v.2
Anmälan gympa: Eva Aronsson 072-536 77 99

Boule - Boulhallen Lejonkulan: tisdagar kl 15.00 Start 9/1.
Anmälan: Robert Löfstedt 070-594 32 95

Golf - Bo Kippel 070-813 92 50 kippel@telia.com

Terminsavgift: 300kr/pp/grupp

Prova på: De 2 första veckorna, sedan bindande om inte avanmälan görs.
Faktura: Skickas från Studieförbundet Vuxenskolan o om man uteblir utan att ha avanmält sig är man betalningsansvarig för hela terminen.



PROGRAM våren 2024

16 Januari TISDAG! kl.14:00. Månadsträff – Vardagsrörelsens betydelse för hälsan – Föreläsning av friskvårdssamordnare Eva Aronsson. Eva ger oss ett teoripass i ämnet samtidigt som vi får möjlighet att prova några övningar.
Anmälan: till Anita Sonjasdotter anita.sonjasdotter@gmail.com – senast 9 januari: 070-922 07 10. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

18 januari torsdag kl. 13:00. Lunch tillsammans - Vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen? Kom då till von Dufva, Gränden Duvan 3A. Kostnad 120-150 kr. Anmälan: till Staffan Edstrand staffan.edstrand@gmail.com, eller 070-321 68 14 - senast 11 januari. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

23 januari tisdag kl. 14:00 - Promenad runt Stångån. Vi träffas vid Scandic City (mellan hotellet och Stångån) och tar därefter en promenad runt Stångån. Vi avslutar med fika på något café i staden. Ingen anmälan!
29 januari måndag kl 16:30 - Pub på Pitchers, Ågatan 57

15 februari torsdag kl 13:00. Lunch tillsammans - Vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen? Kom då till Ekkällan Mat & Dryck City, Storgatan 1, hörnet av Hamngatan/Storgatan. Kostnad ca 130kr.
Anmälan: till Bodil Karlsson bodil57@yahoo.se eller 073-922 43 51.
Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.





19 februari måndag kl 13:00 – ÅRSMÖTE – DETTA GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET. Dagordning, valberedningens förslag samt andra handlingar, som ska behandlas på årsmötet finns tillgängliga från 5 februari på Fontänen. Ev. ytterligare motioner från medlemmar ska vara styrelsen tillhanda senast 9 januari. Efter årsmötesförhandlingar bjuder Filbyter på kaffe med bröd.

Lokal: Vagnhallen Fontänen. Ingen entréavgift! Anmälan till Annika Rannström senast 9 februari: annikarannstrom@gmail.com eller 070-578 20 62. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost. Underhållning av Cristoffer Escoz med sin enmansorkester till smäktande toner av ballader och 40-talsswing.

22 februari torsdag kl 14:00 - Promenad i Vallaskogen. Vi träffas vid Wårdshuset i Gamla Linköping och tar därefter en promenad. Fikaförslag: egen korg/Dahlbergs/Våffelstugan. Ingen anmälan! Här finns både gratis parkering och betalparkering.

26 februari måndag kl 16:30 – Pub Pitches, Ågatan 57

4 mars måndag kl 14:00. Månadsträff – Kommunikation – 2023 års Kulturstipendiat i Vadstena kommun, skådespelaren och tillika teaterchef Eva Granlund på Vadstena Nya Teater kommer och föreläser för oss om kommunikation Anmälan: till Ylva Larsson senast den 27/2 ylva53@gmail.com eller 070-757 40 79. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.



14 mars torsdag kl 13:00 - Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Brasserie Grand, Platensgatan 4. Kostnad ca 140 kr. Anmälan: till Anita Sonjasdotter anita.sonjasdotter@gmail.com eller 070-922 07 10. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

19 mars tisdag kl 10:00 – Vidingsjö Motionscentrum (p-platsen) och därefter en promenad i Vidingsjöskogen. Fikaförslag: egen fika eller Café Vidingsjö. Gratis parkering. Ingen anmälan!

