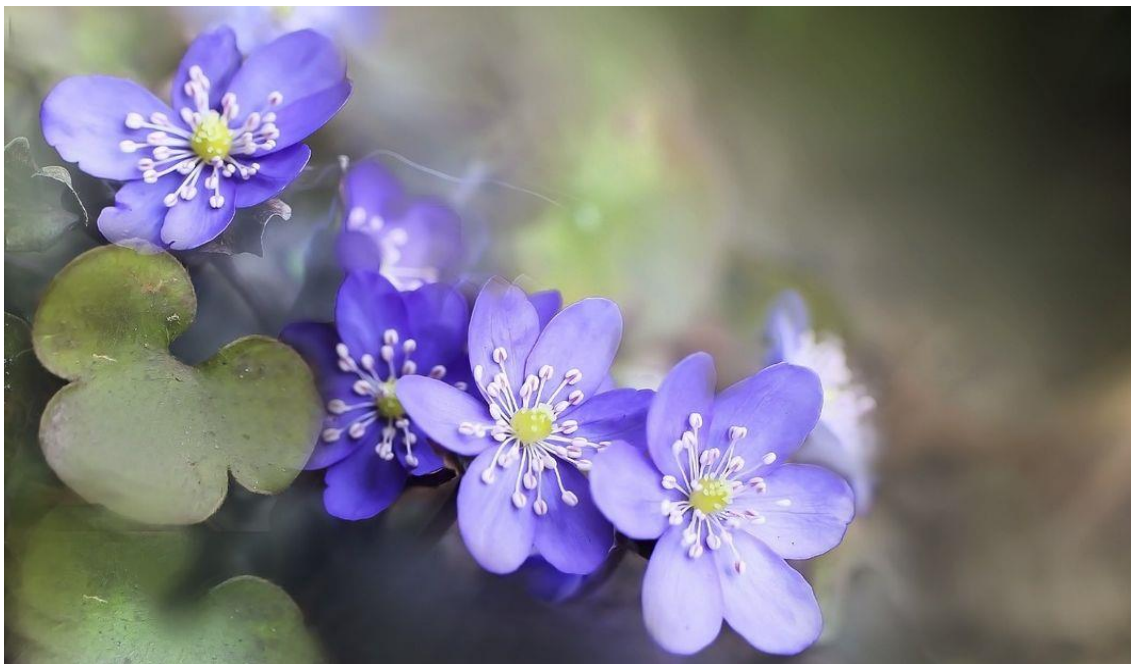


## VÅRPROGRAM 2024



**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 vårens 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 i Fokus Finspång samt under "Föreningar" i NT och i Folkbladet.

Kulturevenemang och studiecirkel sker i samarbete med



Dagsfärs information presenteras på vår hemsida  
[www.spfseniorerna.se/finspang](http://www.spfseniorerna.se/finspang)

Skanna QR-koden nedan för att komma till hemsidan.



## *Gott Nytt År 2024!*

Ett nytt år har börjat och det känns härligt att kunna se fram emot ljusare tider efter vinterns mörker. Vi hälsar alla våra medlemmar hjärtligt välkomna till vårens aktiviteter och ser fram emot en trivsamt och givande samvaro.

En ny resegrupp har bildats och de har bokat in två dagsresor under våren utöver den sedvanliga sillunchen, och det finns också redan spännande planer inför kommande höst. Träningsgrupperna på Actic fortsätter som tidigare. Vårprogrammet innehåller också förslag på vandringar anordnade av Naturskyddsföreningen i Finspång.

En ny studiecirkel "Träslöjd" börjar under våren vilken kan passa för dem som är intresserade av att arbeta i trä. Studiecirkeln "Läs och res – Albanien och Nordmakedonien" kommer också att påbörjas under våren och med en inplanerad resa under hösten.

Nu har projektet "Högläsning för förskolebarn" påbörjats, tack till er som ställer upp och läser för barnen.

