

HÖSTPROGRAM 2026



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

Alla som har rätt till pension av något slag kan bli medlem i SPF Seniorerna. Du behöver alltså inte ha gått i pension, du kan fortfarande arbeta såväl deltid som heltid, det är att du har rätt att ta ut någon form av pension som är avgörande. Med pension avses såväl allmän pension som tjänstepension.

Även den som är gift eller sambo med en medlem i SPF Seniorerna är välkommen som medlem i vår förening, oavsett ålder.

Tag gärna med en person till en medlemsträff för att prova på en gång.

Annons om våra aktiviteter förs in i Fokus Finspång och vid enstaka tillfällen under "Föreningar" i Norrköpings Tidningar.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.



Aktuell information presenteras på vår hemsida
www.spfseniorerna.se/finspang

Skanna QR-koden nedan för att komma till hemsidan.



Varmt välkomna till höstens aktiviteter!

Än är det sommar men snart kommer vi igång med höstens aktiviteter. Vi ser fram emot en trivsamt och givande samvaro och hälsar alla våra medlemmar hjärtligt välkomna. I höstens program har vi utökat med flera resor än tidigare och hoppas att flera av våra medlemmar ska få möjlighet att följa med. Som alltid kommer vi att bjuda på ett, hoppas vi, lockande program under hösten.

Anmälan till våra aktiviteter

Nu kan man endast anmäla **två personer** samtidigt till våra aktiviteter, det gäller både till våra medlemsträffar och också till våra resor.

Anmälan kan **endast göras via sms**, både till medlemsträffar och till resor.

Entréavgift på medlemsträffarna

Från och med hösten kommer entréavgiften till våra medlemsträffar att vara 90 kr. Vi har kunnat behålla samma avgift under flera år, men på grund av det allmänna kostnadsläget behöver vi göra en mindre höjning.

Du kan betala entréavgiften med swish eller kontant när du kommer. Det går bra att betala entréavgiften i förväg till swish nr 123 122 76 44. Du ska då kunna visa upp betalningen när du kommer till träffen och blir avprickad.

Hemsidan

Besök gärna vår hemsida www.spfseniorerna.se/finspang som vi ständigt håller uppdaterad. På startsidan kan du se all information om våra aktuella aktiviteter och hur man ska anmäla sig. Gå gärna in och bekanta dig med hemsidan, där finns mycket bra information.

I framtiden har vi tänkt att man ska kunna anmäla sig till våra aktiviteter genom hemsidan men vi tar en sak i taget. Information kommer när det blir dags.

Slutligen hälsar vi er välkomna till höstens aktiviteter och hoppas att det finns något för alla.

Styrelsen SPF Seniorerna Finspång

AKTIVITETSKALENDER och MEDLEMSTRÄFFAR

Våra medlemsträffar äger rum i Missionskyrkan och börjar kl 14.00, om inget annat anges i programmet. Entréavgiften är 90 kr inklusive kaffe/te, smörgås och kaka. Endast våra egna lotterier säljs på våra medlemsträffar.

Anmälan till våra medlemsträffar är obligatorisk och görs **via sms**, eventuell allergi meddelas vid anmälan. **Två personer kan anmälas samtidigt, undantag är till quizen där man kan anmäla fyra personer om man har ett lag.**

Senast 24 timmar efter anmälan erhåller ni en bekräftelse oavsett om anmälan har resulterat i en erhållen plats eller en plats på väntelistan.

Vid eventuellt förhinder är det angeläget att **avboka sin plats.**

AUGUSTI

Sön 16 **Tipspromenad i Lunddalen**

kl 10.00 Läs mer på sid 9.

Tors 27 **Resa – Aptitrunda Östergötland**

kl 07.15 Läs mer på sid 15.

