

HÖSTPROGRAM 2022



Våra träffar äger rum i Missionskyrkan och startar kl 14:00 om inget annat anges i programmet. Entréavgiften är 70 kr inkl kaffe/te, smörgås och kaka. Obligatorisk anmälan till alla medlemsträffar.

Styrelsen hälsar alla medlemmar hjärtligt välkomna till höstens program och ser fram emot en trivsamt och givande samvaro.

Alla som har pension av något slag eller som är gift/sambo med en medlem i SPF Seniorerna är välkomna som medlemmar i vår förening. Tag gärna med någon som kan tänkas vilja bli medlem.

Endast våra egna lotterier säljs på våra träffar.

Annons om våra aktiviteter införs under "Föreningar" i NT och "Föreningsmöten" i Folkbladet.

Kulturevenemang och studiecirkel sker i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Dagsfärs information presenteras på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/finspang

Skanna QR-koden nedan för att komma till hemsidan



Varmt välkomna till höstens aktiviteter!

Vi hälsar Dig varmt välkommen till höstens alla aktiviteter – gärna tillsammans med en vän som ännu inte upptäckt oss. Har Du några förslag till aktiviteter som Du tycker saknas, kontakta gärna någon i styrelsen och framför Dina tankar. Nya idéer är alltid välkomna.

Ett stort och varmt tack riktas till alla våra duktiga arbetsgrupper som tagit fram ett, som vi hoppas, intressant och givande höstprogram. Grupperna är ju navet i vår verksamhet, och förutom styrelsen är det drygt 50 personer som för närvarande är engagerade i någon av grupperna.

Vi hoppas att vårt program för hösten kan locka till flitigt deltagande. Berätta gärna för era vänner som ännu inte är med i SPF Seniorerna Finspång och ta med dem på ett *prova på*-möte när det passar, så de får se vad vi står för. Vi vill gärna bli fler. Då får vi en starkare röst i dialogen med makthavarna om våra hjärtefrågor.

Det är ju valår och pensionsfrågorna är heta diskussionsämnen bland våra politiker, vilket vi hoppas främjar oss framöver. Vår förbundsordförande Eva Eriksson är en ivrig förkämpe och vi kan bara hoppas att hon får gehör för åtminstone en del av våra krav.

Om Du är intresserad av äldrefrågor som berör vår kommun, är Du hjärtligt välkommen till ett möte med våra lokala politiker torsdagen den 1 september, kl 14:00 i Missionskyrkan. Bakom inbjudan står samtliga pensionärsföreningar i Finspång. Mer information kommer senare.

Än en gång varmt välkomna till våra aktiviteter under hösten!

Styrelsen

AKTIVITETSKALENDER

Vill du ha skjuts till våra träffar?

Ring då senast samma förmiddag till någon i styrelsen, se sidan 14.
Behöver du hjälp med skjuts efter våra träffar,
kontakta någon i styrelsen under mötet.

AUGUSTI

Mån 29 Utflykt till Kumla

kl 08:00 Läs mera på sid 11

Anmälan senast den 24 augusti till Inger Welanders.

OBS endast per tel 070-63 73 133.

SEPTEMBER

Tor 1 Möte med våra lokala politiker. Bakom inbjudan står samtliga
kl 14:00 pensionärsföreningar i Finspång. Mer information kommer
senare.

Mån 12 Besök av vår landshövding Carl Fredrik Graf

kl 14:00 Vi får besök av vår landshövding som kommer att berätta om
sin roll i Östergötlands län.

Anmälan till Inger Welanders per e-post inwe41@gmail.com
eller tel 070-63 73 133 senast den 7 september.

Mån 26 Människor och händelser som utrikeskorrespondent

kl 14:00 SVTs tidigare Europakorrespondent Rolf Fredriksson berättar
om Berlinmurens fall, om Angela Merkel och vad som sker
bakom kulisserna vid nattliga krismöten i Bryssel.