Vi inleder ett samarbete med Friluftsrådet, då vi var tredje söndag kommer att ansvara för tipspromenaderna i Lunddalen under våren och hösten. Mer information finns under Motion och Hälsa, se sid 5.

Ett stort och varmt tack till alla våra medlemmar, som visat stort intresse för våra medlemsträffar under hösten. Tack riktas också till alla medlemmar som ingår i våra arbetsgrupper. Om du är intresserad att delta i någon arbetsgrupp eller kanske saknar någon aktivitet i vårt program, tveka då inte att kontakta någon i styrelsen.

Under 2023 har vi fått många nya medlemmar, vilket vi tycker är glädjande. Berätta gärna för era vänner, som ännu inte är med i SPF Seniorerna Finspång, om vår verksamhet. Tag gärna med dem på ett "prova på-möte", så de får en inblick i vad vi står för. Vi vill gärna bli flera och därmed få en starkare röst i dialogen med makthavare om våra hjärtefrågor.

Varmt välkomna såväl nya som gamla medlemmar till vårens aktiviteter!

Styrelsen

## AKTIVITETSKALENDER

### Viktig information!

Anmälan till våra träffar är som tidigare obligatorisk. Vi fortsätter med att ha ett första anmälningdatum, vilket står angivet vid varje programpunkt.

Vid eventuellt förhinder är det viktigt att **avboka** för att ge plats åt annan person. Anmäl **alltid** eventuella allergier. Vid anmälan till resor **ange påstigningsplats**.

## JANUARI

### Ons 24 Teaterresa till Vadstena Nya Teater

kl 10:00 Läs mera på sid 10.

### Mån 29 Sverige 500 år

kl 14:00 Mikael Andersson, historiker från Norrköping, kåserar.

Anmälningar mottages mellan 10 och 24 januari.

Kontakta Inger Welander, tel 070-637 31 33 eller e-post inwe41@gmail.com.

## FEBRUARI

### Mån 12 Partytrubaduren Spader Dam, Finspång

kl 14:00 underhåller oss med sång och musik.

Anmälningar mottages mellan 15 januari och 7 februari.

Kontakta Kerstin Lundqvist, tel 070-637 00 42 eller e-post kelundqvist@gmail.com.

### Mån 26 Årsmöte

kl 14:00 Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Lars Johansson, vice ordförande i SPF Seniorerna Östgötadistriktet, informerar om distriktets verksamhet. Fri entré och vi bjuder på kaffe.

Anmälningar mottages mellan 29 januari och 21 februari.

Kontakta Margareta Dahlgren, tel 070-649 87 30 eller e-post anmardah@gmail.com.

## MARS

### Mån 11 Olof Stenhammar, finansmannen, kåserar under rubriken

kl 14:00 "Det ordnar sig"

Anmälningar mottages mellan 12 februari och 6 mars. Kontakta Kjell Ovelius, tel 070-657 94 71 eller e-post kjell.ovelius@gmail.com.

**Mån 25 Haga49ers - en grupp från Norrköping, som underhåller oss med Gladpop, när den är som bäst**  
kl 14:00

Anmälningar mottages mellan 26 februari och 20 mars.  
Kontakta Hans-Olov Lindblom, tel 070-318 80 11 eller e-post hansolov.lindblom40@gmail.com.

## **APRIL**

**Mån 8 Äldre frågor – Vad händer i vår kommun?**

kl 14:00 Tjänstemän från Sektor vård och omsorg i Finspångs kommun informerar.

Anmälningar mottages mellan 11 mars och 3 april.  
Kontakta Gunnel Säaf, tel 072-212 37 73 eller e-post gunnel.saaf@telia.com.

**Tor 11 Heldagstur med fokus på ost och tranor**

kl 06:15 Läs mera på sid 10.

**Mån 22 ”Känner du din hemort”? - Frågesport bordsvis**

kl 14:00

Anmälningar mottages mellan 23 mars och 17 april.  
Kontakta Kerstin Lundqvist, tel 070-637 00 42 eller e-post kelundqvist@gmail.com.