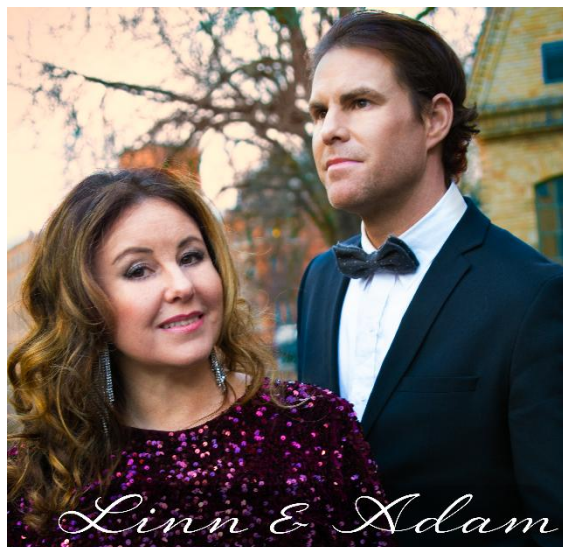
Fre 28 **Möte i Missionskyrkan med våra lokala politiker angående äldrefrågor**

kl 14.00

Ett samarrangemang med övriga pensionärsorganisationer i Finspång. Ingen anmälan. Ingen kaffeservering.

Mån 31 **"Från finstämt till fartfyllt med Adam & Linn"**

kl 14.00



Syskonparet från Valdemarsvik som bjuder på sång, show och dans. De har en bred repertoar som sträcker sig från 1929 och fram till nu. Välkända låtar som man gärna vill sjunga med i eller dansa till.

Anmälan från kl 09.00 den 17 augusti till Britt Gustafsson via sms 073-310 07 30.

Sista anmälningssdag 24 augusti.

SEPTEMBER

- Fre 4**
kl 16.15 **Resa – Ytterligare en fredagskväll i Igelfors**
Läs mer på sid 15.
- Sön 6**
kl 10.00 **Tipspromenad i Lunddalen**
Läs mer på sid 9.
- Tors 10**
kl 07.15 **Resa - Reprisresa för aptitrundan**
Läs mer på sid 16.
- Mån 14**
kl 14.00 **Mord och mysterier i Risinge socken**
Fredrik Blomberg kåserar om mord och mysterier i socknen vilka dolts i gamla protokoll eller i sägner som gått i arv.
Anmälan från kl 09.00 den 31 augusti till Marie Sjöblom Larsson via sms 070-209 48 61. Sista anmälningdag 7 september.
- Ons 16**
kl 08.00 **Resa – Stendörren och stadsvandring i Trosa**
Läs mer på sid 16.
- Lör 19**
kl 09.00 **Resa – Musikalen Chicago**
Läs mer på sid 17.
- Sön 27**
kl 10.00 **Tipspromenad i Lunddalen**
Läs mer på sid 9.
- Mån 28**
kl 14.00 **Mannekänguppvisning**
Vi får en visning av höstens kläder från Mingla Hon & Han, Royal Herr och Sportringen.
Anmälan från kl 09.00 den 14 september till Magnus Björkholm via sms 070-518 17 71. Sista anmälningdag 21 september.

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

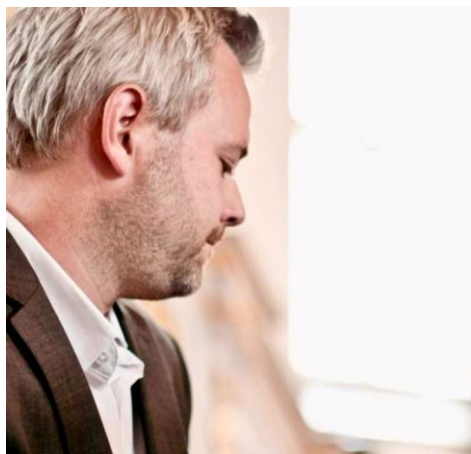
Välkommen in till oss!

Centrumgallerian Bergslagsv 17-19
612 30 Finspång Tel: 012221275
www.loginit.se E-mail info@loginit.se

OKTOBER

Tis 6-11 **Resa - Toscana**
kl 03.00 Läs mer på sid 18.

Mån 12 **Åsa Sjöberg och Marcus Österlund bjuder på välkända evergreens, svenska visor, musikal och jazziga toner**
kl 14.00 Duon är välkänd i Östergötland - Åsa (med rötter i Finspång) som sångerska och östgötsk profil inom media, Marcus som kapellmästare på Östgötateatern och ackompanjator åt olika artister.



Denna gång börjar vi med fika kl 14.00 och avslutar med härliga toner från Åsa och Marcus med start kl 15.00.

Anmälan från kl 09.00 den 29 september till Louise Bradley via sms 070-231 07 83. Sista anmälningssdag den 5 oktober.