Anmälan till Kjell Ovelius per e-post kjell.ovelius@gmail.com
eller tel 070-657 94 71 senast den 21 september.

OKTOBER

Ons 5 Utflykt till Linköpings Domkyrka

kl 09:00 Läs mera på sid 11.

Anmälan senast den 21 september till Eva Brännström,
tel 073-030 83 16.

Mån 10 Modevisning med Mingla och Royal

kl 14:00 Dam- och herrkonfektionsbutikerna Mingla och Royal visar höstens mode.

Anmälan till Gunnel Sääf per e-post gunnel.saaf@telia.com eller tel 072-212 37 73 senast den 5 oktober.

Mån 24 Gott och blandat

kl 14:00 Visgruppen från Oxelösund underhåller oss med musik och det blir även allsång.

Anmälan till Birgitta Dyverfeldt per e-post birgitta.dyverfeldt64@gmail.com eller tel 070-87 89 936 senast den 19 oktober.

NOVEMBER

Mån 7 Hälsa på ett humoristiskt sätt

kl 14:00 Cathrine Tibbling från Norrköping underhåller oss på ett humoristiskt sätt och visar på hur glädjen påverkar vår hälsa och våra relationer.

Anmälan till Kerstin Lundqvist per e-post kelundqvist@gmail.com eller tel 070-63 70 042 senast den 2 november.

Mån 21 Bedrägeribrott mot äldre

kl 14:00 Annika Öhmark och Hanna Kinnersjö från Polisen i Östergötland informerar om olika former av brottslighet mot äldre.

Anmälan till Kerstin Lundqvist per e-post kelundqvist@gmail.com eller tel 070-63 70 042 senast den 16 november.

DECEMBER

Tor 8 Adventsfirande

kl 18:00 Crusellkvartetten från Östgötamusiken kommer och spelar för oss. Gröt, skinksmörgås, kaffe och pepparkaka serveras. Traditionsenligt blir det också framträdande av sånggruppen, allsång, diktläsning samt lotterier. Pris 120 kr

Anmälan till Margareta Dahlgren senast den 1 december endast per tel 070-64 98 730.

En komplett Data Butik för ditt hem och företag



Lokalt i Finspång med personlig service

Vi lagar din dator, telefon eller surfplatta

Vi har komplett serviceverkstad Centrum

Vi säljer datorer, skrivare, tele, routrar, övervakning m.m.

ALLT INOM IT TILL HEM & FÖRETAG

RUT-avdrag för IT-tjänster i hemmet

Välkommen in till oss!

Centrumgallerian Bergslagsv 17-19

612 30 Finspång Tel: 012221275

www.loginit.se E-mail info@loginit.se

- Hemstäd
- Flyttstäd
- Fönsterputs
- Företagsstäd



0122-18188 Facility Services



Foten i Centrum

Medicinsk fotvård

Malin H. Ekvall

Laduvägen 30, Finspång Tel 076-281 23 30

MOTION OCH HÄLSA

Boule

Måndagar och torsdagar kl 10:00 i Bruksparken. Ta med klot om du har, finns klot att låna men inte till alla!

För information kontakta Svea Carlinger, tel 070-235 88 65.

Medley Station Low (Easyline/cirkelträning)

Effektiv cirkelträning i "mjuka" maskiner, styrketräning som samtidigt ökar energiförbrukningen i kroppen. Du behöver inte göra några inställningar innan du sätter igång – ju snabbare du utför rörelserna, desto mer ökar motståndet och tvärtom.

Easyline	tisdagar	09:00	start 6 september
Cirkelträning	onsdagar	09:00	start 7 september

Plats: Arena Grosvad

Pris: 750:-/12 ggr

För information och anmälan v.v. kontakta Junis Björkman, tel 070-811 67 48.