## **MAJ**

**Mån 6 Att försörja ett bruk - jordens och skogens betydelse**

kl 14:00 Fredrik Blomberg, Finspång, berättar.

Anmälningar mottages mellan 9 och 30 april. Kontakta Inger Welander, tel 070-637 3133 eller e-post inwe41@gmail.com.

**Mån 20 Sillunch på restaurang Gryts Varv**

kl 09:30 Läs mera på sid 11.

**Tor 30 Dagsutflykt till Stora Sundby och Arboga**

kl 07:30 Läs mera på sid 11.

- Hemstäd
- Flyttstäd
- Flytthjälp
- Fönsterputs
- Företagsstäd
- Trädgårdstjänster



**0122-18188 Facility Services AB**

# 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.

## Arena Grosvad cirkelträning

Onsdagar kl 09:00 start 17 januari

Plats: Arena Grosvad

Pris: 800:-/15 ggr

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

## Vattengympa

Tisdagar 13:00 start 16 januari

Onsdagar 12:00 start 17 januari

Fredagar 10:00 start 19 januari

Fredagar 13:15 start 19 januari

Plats: Arena Grosvad

Pris: 800:-/15 ggr

För information och anmälan ring:

1. Elisabeth Wallner, tel 073-848 88 10 (tisdagsgruppen)
2. Inger Welander, tel 070-637 31 33 (onsdagsgruppen)
3. Monica Ovelius, tel 070-208 95 68 (fredagsgruppen kl 10:00)
4. Anita Sundkvist, tel 070-694 40 50 (fredagsgruppen kl 13:15)

Om du vill prova på cirkelträning 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 (Galaxen)

Tid: torsdagar kl 14:00–16:00 Start 11 januari

Pris: 400:-/15 ggr

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

## Vandringar

Vi kan varmt rekommendera Naturskyddsföreningen i Finspångs vandringar. De ordnar vandringar varje vecka med olika svårighetsgrad och längd. I skrivande stund är vårens vandringar inte helt fastställda varför vi hänvisar till hemsidan [www.snffinspang.se/program](http://www.snffinspang.se/program) eller Facebook-gruppen "Naturskyddsföreningen i Finspång". Vårens tema för vandringarna kommer att vara "vatten".

## Tipspromenader i Lundedalen

Vi inleder också ett samarbete med Friluftsrådet då vi var tredje söndag (med start i april) kommer att ansvara för tipspromenaderna i Lundedalen under våren och hösten. Kontakta gärna Håkan Pergelius (sammanhållande från SPF Seniorerna) om du kan tänka dig att hjälpa till vid något eller några tillfällen. Håkan nås via mail: [lordnelson54@gmail.com](mailto:lordnelson54@gmail.com) eller tel 070-572 72 77. Mer information och exakta datum kommer under våren.

Har ni frågor och funderingar rörande Motion & Hälsa – hör gärna av er till Louise Bradley, tel 070-231 07 83.

Vi önskar alla varmt välkomna till vårens aktiviteter!



## Foten i Centrum

Medicinsk fotvård

Malin H. Ekvall

Laduvägen 30, Finspång Tel 076-281 23 30

## 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.

## RUT-avdrag för IT-tjänster i hemmet

Välkommen in till oss!

Centrumgallerian Bergslagsv 17-19

612 30 Finspång Tel: 012221275

[www.loginit.se](http://www.loginit.se) E-mail [info@loginit.se](mailto:info@loginit.se)

ALLT INOM IT TILL HEM & FÖRETAG

# VÅRENS STUDIECIRKLAR

## Allmänt om studiecirklar

Cirklarna anordnas endast för medlemmar i SPF Seniorerna. Max antal deltagare, där inget annat anges, är 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, om inget annat anges i programmet. Både 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 073-030 83 16

Kerstin Engberg 073-061 06 26

Gunnel Gustafsson 070-551 53 24

Astrid Nilsson 070-223 62 04

Marie-Louise Olsson 073-801 38 20

Lena Stigh 070-661 55 34

Lokalen bokas endast digitalt via Lena Stigh.