Sön 18 **Tipspromenad i Lundedalen**
kl 10.00 Läs mer på sid 9.

Mån 26 **Sopplunch med föredrag**
OBS tiden!
kl 13.00 Krögaren Johannes Andersson, som tidigare har drivit flera restauranger i Norrköping och idag har Slottsmässen och Energikällan, inleder med att berätta om sina verksamheter. Därefter serveras soppa med smörgås till en kostnad av 95 kr
Anmälan från kl 09.00 den 12 oktober till Gunnar Johansson via sms 072-500 74 41. Sista anmälningssdag 19 oktober.

NOVEMBER

Tis 3 **Rockcafé på Hugos**
kl 17.00 Varmrätt med dryck, ett glas vin, öl eller alkoholfritt alternativ samt musik och underhållning av Patrik "Badger" Persson som spelar musik och berättar om möten med artister och musiker från sina år som arrangör.
Pris 220 kr per person som betalas vid anmälan till bg 790-7231.
Anmälan från kl 09.00 den 20 oktober till Gunnar Johansson via sms 072-500 74 41. Sista anmälningssdag 27 oktober.

Mån 9
kl 14.00

Lars Stjernqvist berättar om sitt långa och gedigna liv inom politiken

Lars Stjernqvist har en lång bakgrund som politiker. Generaldirektör för Integrationsverket, riksdagsledamot, partisekreterare för socialdemokraterna, kommunalråd och kommunstyrelsens ordförande i Norrköping, ledarskribent, med flera uppdrag.

Anmälan från kl 09.00 den 26 oktober till Kerstin Lundqvist via sms 070-637 00 42. Sista anmälningsdag den 2 november.

Tor 12
kl 16.00

Resa – En spännande kväll med LHC

Läs mer på sid 19.

Fre 20
kl 15.45

Resa - Länge leve 70-talet: Är det konstigt att man längtar bort nån gång?

Läs mer på sid 19.

Sön 22
kl 13.30

Resa - Är 70 den nya 50? Följ med till Arbis i Norrköping

Läs mer på sid 20.

Mån 23
kl 14.00

Anders Carlsson och Thomas Carlsén – från irländsk folk-musik till Nils Ferlin

Anders och Thomas bjuder i detta program på en musikalisk buffé där irländska tongångar och visa varvas med Paul Simons sånger och egna tonsättningar av svenska poeter.



Anders Carlsson har rötterna i det irländska folkrockbandet Rubliners och har givit ut egna tonsättningar av svenska poeter och turnerat med ett Simon & Garfunkel-program.

Thomas Carlsén är vissångare och multi-instrumentalist med musiken som levebröd.

Med start i ett gemensamt Nils Ferlin program har de under de senaste åren samarbetat i flera olika sammanhang, bland annat kring irländsk folkmusik och Ola Magnells låtskatt.

Anmälan från kl 09.00 den 9 november till Louise Bradley via sms 070-231 07 83. Sista anmälningsdag den 16 november.

DECEMBER

Lör 5

kl 09.15

Resa – Julmarknad Gamla Linköping

Läs mer på sid 20.

Mån 7

kl 15.30

Adventsfirande

Musikunderhållning med elever från Kulturskolan i Finspång. Kerstin Larsson läser dikten "Tomten". Sånggruppen medverkar. Glögg, jullandgång, dryck, kaffe med pepparkakshjärta. Utlottning av julskinkor. Sedvanligt lotteri. Pris 190 kr per person som betalas vid anmälan till bg 790-7231.

Anmälan från kl 09.00 den 23 november till Kerstin Lundqvist via sms 070-637 00 42. Sista anmälningssdag den 30 november.

Tis 15

kl 17.00

Pubafton med julquiz på Hugos

Jultallrik med dryck, ett glas vin, öl eller alkoholfritt alternativ samt quiz.

Pris 220 kr per person som betalas vid anmälan till bg 790-7231. Anmälan från kl 09.00 den 1 december till Marie Sjöblom Larsson via sms 070-209 48 61. Sista anmälningssdag den 8 december.

OBS! 4 personer per lag. Insläpp från kl 16.15.