Vattengympa

Tisdagar kl 13:00 Start 6 september

Onsdagar kl 12:00 Start 7 september

Fredagar kl 10:00 Start 9 september

Fredagar kl 13:15 Start 9 september

Plats: Arena Grosvad

Pris: 750:-/12 ggr

För information och anmälan ring:

- Elisabeth Wallner, tel 073-848 88 10 (tisdagsgruppen)
- Inger Welanders, tel 070-637 31 33 (onsdagsgruppen)
- Monica Ovelius, tel 070-208 95 68 (fredagsgruppen kl 10)
- Elisabeth Wallner, tel 073-848 88 10 eller
Anita Sundkvist, tel 070-694 40 50 (fredagsgruppen kl 13:15)

Om du vill prova på Medley Station Low eller Vattengympa, vänligen kontakta respektive kontaktperson (se ovan). Vid platsbrist på viss dag försöker vi ordna alternativ.

Dans i Kulturhuset

Dans är en fantastisk motionsform både för kropp och själ, så kom och dansa linedance och andra internationella danser tillsammans med Lilian Bressler!

Alla är välkomna, nybörjare som erfarna och det går alldeles utmärkt att komma ensam!

Plats: Kulturhuset

Tid: torsdagar kl 14:00-16:00

Start: 15 september

Pris: 300:-/12 ggr

För information och anmälan v.v. kontakta Lilian Bressler, tel 073-842 59 19.

Utflykter till Lunddalen

Läs mera på sid 11.

Vandringar

Vi kan varmt rekommendera Naturskyddsföreningen i Finspångs vandringar (www.snffinspang.se/program). De ordnar vandringar varje vecka med olika svårighetsgrad och längd.

Har ni fler frågor och funderingar – hör gärna av er till Louise Bradley, 070-231 07 83.

**VI ÖNSKAR ALLA VARMT VÄLKOMNA TILL EN HÖSTTERMIN
I HÄLSANS TECKEN!**



Träning gör dig glad!

www.medley.se/arenagrosvad

HÖSTENS STUDIECIRKLAR

Allmänt om studiecirklar

Cirklarna anordnas endast för medlemmar i SPF Seniorerna. Kostnader för studiematerial tillkommer. Max antal deltagare är i allmänhet 10-12 st. Alla studiecirklar pågår i regel 5 ggr per termin i Studieförbundet Vuxenskolas (SV:s) lokaler på De Wijksväg 8 ("SPF lokalen") i Finspång eller i Kulturhusets målarateljé i Finspång. Såväl ledare och deltagare ska aktivt delta i cirklarna.

Deltagare i SV:s cirklar är försäkrade vid olycksfall under studietiden samt resa till och från aktiviteten. Närvarolistan utgör underlag för SV:s försäkring.

Upplysningar om studieverksamheten ges av:

Eva Brännström	tel 073-030 83 16
Kerstin Engberg	tel 073-061 06 26
Gunnel Gustafsson	tel 070-551 53 24
Marina Tillberg	tel 070-627 97 42

Lokalen bokas endast digitalt via Kerstin Engberg eller Marina Tillberg.

Anmälan

Anmälan till cirklarna gör du till respektive cirkelledare och avgiften är 100 kr per termin, om inget annat anges. Avgiften inbetalas till SPF Seniorerna Finspång efter första träffen, bankgiro 790-7231.
OBS! Märk betalningen med namn och cirkel.

Bokcirkel

Torsdagar var tredje vecka kl 09:30-11:30
Ledare: Birgitta Lindwall, tel 070-583 62 79,
e-post bilindwall@gmail.com
Läs "Paradiset" av Abdulrazak Gurnah
Start: 8 september

Nyfiken på

Vi väljer orter jorden runt
Pratar en del fakta, lite strunt
Vi njuter av en spännande historia, en vacker stad
Går från kursen belåten och glad
Tisdagar jämna veckor kl 14:00-16:00
Ledare: Leif Bruce, tel 070-845 04 98,
e-post bruce_leif@hotmail.com
Start: 20 september

Vinkunskap 1

Torsdagar jämna veckor kl 17:00-19:00.