## Anmälan

Anmälan till cirklarna gör du till respektive cirkelledare. Avgiften betalas till SPF Seniorerna Finspång efter första träffen, bankgiro 790-7231, och är **100 kr per cirkel och termin**. Kostnader kan tillkomma för material, ledare, hyra av lokal etc.

**OBS!** Märk betalningen med namn och cirkel.

## Aktieskola

En cirkel där du kan lära dig hur du kan dela på storbolagens vinster. Vi går igenom olika möjligheter man har med aktieinvesteringar. Det blir en resa för att spara och investera bättre utifrån dina egna personliga mål. Denna cirkel har som mål att på ett enkelt och roligt sätt förklara vad aktier är och vad du kan göra med dem!

**OBS!** Innehåller inte finansiell eller ekonomisk rådgivning.

Tisdagar kl 18:30-21:00

Ledare: Östen Ekvall

Anmälan till Lena Stigh tel 070-661 55 34, e-post [lena.stigh@telia.com](mailto:lena.stigh@telia.com)

Start: 26 mars

## Bokcirkel

Torsdagar var fjärde vecka kl 09:30-11:45

Ledare: Birgitta Lindwall, tel 070-583 62 79,

e-post [bilindwall@gmail.com](mailto:bilindwall@gmail.com)

Läs "Färskt vatten till blommorna" av Valerie Perrin

Start: 18 januari

### **Fotokurs**

Torsdagar jämna veckor kl 10:00-12:30

En del av innehållet:

Vi förbättrar vår känsla för och vårt sätt att fotografera bilden, med ett innehåll som fångar en betraktares intresse. Vi fördjupar oss även i efterbehandlingen för att lyfta fram bildens innehåll.

Ledare: Olov Karlsson, tel 070-591 84 79,  
e-post olov.karlsson@telia.com

Start: 7 mars

### **Läs och res – Albanien och Nordmakedonien**

Onsdagar jämna veckor kl 10:00-12:15

Ledare: Hans Jakobsson, tel 070-341 52 63,  
e-post hansjakob18@gmail.com

Start: 6 mars

### **Sång och musik**

Onsdagar jämna veckor kl 13:30-15:45

Ledare: Iréne Andersson, tel 070-172 02 17,  
e-post irene@sodfast.se

Start: 7 februari

### **Träslöjd**

Torsdagar ojämna veckor kl 17:00-20:00

Vi träffas och slöjdar, umgås, fikar och har trevligt. Cirkeln vänder sig till nybörjare, "proffs" och allt däremellan och helst av båda könen. Max 8 deltagare.

Ledare: Hannu Kallunki, tel 073-777 20 37,  
e-post Hannu.kallunki51@gmail.com

Lokal: Nyhemsskolans slöjdsal

Start: 1 februari

### **Vi fixar käket**

Torsdagar ojämna veckor kl 17:00-20:00

En matlagingscirkel med blandning av asiatisk och europeisk kost. Vi ser gärna att det är både män och kvinnor som deltar. Max 16 deltagare.

Ledare: Saitong Karlsson och Kerstin Engberg, tel 073-061 06 26,  
e-post freya120212@gmail.com

Lokal: Nyhemsskolans hemkunskapssal

Start: 1 februari



## Vinkunskap 1

Torsdagar jämna veckor kl 17:00-19:15

Ledare: Roger Gustafsson, tel 070-612 96 12,

e-post wassbo212@gmail.com

Lokal: Meddelas senare

Start: 25 januari

## Vinkunskap 2

Onsdagar jämna veckor kl 17:00-19:15

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

e-post jannegreeks@gmail.com

Lokal: Meddelas senare

Start: 7 februari

*Vinkunskap 1 och 2 sker ej i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