Foten i Centrum

Medicinsk fotvård

Malin H. Ekvall

Laduvägen 30, Finspång

Tel 076-281 23 30

C. Anderberg
Juridisk Byrå
Finspång

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

Jurist Cecilia Anderberg
cecilia.anderberg@jurbyr.se

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

MOTION OCH HÄLSA

Boule

Måndagar och torsdagar kl 10.00 i Bruksparken. Ta gärna med klot om du har – finns även klot att låna.

För information kontakta Håkan Pergelius, tfn 070-572 72 77.

Arena Grosvad cirkelträning

Onsdagar kl 09.00 start 2 september

Plats: Arena Grosvad

Pris: 800 kr/12 ggr

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

Vattengympa

Tisdagar kl 13.00 start 1 september

Onsdagar kl 12.00 start 2 september

Fredagar kl 10.00 start 4 september

Fredagar kl 13.15 start 4 september

Plats: Arena Grosvad

Pris: 800 kr/12 ggr

För information och anmälan ring:

1. Elisabeth Wallner, tfn 073-848 88 10 (tisdagsgruppen)
2. Inger Welanders, tfn 070-637 31 33 (onsdagsgruppen)
3. Monica Ovelius, tfn 070-208 95 68 (fredagsgruppen kl 10.00)
4. Anita Sundkvist, tfn 070-694 40 50 (fredagsgruppen kl 13.15)

Om du vill prova på cirkelträning eller vattengympa, vänligen kontakta resp kontaktperson (se ovan). Vid platsbrist på viss dag försöker vi ordna alternativ.

Avgiften för träningen på Arena Grosvad inbetalas till SPF Seniorerna

Finspång efter första tillfället, bankgiro 790-7231.

Utomhusgympa året om

Måndagar kl 10.00

Plats: Grosvads idrottsplats

Typ: Gympa till musik, kondition och styrka i en härlig mix.

Onsdagar kl 10.00

Plats: Vibjörnssparken, samling vid Klippestop

Typ: Forest Bootcamp. Vi rör oss runt i parken, utnyttjar bänkar, stenar, träd osv. Här jobbas med styrkeövningar samt kondition.

Fredagar kl 10.00

Plats: Utegymmet Grosvad

Typ: Styrkecirkel, stationsträning i gymmets maskiner samt med fria vikter som hantlar. Stärkande träning.

Kom och prova på gratis och hitta det som passar dig. Vi kör utomhus året om.

Saras Häsokälla

Finns på Instagram och Facebook. Priser hittar du på boka.se/sarashk.

Vandringar

Vi kan varmt rekommendera Naturskyddsföreningen i Finspångs vandringar. De ordnar vandringar varje vecka med olika svårighetsgrad och längd. I skrivande stund är höstens vandringar inte helt färdigställda varför vi hänvisar till hemsidan www.snffinspang.se/program eller Facebook-gruppen "Naturskyddsföreningen i Finspång".

Tipspromenader i Lunddalen

Vi fortsätter vårt samarbete med Friluftsförbundet då vi några söndagar även under hösten kommer att ansvara för tipspromenaderna i Lunddalen, start kl 10.00-12.00.



Frågorna finns på en 2,5 km lättgången sträcka där du också kan spela bingo. Efter promenaden finns det fika i stugan. Frågorna finns också tillgängliga i stugan för dem som har svårt att gå. Du har möjlighet att låna stavar om du önskar det.

Kontakta gärna Håkan Pergelius (sammanhållande från SPF Seniorerna Finspång) om du kan tänka dig att hjälpa till vid något eller några tillfällen. Håkan nås via e-post lordnelson54@gmail.com eller tfn 070-572 72 77.

Höstens första tipspromenad startar söndagen den 16 augusti.

Har ni frågor och funderingar rörande Motion & Hälsa – hör gärna av er till Debbie Gruväng, tfn 079-311 32 81.

Varmt välkommen att ta möbelvägen till Ljusfallshammar



TIB-Möbler
Ljusfallshammar

Öppettider:
Mån - Fre 10-18
Lördag 10-14
1:a Söndagen 12-16
varje månad

Tel. 0122 - 402 20 www.tibmobler.se

SVENSKA HEM

HÖSTENS STUDIECIRKLAR

Allmänt om studiecirklar

Cirklarna anordnas endast för medlemmar i SPF Seniorerna. Maxantal 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, se sid 23.