Ledare: Lars Carling, tel 070-716 08 72,

e-post lars.carling@telia.com

Start: 22 september

Vinkunskap 2

Onsdagar jämna veckor kl 17:00-19:00

Ledare: Jan-Olof Greek, tel 070-020 96 33,

e-post jannegreeks@gmail.com

Start: 19 oktober

Fotokurs

Fortsättning på vårens studiecirkel.

En del av innehållet:

Fördjupning i det vi lärt oss, fotografera och diskutera bilder

Nya deltagare förväntas ha viss kunskap om Kameran, Exponering,

Komposition och Bildbehandling

Ledare: Olov Karlsson, tel 070-591 84 79,

e-post olov.karlsson@telia.com

Start: 13 oktober kl 10:00-12:15, varje torsdag i fem veckor

Prova på GelliPrint

Inga förkunskaper behövs, du kommer bara ha roligt med en GelliPlate, roller, akrylfärg, schabloner och stämplor, där vi leker med färg och form.

Allt material ingår, max 6 deltagare.

Ledare: Susanne Fors Andersson

Lokal: Kulturhusets målarateljé

Grundkurs: 1 september kl 13:30-16:00

Fortsättning: 8 september kl 13:30-16:00

Pris: 395 kr per tillfälle.

Anmälan till Kerstin Engberg tel 073-061 06 26,

e-post freya120212@gmail.com

Akrylmålning/Mixed Media

Onsdagar kl 10:00–12:30 i Kulturhusets målarateljé, minst 5 deltagare

Nu sätter vi färg på Finspång under lekfulla, avstressande former. Vi håller oss till det abstrakta i första hand.

Ledare/Inspiratör: Susanne Fors Andersson

Start: 14 september

Pris: 1200 kr OBS! Du tar med eget material, info innan cirkeln startar.

Anmälan till Kerstin Engberg tel 073-061 06 26,

e-post freya120212@gmail.com

Sång och musik

Onsdagar udda veckor kl 13:30-15:30
Ledare: Iréne Andersson, tel 070-172 02 17,
e-post irene@sodfast.se
Start: 28 september

Ett urval av vårt utbud tillsammans
med SPF Seniorerna Finspång:

Akrylmålning/Mixed Media



Som medlem i SPF Seniorerna får du rabatter hos vissa företag

Här är några exempel:

Smart Senior

Tillgång till hundratals rabatter från mängder av företag inom olika branscher.

Resebyrå BokaNerja

Rabatt på resor till Nerja på spanska solkusten.

Försäkringsbolaget If

Rabatt på hem-, villa-, fritidshusförsäkring, bilförsäkring, båtförsäkring, släpvagnsförsäkring.

mySafety

Spärrtjänst: spärra allt med ett enda telefonsamtal. Bedrägeriförsäkring för 79 kr/mån.

E.ON

Elavtal med rabatter, rabatt på solceller.

Hallon

Extra bra pris på mobilabonnemang och även förtur till kundservice.

Tallink Silja

Rabatt på sköna kryssningar och hotellresor med Tallinks och Silja Lines fartyg.

Sveriges Konsumenter och Råd & Rön

Kostnadsfri konsumentvägledning

Läs mera om förmånerna på föreningens hemsida under "Bli medlem" samt i tidskriften Senioren.

RESOR OCH UTFLYKTER

Utflykt till Kumla måndag 29 augusti

Upphämtning med start kl 08:00 från Bävervägen. Bussen kör busslingen i omvänd riktning – Obs!

Första anhalten på resan är Kumla-Sannaheds hembygdsmuseum, ett 1900-tals museum fyllt av nostalgi, där det blir bussfika, innan vi ser oss om på museet. Sedan följer lunch på Goda Rum i Kumla. Därefter finns tid att strosa runt i den vackra parken, innan vi far vidare till Kumla Industriskomuseum. Vi beser skotillverkning och det ges även tillfälle att prova skor samt handla i butiken. På hemvägen stannar vi i Hjortkvarn för ett besök på Glasscaféet, där vi kan handla kaffe, glass mm på egen bekostnad.