Ett urval av vårt utbud tillsammans  
med SPF Seniorerna Finspång:

**Aktieskola  
Träslöjd**



Skäggebyvägen 44, Finspång, tel 0122-170 50

**colorama**  
ÖDMANS

Norrköpingsvägen 36, 612 44 Finspång • 0122 - 187 50

## RESOR OCH UTFLYKTER

### **Resa till Vadstena Nya Teater onsdagen den 24 januari**

Vårens första dagstur går till Vadstena Nya Teater och vi ser lunchföreställningen "Tidernas Revy". Resan är en uppföljning på höstens succé då vi fick ett jättestort gensvar, med många på väntelista. Vid skrivande stund finns endast ett fåtal platser kvar men är intresset stort finns möjligheten att arrangera ytterligare en resa under hösten 2024.

Avresa kl 10:00 från Bävervägen. Obs busslingen (se sid 12) körs i motsatt riktning och sista påstigningsplats blir Mellangrind. Priset är 900 kr per person, vilket inkluderar resa, trerättersmeny och underhållning.

Anmälan till Kerstin Lundqvist, tel 070-637 00 42 eller e-post [kelundqvist@gmail.com](mailto:kelundqvist@gmail.com).

### **Heldagstur med fokus på ost och tranor torsdagen den 11 april**

Barks buss hämtar upp enligt busslingen (se sid 12) och de första kliver på bussen 06:15. Vi styr färden söderut och siktar på att nå Falbygdens Osteria (i Falköping) ca 10:15. Då resan nästan tar 4 timmar serveras en smörgås under bussfärden.

Klockan 10:30 startar vår ostskola. Vår "lärare" guidar oss i ostens historia, tillverkning, lagring och smaker. Gemensamt testar vi sedan ostarnas smak, texturer och egenskaper var för sig, och därefter tillsammans med tillbehör som marmelader/kex.

Till lunch avnjuter vi Falbygdens ost- och delikatessbuffé och därefter är vi välkomna till Falbygdens delikatessbutik. Under besöket i butiken kommer var och en få en smaksatt ost (ca 0,5 kg). Vi kan välja mellan whisky, päroncognac, portvin eller OP Andersson.

Efter besöket på Falbygdens Osteria åker vi vidare till Hornborgasjöns utkiksplats för tranor där vår guide möter upp. Eftermiddagsfika serveras på kafé Doppingen vid Hornborgasjöns naturrum. Efter fikastunden styr bussen mot Finspång och vi beräknar vara framme mellan 19:30 och 20:00.

Pris 700 kr per person som inkluderar bussresa, smörgås på bussen, ostskola, delikatessbuffé, egen smaksatt ost, guide vid Hornborgasjön samt eftermiddagskaffe.

Resan har 50 platser och 40 deltagare krävs för genomförande.

Anmälningar mottages mellan 10 februari och 10 mars via mail till: [jannegreeks@gmail.com](mailto:jannegreeks@gmail.com) eller via sms tel 070-020 96 33.

Betalning senast den 17 mars till föreningens bankgiro för resor 5707-4387.

## ***BARKS BUSS***



Tel 0122-501 19 E-post [info@barksbuss.se](mailto:info@barksbuss.se) [www.barksbuss.se](http://www.barksbuss.se)

### **Silllunch på restaurang Gryts Varv måndagen den 20 maj**

Vi åker med Hällestå Buss dubbeldäckare till Gryt. Resan startar vid Mellan-  
grind kl 09:30 och kör busslingen (se sid 12). Efter avslutad lunch åker vi  
vidare till Valdemarsvik, där vi får egen tid att strosa runt. Hemresan är  
planerad till cirka kl 16:00 med beräknad ankomst till Finspång cirka kl 18:00.

Pris för bussresa och silllunch är 350 kr per person. Inbetalning till bankgiro-  
nummer 5707-4387 vid anmälan.