Lokalen bokas endast digitalt via Lena Stigh.

Anmälan

Anmälan till cirklarna gör du till respektive cirkelledare. Avgiften inbetalas till SPF Seniorerna Finspång efter första träffen, bankgiro 790–7231, och är **100 kr per cirkel och termin** (undantaget Vinsmakarna, där kostnaden är 150 kr). Kostnader kan tillkomma för material, ledare, hyra av lokal etc.

OBS! Märk betalningen med namn och cirkel.

Om antalet anmälda till en studiecirkel överstiger cirkelns maxantal upprättas en väntelista. Vi ber intresserade anmäla sig, även om studiecirkeln är fullbokad, då det kanske finns möjlighet att starta ytterligare en cirkel i ämnet.

Bokcirkel

Torsdagar var tredje vecka kl 10.00-12.00

Ledare: Birgitta Lindwall, tfn 070-583 62 79, e-post bilindwall@gmail.com

Läs "Stolthet och fördom" av Jane Austen

Start: 10 september

Fotokurs

Torsdagar ojämna veckor kl 10.00-12.30

Är du intresserad av att ta bilder men vill lära dig lite mer om komposition och efterbehandling? Då finns det plats för några fler deltagare i vår fotocirkel.

Det är bildens innehåll som är intressant vare sig du använder mobilens kamera eller en annan, och det finns inget rätt eller fel utan det är fotografen som bestämmer vad som är bra. En del av innehållet: Vi försöker förbättra vårt sätt att fotografera bilder, med ett innehåll som fångar en betraktares intresse. Vi fördjupar oss i efterbehandling, för att lyfta fram bildens innehåll. Vi tittar på andra fotografers bilder och varför de har blivit kända. Vi blandar träffar i lokalen med att praktisera fotografering utifrån en plats eller ett tema.

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

Start: 10 september



Skäggebyvägen 44, Finspång, tel 0122-170 50

Sång och musik

Onsdagar jämna veckor kl 13.30-15.45

Cirkeln har funnits i 30 år och har 100-tals visor och schlager i sina samlingar. Målet med cirkeln är att på ett lättsamt sätt sjunga tillsammans och bidra till kultur och den svenska visskattens bevarande.

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

Start: 2 september

Laga, lappa och göra klart (textila hantverk)

Torsdagar jämna veckor kl 14.00-17.00

Vi träffas och slöjdar. Har du halvfärdiga arbeten du vill ha hjälp med att färdigställa. Med gemensamma förmågor hjälps vi åt (stickning, virkning, knyppling och broderier). Max 8 deltagare.

Ledare: Irene Jonasson, tfn 073-227 05 01, e-post orrspejonasson@gmail.com

Start: 17 september

Matlagning

Torsdagar jämna veckor kl 17.00-20.00

Vi lagar smått och gott från olika delar av världen, en blandning av utländska och svenska rätter, som bestäms vid varje tillfälle utom första gången. Vi lagar en 2-rätters middag förrätt/varmrätt eller varmrätt/efterrätt.

Max 16 personer.

Ledare: Kerstin Engberg, tfn 073-061 06 26, e-post freya120212@gmail.com

Lokal: Nyhemsskolans hemkunskapssal

Start: 1 oktober

Canasta

Onsdagar varje vecka kl 13.00-15.00

Vi lär oss spela Canasta och fortsätter varje vecka under hösten, vi är 4 deltagare i varje kortspelsgrupp. Max 12 deltagare.

Ledare: Lotta Blomqvist, tfn 076-166 76 69, e-post ingalottablom@gmail.com

Lokal: Meddelas senare

Start: 23 september

Frivoliteter för nybörjare

Onsdagar ojämna veckor, kl 09.30-12.30

Frivoliteter är ett spetsarbete där man med tråd knyter höger- och vänsterknutar över en hjälptråd, något som kallas för att slå frivoliteter. Genom att forma ringar och bågar bildas ett mönster. Du får lära dig slå dubbelknutar, ringar och bågar.

Max 5 deltagare.