Beräknad hemkomst ca kl 18:30-19:00.

Pris 375 kr som inbetalas till bankgirot för resor Bg 5707-4387.

Anmälan senast den 24 augusti till Inger Welander. OBS endast per tel 070-63 73 133. Anmäl påstigningsplats samt eventuella matallergier.

Utflykt till Linköpings Domkyrka onsdag 5 oktober kl 09:00

Vi får en guidad visning av Domkyrkan mellan kl 10:30-11:15.

Samling med egna bilar på nedre delen av Vibergaparkering kl 09:00.

Guidningen kostar 50 kr/person, betalas kontant eller Swish till 1231227644.

Anmälan senast den 21 september till Eva Brännström, tel 070-030 83 16.

Resplaner

Resegruppen planerar en endagsresa i oktober, förmodligen till Stockholm, samt som vanligt en julmarknad.

Resor till Luddalen 2022

Varje onsdag t o m den 14 september.

Onsdag 17 augusti åker vi till Bönergården. Bussen går som vanligt denna dag.

Buss avgår från Bildningen kl 08:30 via Kulturhuset - Hyttvägen - vänder vid Mellangrind - Bergslagsvägen - Snippen - Viggestorp (Torstorpvägen) - Nyhem - Ekkällevägen - S Storängsvägen (Storängsskolan) - Gronvägen vid korsningen Dunderbacksvägen - Tegelbacken - Östermalmsvägen (Päronträ't) - Slottsvägen - Kanalgatan - Luddalen.

Hemresa kl 12:00

Obs! Tag med eget kaffebröd och kopp till Luddalen – men inte till Bönergården.

Pris: buss + kaffe 50 kr, enbart kaffe 25 kr

Tipspromenad 10 kr, Bingo 5 kr

Har du frågor, kontakta Louise Bradley, e-post bradleylouise56@gmail.com eller tel 070-231 07 83.

Allmänt om resor

Har du frågor, önskemål och synpunkter om resor? Kontakta Sten eller Ewa Brandberg, tel 072-204 45 99, e-post st.brandberg@telia.com

En- och flerdagsresor

Resor är delvis färskvaror, så närmare detaljer meddelas fortlöpande vid våra träffar och på vår hemsida.

Betalning

Förutsatt att platser finns kvar och angiven anmälningsavgift inbetalats till researrangören är anmälan bindande. Föranmäld stryks om resan inte är betald till senaste betaldatum och platsen erbjuds då andra intresserade.

Försäkring

Under resan gäller SPF Seniorernas allmänna olycksfallsförsäkring för deltagare.

Avbokning

Vid sen avbokning får researrangören kontaktas för överenskommelse om eventuell återbetalning. Avbeställningsskydd förväntas varje deltagare lösa genom sin personliga reseförsäkring.

Påstigningsplatser för bussresor

Mellangrind, Snippen, Fridhemsvägen/Husarvägen, Bergska skolan, Gamla järnvägsstationen, Pärönträdet (Gröna vägen), Östermalmshallen, Storängsskolan, ICA Hårstorp, Bävervägen.

Påstigningsplats måste anges vid anmälan.

BARKS BUSS

Mot nya resmål med Barks Buss!

Resa till Jämtland, Hållandsgården den 5-10/9 2022
tillsammans med RPG Tranås

Janne och Carola

Tel 0122-501 19 www.barksbuss.se

Lilla Nalle & Jag



Barnkläder-Leksaker-Presenter

Kalkugnsvägen 1, 612 30 Finspång tel 0122-155 00

Rodøs Kroppsvård Novali

Prova Qi Gong som träningsform!
Är ni en grupp på minst 6 st så kör vi ett pass.
Lite teori och tanken bakom samt praktisk träning.
1 tim/110 kr per person

Prova på nack/ryggmassage 30 min 425 kr.

Tel 072-573 57 31

Edqvists
Blommor & Trädgård



Här hittar du blommor för alla tillfällen!