Anmälningar mottages mellan 2 april och 6 maj. Kontakta Britt Holmgren,  
obs! endast tel 076-774 53 01.

### **Dagsutflykt till Stora Sundby och Arboga torsdagen den 30 maj**

Vår resa idag går till Hjälmarsund där vi får möjlighet att besöka det  
sagolika slottet Stora Sundby. Slottet är i privat ägo och det är endast under  
en kort tid varje år som man öppnar upp slottet för guide visningar. Vi  
startar i Finspång kl 7:30 då Barks buss hämtar upp vid Mellan-  
grind och kör sedan busslingen (se sid 12) för upphämtning. På väg mot Stora Sundby  
gör vi ett stopp för att dricka förmiddagskaffe med smörgås.

Efter den guide visningen av slottet fortsätter vi till Arboga där en god  
lunch väntar på restaurang Ågården som ligger vackert intill Arbogaån.  
Därefter möter oss en lokalguide som tar oss genom Arbogas vackra och  
välbevarade stadskärna med kullerstengator, gamla trähus och historiskt  
intressanta platser. Vi avslutar dagen med en stund på egen hand i Arboga  
där var och en intar sitt eftermiddagskaffe innan vi tar plats i bussen för att  
köra hemåt. Ca kl 19:00 beräknar vi att vara tillbaka i Finspång.

Pris 720 kr per person som inkluderar bussresa, fm-kaffe, guidning Stora  
Sundby, lunch och stadsvandring i Arboga.

Anmälningar tas emot mellan 31 mars och 30 april via mail till:  
[britten\\_00@hotmail.com](mailto:britten_00@hotmail.com) eller sms till tel 073-310 07 30.

Betalning senast den 6 maj till föreningens bankgiro för resor 5707-4387.

## **Förhandsinformation flerdagsresa till Berlin hösten 2024**

Resegruppen planerar en 5-dagars resa till Berlin under första halvan av oktober 2024. Följ med till denna fantastiska stad som är fylld av historia, kultur och sevärdheter. Vi ser spår från den tid då Europa var delat men åren har ju gått och Berlin har fått sin forna glans tillbaka. Vi planerar guidade turer i Berlin, Potsdam och Charlottenburgs slott. Välkommen på en härlig upplevelseresa!

Mer information och möjlighet till intresseanmälan kommer i januari 2024.

## **Allmänt om resor**

Har du frågor, önskemål och synpunkter om resor?

Kontakta Jan-Olof Greek, tel 070-020 96 33, e-post [jannegreeks@gmail.com](mailto:jannegreeks@gmail.com) eller någon annan i resegruppen:

Louise Bradley, tel 070-231 07 83, e-post [bradleylouise56@gmail.com](mailto:bradleylouise56@gmail.com)

Monika Lindberg, tel 070-466 21 97, e-post [monikalindberg52@gmail.com](mailto:monikalindberg52@gmail.com)

Britt Gustafsson, tel 073-310 07 30, e-post [britten\\_00@hotmail.com](mailto:britten_00@hotmail.com)

### **En- och flerdagsresor**

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

### **Anmälan och betalning**

Förutsatt att platser finns kvar och angiven anmälningsavgift inbetalats till researrangören är anmälan bindande. Är du anmäld och resan inte är betalad till sista betalningsdatum så erbjuds platsen till andra intresserade. Påstigningsplats måste anges vid anmälan och även ev allergier.

### **Försäkring**

Under resan gäller SPF Seniorernas allmänna olycksfallsförsäkring för deltagare.

### **Avbokning**

Vid sen avbokning kontaktas någon i resegruppen för överenskommelse om eventuell återbetalning. Avbeställningsskydd förväntas varje deltagare lösa genom sin personliga reseförsäkring.