25 mars måndag kl 16:30 – Pub Pitches, Ågatan 57

8 april måndag kl 14:00. Månadsmöte – Seniorers lärande av IT.

George Pavliidiis från Linköpings Universitet kommer och presenterar ett forskningsprojekt. Det går under namnet St@ndbyMe. Projektets ändamål är att skapa stöd till äldre personer så de får bättre möjligheter att delta fullt ut i dagens digitaliserade samhälle. Om det ska bli möjligt har de som arbetar inom vuxenutbildning, seniorutbildning, äldreomsorg, eller sjuk- och hälsovård en avgörande roll. St@ndbyMe-projektet utgår från ramverket om de mänskliga rättigheterna för att belysa problematiseringen om det digitala utanförskapet hos äldre personer som saknar digital kompetens. Anmälan: till Eva Blume senast den 2 april eva.blume@outlook.com eller 070-366 02 90.



9 april tisdag kl 10:00 – Balanspromenad i Tinnerö. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Kom med på vår balanspromenad så får du veta mer om hur du kan öva upp din balansförmåga.

Vi går en ca 2 km lång sträcka men stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat!

Klädsel: Ledig klädsel fritids- eller promenadskor. Samling: Smedstad ridsportcenter. Hitta hit: Buss Nr 17, hållplats Ortgatan, 700 meter till ridhuset. Bil: Följ Haningeleden förbi Stora Coop på vänster sida. Efter ca 1 km sväng höger mot ridhuset, ligger på höger sida strax efter avfarten från Haningeleden. Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson

11 april torsdag – Resa – Vi planerar en dagsresa till Glasriket och Kosta. Håll utkik på vår hemsida och Facebook, när det närmar sig för detaljer inför resan



FILBYTER

18 april torsdag kl 13:00 – Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Ciocolata Bistro, Ågatan 24. Kostnad från 105 kr. Anmälan: till Eva Blume senast den 11 april eva.blume@outlook.com eller 070-366 02 90. Du behöver välja mellan kött eller fisk vid anmälan till Eva. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

23 april tisdag kl 10:00 - Promenad runt Stångån. Vi träffas vid Scandic City (mellan hotellet och Stångån) och tar därefter en promenad runt Stångån. Vi avslutar med fika på något café i staden. Ingen anmälan!

29 april måndag kl 16:30 – Pub på Pitchers, Ågatan 57

15 maj ONSDAG! kl 14:00. Månadsmöte – Denna gång blir det musik och berättelser från södra USA nämligen från det sägenomspunna New Orleans. En stad som fött och uppfostrat jazzmusiker i mängd. Louis Armstrong, Mahalia Jackson och Champion Jack Dupree för att nämna några. Men som även drabbats av katastrofer där orkanen Katrina slog hårdast mot staden. Anmälan: till Anne-Marie Edstrand senast den 8 maj Annemarie.edstrand@gmail.com eller 076-226 02 91.

13-17 maj SPF's Folkhälsovecka – veckan kommer att innehålla en hel del aktiviteter bl a balanspromenad, boule, minigolf mm. Ytterligare information kommer på vår hemsida Facebook och mejl när det börjar närma sig.

21 maj-23 maj – Resa - Vill du möta våren i Köpenhamn och uppleva danskt ”hygge” i vår närmaste kontinentala storstad? Vi planerar en tre-dagarsresa till Köpenhamn med bland annat ett besök på konstmuseet Louisiana, en tur på de vackra kanalerna och god mat på programmet. Naturligtvis kommer det att finnas tid och möjlighet att själv strosa runt och uppleva den speciella varma atmosfär som kännetecknar storstaden Köpenhamn. Vi återkommer med detaljerad information. Vill du redan nu anmäla ditt intresse, är du välkommen att höra av dig till Elisabeth Israelsson på tfn 070-313 69 65.