Ledare: Monica Andersson, tfn 073-025 80 28, e-post giti@allt2.se

Start: 9 september



Vi tittar och minns

Onsdagar vecka 43, 45, 47, kl 16.00-18.00

Bilder från förr i Finspångs kommun

Ledare: Lasse Johansson, tfn 073-424 58 16, e-post nossnahoj.l@gmail.com

Start: 21 oktober

Abstrakt akrylmålning och mixmedia

Tisdagar, varje vecka under hösten, kl 13.00-16.00

Utveckla dina målarkunskaper. Vare sig du är nybörjare eller ej. Vi lär oss och testar grundtekniker tillsammans och skapar sedan fritt eller efter bildförslag och instruktion utifrån vad grupp och individ har för mål. Max 6 deltagare.

Ledare: Eva Sundh, tfn 076-338 28 66, e-post esundh@gmail.com

Lokal: Tallens Samfällighet, Hjortronstigen (Tvättstugan)

Start: 29 september

Vinsmakarna

Onsdagar ojämna veckor kl 17.30-20.00

Vinsmakarna är inte en studiecirkel utan en grupp som under lättsamma former träffas och provar 4 till 5 olika viner. Vi har ett tema, t ex druva eller område, med tillhörande teori och passande mat till de aktuella vinerna.

Gruppen har 52 platser, som just nu är bokade, och väntelista är upprättad. Då möjlighet uppstår erbjuds personer från väntelistan platser.

Ledare: Janne Greek, tfn 070-020 96 33, e-post jannegreeks@gamil.com

Lokal: Ordenshuset (Läkarvillan)

Start: 30 september



www.pellesbuss.se

070-333 30 21



www.finspangsglas.se

ElButik
F i n s p å n g

Tel 011-682 80 • Viberga • www.elbutikfinspang.se

colorama
ÖDMANS

Norrköpingsvägen 36, 612 44 Finspång • 0122 - 187 50

BAR **HUGO** KÖK
FINSPPÅNG

Mot uppvisande
av medlemskap i
SPF Seniorerna

99:-

LUNCHBUFFÉ MÅNDAG-FREDAG 11.00-14.00

KVÄLLSÖPPET TISDAG-LÖRDAG 16.00-22.00

www.hugofinspang.se

0122-77 20 30

RUTINER FÖR RESOR

Intresset för våra resor är fortsatt mycket stort. Vi har gjort några justeringar i våra reserutiner som är fetmarkerade i texten nedan.

- Första anmälningstidpunkten anges numera med både datum och klockslag (i normalfallet kl 09.00). För att ge alla samma möjlighet registrerar vi inte anmälningar som kommer in före denna tidpunkt, även om det bara handlar om minuter.
- Anmälningar kan göras **endast via sms**. Vi kan ta emot upp till **två medlemmar per anmälan**.
- I samband med anmälan anges mobilnummer, önskad påstigningsplats samt eventuella allergier eller andra kostförbehåll. Reservation av sittplatser kan ske i undantagsfall.
- Platser prioriteras efter tidpunkt för anmälan och en väntelista upprättas om anmälningar överstiger resans antal platser. Om intresset är så stort att resan kan arrangeras ytterligare en gång har medlemmar på väntelistan förtur till denna resa. För att få en bild av det totala intresset är det därför viktigt att alla intresserade anmäler sig, även om resan är fullbokad. Vid för få anmälningar kan dock resan komma att ställas in.
- Senast 24 timmar efter anmälan erhåller ni en bekräftelse oavsett om anmälan har resulterat i en bokad plats eller en plats på väntelista.
- Betalning erläggs enligt informationen för resan och eventuell avbokning görs till någon i resegruppen.
- Vid avbokning av endagsresa återbetalar SPF Seniorerna i Finspång 50% av inbetalt belopp. Kan dock platsen ersättas från väntelistan återbetalas hela beloppet.
- Vid avbokning av flerdagsresor, där plats ej kunnat ersättas från väntelistan, gäller resandes egen reseförsäkring.
- Endast i undantagsfall tillåts att medlem reser i egen bil (i stället för resans ordinarie färd sätt). Resande ska dock ha anmält, och erhållit plats, enligt ordinarie rutin och resans pris reduceras ej.
- Under resan gäller SPF Seniorernas allmänna olycksfallsförsäkring för deltagare.
- Påstigningsplatser – busslingan i Finspång: Mellangrind, Bergska skolan, Fridhemsvägen/Husarvägen, Finspångs station, Gröna vägen (Päronträdet), Laduvägen (Östermalmshallen), Storängsskolan, Skathagsvägen och Bävervägen.
- Har du frågor, önskemål och synpunkter om resor? Kontakta någon i aktivitetsgruppen.