### **Påstigningsplatser för bussresor – ”busslingen” i Finspång**

Mellangrind, Snippen, Bergska Skolan, Fridhemsvägen/Husarvägen, Finspångs station, Gröna vägen (Päronträdet), Laduvägen (Östermalms-hallen), Storängsskolan, Skathagsvägen, Bävervägen.

**AB Industrikontroll NDT**

**38 ÅR I BRANSCHEN**

**0705530382 / 0738136640**

BAR **HUGO** KÖK  
FINSPÅNG

LUNCHPRIS VID  
UPPVISANDE AV  
SPF-KORT

**89:-**

LUNCHBUFFÉ MÅNDAG-FREDAG 11:00-14:00  
KVÄLLSÖPPET TISDAG-LÖRDAG 16:00-22:00

WWW.HUGOFINSPANG.SE

0122-772030

**Edqvists**  
Blommor & Trädgård



Här hittar du blommor för alla tillfällen!

För öppettider, se vår hemsida!

[www.edqvists.net](http://www.edqvists.net)

0122-102 05

[butik@edqvists.net](mailto:butik@edqvists.net)

C. Anderberg  
Juridisk Byrå  
Finsspång

Familjejuridiska ärenden såsom testamente, framtidsfullmakt,  
gåvobrev, bouppteckning och arvskifte

Jurist Cecilia Anderberg  
[cecilia.anderberg@jurbyr.se](mailto:cecilia.anderberg@jurbyr.se)

Bergslagsvägen 17-19, Box 140, 612 23 Finsspång. Tel 070-648 82 28

## STYRELSEN FÖR SPF SENIORERNA FINSPÅNG T O M 2024-02-26

<b>Sekreterare</b>	Marina Tillberg marinatillberg.0122@gmail.com	070-627 97 42
<b>Kassör</b>	Britt Gustafsson britten_00@hotmail.com	073-310 07 30
<b>Ledamöter</b>	Louise Bradley bradleylouise56@gmail.com	070-231 07 83
	Kerstin Engberg freya120212@gmail.com	073-061 06 26
	Jan-Olof Greek jannegreeks@gmail.com	070-020 96 33
	Kerstin Lundqvist kelundqvist@gmail.com	070-637 00 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

<b>Kaffegrupperna</b>	Yvonne Goude	070-666 85 95
<b>KPR</b>	Vakant	
<b>Lotterigruppen</b>	Annica Franzén Alarik	073-389 83 79
<b>Medlemsfrågor</b>	Britt Gustafsson	073-310 07 30
<b>Motion &amp; hälsa</b>	Louise Bradley	070-231 07 83
<b>Program</b>	Inger Welander	070-637 31 33
<b>Resor</b>	Jan-Olof Greek	070-020 96 33
<b>Revisorer</b>	Denny Lawrot	070-812 06 00
	Gunnel Gustafsson	070-551 53 24
<b>Studier</b>	Kerstin Engberg	073-061 06 26
<b>Webbredaktör</b>	Elisabeth Blomkvist	070-745 54 91

*Varmt välkommen att ta möbelvägen till Ljusfallshammar*



**65år**  
1958-2023

*Vi är extra duktiga på:*

*Fåtöljer, soffor och sängar!*



**Vårt erbjudande:**

Leverans med vår bil

Alla produkter kan köpas monterade

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





**Ljusfallshammar**

**TIB-Möbler**  
**Ljusfallshammar**

Tel. 0122 - 402 20 [www.tibmobler.se](http://www.tibmobler.se)

Mån - Fre 10-18 Lördag 10-14

1:a söndagen varje månad 12-16

ACTIC



**Gymma & simma på Actic Grosvad**  
**– spara 15% med vår seniorrabatt!**

Läs mer på [actic.se/seniorerbjudande](http://actic.se/seniorerbjudande)

ACTIC



# 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 anordnar:

- medlemsträffar med underhållning och information om aktuella samhällsfrågor
- motionsaktiviteter
- studiecirkel i ett flertal ämnen
- kortare och längre resor

## 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

# Mingla

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