30 maj torsdag kl 13:00 – Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Merwah, en Libanesisk buffé, Platensgatan 1A. Kostnad 135kr Anmälan: till Elisabeth Israelsson senast 16 maj israelssonelisabeth@gmail.com eller 070-313 69 65.

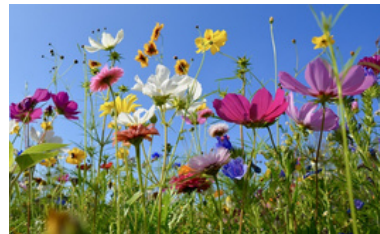
5 juni tisdag kl 10:00 – Balanspromenad i Tinnerö –Balanspromenad Tinnerö eklandskap. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Kom med på vår balanspromenad så får du veta mer om hur du kan öva upp din balansförmåga. Vi går en ca 2 km lång sträcka men stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat! Klädsel: Ledig klädsel fritids- eller promenadskor. Samling: Smedstad ridsportcenter. Hitta hit: Buss Nr 17, hållplats Ortgatan, 700 meter till ridhuset. Bil: Följ Haningeleden förbi Stora Coop på vänster sida. Efter ca 1 km sväng höger mot ridhuset, ligger på höger sida strax efter avfarten från Haningeleden. Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson

10 juni måndag – Sommaravslutning – Vi träffas på PEGS & TAILS (vid golfbanan, Universitetsvägen) för att tillsammans äta en god lunch och önska varandra en fin sommar. Det finns flera olika rätter att välja mellan, sallad och kaffe på maten. Kostnad: 130-150kr. Anmälan: till carinathyberg54@gmail.com eller 070-265 33 00. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.

I sommar – Sommarcafé!

VILL DU KOMMA UT OCH TRÄFFA NYA VÄNNER?

Vi ordnar fikaträffar som bjuder på en trevlig pratstund och skratt över en fika, torsdag 27 juni i Malmslätt och torsdag 1 augusti i Vidingsjö. Längre fram i år hittar du mer information på vår hemsida, Facebook och mejl.



Bio med efterföljande filmsnack på café alt pub.
Vill du uppleva film tillsammans med andra SPF-medlemmar?

Håll utkik på vår hemsida eller Facebooksidan SPF Filbyter!
Vi kommer ge förslag på filmer vi kan se tillsammans.
Ingen anmälan behövs, kom till Filmstaden och köp biljetten till önskad film.
Några från styrelsen kommer att finnas på plats.



FILBYTER

Styrelsen

Ordförande	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Vice ordför.	Ylva Larsson	070-757 40 79	ylvala53@gmail.com
Kassör	Barbro Palander	072-050 56 32	barbro.palander@gmail.com
Sekreterare	Monica Wallenberg	070-554 31 41	monica.b.wallenberg@gmail.com
Reseombud	Rolf Forsell	072-399 10 62	rolf.forsell@hotmail.com
Webmaster	Anitha Smith	070-257 44 89	smithan33@hotmail.com
Programsam	Carina Thyberg	070-265 33 00	carinathyberg54@gmail.com
IT-Strateg	Kjell Höddelius	076-340 07 87	kjell.hoddelius@icloud.com
Adjungerad Ledamot	Ann-Sofie Israelsson	070-850 03 46	annsofi.israelsson@gmail.com
Friskvård Adjungerad	Eva Aronsson	072-536 77 99	aroevasson@gmail.com

Plusgiro 520034-0 Swish: 123 280 70 71

Postadress: SPF Seniorerna Filbyter, Fontänen, Västra Vägen 32, 52 28 Linköping

Hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping



Komplement till hemtjänst & äldreomsorg

Stöd & sällskap
av pigga seniorer

Välj vem som
hjälp dig

Attraktivt pris

www.hemstod.se

010-214 66 77

HEMstöd
För din livskvalitet