För öppettider, se vår hemsida!

www.edqvists.net

0122-102 05

butik@edqvists.net

STYRELSEN FÖR SPF SENIORERNA FINSPÅNG

Sekreterare	Kerstin Lundqvist kelundqvist@gmail.com	070-637 00 42
Kassör	Britt Gustafsson britten_00@hotmail.com	073-310 07 30
Ledamöter	Kerstin Andersson-Berg kerstinberg.berg@outlook.com	073-707 10 26
	Louise Bradley bradleylouise56@gmail.com	070-231 07 83
	Kerstin Engberg freya120212@gmail.com	073-061 06 26
	Marina Tillberg marinatillberg.0122@gmail.com	070-627 97 42

Föreningens postadress
SPF Seniorerna Finspång
c/o Britt Gustafsson
Kapellvägen 5
612 40 Finspång

Bankgiro
790-7231

Föreningens bankgiro
för resor 5707-4387



FUNKTIONÄRER

KPR	Susanne Degerstedt	076-044 21 02
Medlemsfrågor	Britt Gustafsson	073-310 07 30
Motion & hälsa	Louise Bradley	070-231 07 83
Program	Inger Welanders	070-637 31 33
Resor	Sten Brandberg	072-204 45 99
Studier	Kerstin Engberg	073-061 06 26
Valberedning	Kerstin Forsman Eriksson	076-800 53 50
Webbredaktör	Elisabeth Blomkvist	070-745 54 91

Mingia

H O N & H A N

Hjärtligt välkommen till inspiration hos oss för henne och honom!

Tel 0122-149 26

Våra öppettider:

Mån-Fre 10-18

Lör 10-14



Skäggebyvägen 44, Flinspång, tel 0122-170 50

BAR **HUGO** KÖK
FINSPÅNG

Lunchbuffé för 75 kr vardagar mot uppvisande av SPF Seniorernas medlemskort.

VAD GÖR SPF SENIORERNA?

Samhällsengagemang

Vi för aktivt medlemmarnas talan i äldrepolitiska frågor.

Vi påverkar kommunala beslut i vård- och omsorgsfrågor genom medverkan i Kommunala Pensionärsrådet (KPR).

Vi företräds genom SPF Seniorernas Östgötadistrikt i Region Östergötlands Pensionärsråd (RPR), där bl a hälso- och sjukvård, tandvård, all kollektivtrafik i länet, kultur och folkhälsa behandlas.

Aktiviteter

Vi har cirka 14 medlemsträffar per år med underhållning och information om aktuella samhällsfrågor.

Vi anordnar studiecirklar i ett flertal ämnen.

Vi erbjuder kortare och längre resor, utflykter och studiebesök.

Vi anordnar motionsaktiviteter.

Som medlem

- är du utan kostnad försäkrad vid varje sammankomst
- kan du mot en mindre kostnad teckna frivillig livförsäkring, obs endast som nybliven medlem och före 70 års ålder, samt även olycksfallsförsäkring (oberoende av ålder)
- får du medlemstidningen "Senioren" (9 nr/år)
- får du höst- och vårprogram
- får du rabatter hos vissa företag, se sid 10

Varmt välkommen att ta möbelvägen till Ljusfallshammar



Vi är extra duktiga på:



Soffor, fåtöljer och sängar!

Vårt erbjudande:

TIB-Möbler Leverans med vår bil

Alla produkter kan köpas monterade

Du kan alltid dela upp din betalning via vårt samarbete med: 



Ljusfallshammar

Kumla Örebro Vingåker Katrineholm
Pålsboda Hallsberg
Rejmyre
Borensberg Finspång Svärtinge
Motala Skärblacka Norrköping
Vadstena Linköping Söderköping
Mjölby

TIB-Möbler Ljusfallshammar

Tel. 0122 - 402 20 www.tibmobler.se

Mån - Fre 10-18 Lördag 10-14

1:a söndagen varje månad 12-16

em home