Vi åker på en "aptitrunda" i Östergötland - torsdagen den 27 augusti

Välkomna att besöka lokala östgötska producenter av både mat och dryck. Vi åker med Barks Buss som börjar upphämtningen vid Bäckervägen kl 07.15 och därefter upphämtning enligt busslingan motsols. Vårt första stopp blir Börslycke gård där man bland annat producerar kolastång, marmelad, dressingar, sylt och chutney. Butiken är liten så vi får gå in 10-15 personer i taget medan de andra sträcker på benen och kanske tar en kort promenad utmed Göta kanal.

Vid nästa stopp, som är Boställets Vedungsbageri, väntar förmiddagskaffe med bulle och liten kaka. Boställets Vedungsbageri är ett charmigt hantverksbageri med ett mysigt café. Här kan vi också köpa med oss vedungsbakat bröd. Vi styr sedan mot Löts Gårdmejeri, som bland annat är berömda för sin getost som serverades vid nobelmiddagen 2024. Efter en presentation av gården provsmakar vi deras produkter. Här finns också möjlighet till köp (ta med en liten kylväska).

Vår lunch, bestående av salladsbuffé, dagens rätt samt kaffe och liten kaka, intar vi på Vårdnäs stiftsgård. Därefter fortsätter vi till Stafsäters Gårdsglass – "ett riktigt glassparadis för dig som uppskattar glass". Här serveras vi en smakpalett bestående av sex glassar med närodlade smaker.

Vårt sista besök blir Centralbryggeriet i Linköping och då med en liten provning av några av bryggeriets egna öl. Här brygger man öl, mitt i Linköping, med hjärta, lokala råvaror och en stor portion hantverk. Efter vår lilla ölprovning går färden åter mot Finspång och vi beräknas vara hemma ca kl 19.30.

Pris 900 kr per person som inkluderar bussresa samt mat och dryck enligt programmet ovan.

Anmälan från kl 09.00 den 27 juli till Janne Greek via sms 070-020 96 33. Betalning senast 13 augusti till bankgiro 5707-4387.

Ytterligare en fredagskväll i Igelfors - fredagen den 4 september

Då många ej kom med på resan i januari så välkomnar vi er ytterligare en gång till Pizzamakarna i den tidigare lie-bruksorten. Vi åker med Pelles Buss till Igelfors och börjar upphämtning vid Mellangrind kl. 16.15 och därefter upphämtning enligt busslingan.

Pizzamakarna som huserar i en tidigare handelsbod från 1872 är inredd med skyltar och föremål från den gamla handelsboden.

Vedugnspizza drivs av Vivi och Victor Hallström, äkta makar som skapar pizzor ihop. Användandet av vedugn utgör ett traditionellt hantverk, som har sitt ursprung i orten Campobasso i regionen Molise i Italien. De skapar helst sina vedugnspizza utifrån vad de har omkring sig i närområdet. Helst inom en radie av 5 mil. Men det går förstås inte alltid. I avsmakningsmenyerna finns pizzor med viltkött, lyxiga ostar från prisbelönta mejerier och lokala grönsaker så långt som möjligt.

Vi kommer att bjuda på avsmakningsmenyn "All in" förrätt, huvudrätt samt dessert allt i form av pizza.

Efter att vi känner oss mätta och nöjda går färden åter mot Finspång och vi beräknas vara hemma ca kl 21.00.

Pris 490 kr per person som inkluderar bussresa samt pizzameny "All in" kostnad för dryck tillkommer. **De som anmälde sig till vårens resa, men ej kom med, har nu förtur till resan och kontaktas per telefon.**

Anmälan från kl 09.00 den 4 augusti till Gunnar Johansson via sms 072-500 74 41. Betalning senast 21 augusti till bankgiro 5707-4387.

Reprisresa för aptitrundan - torsdagen den 10 september

Om vi får en lång väntelista till aptitrundan den 27 augusti har vi denna "reprisresa" som reserv. **Samma upplägg med ett undantag, lunchen serveras på Vesterby golfrestaurang i stället för på Vårnäs stiftsgård.** Vi bokar först alla platser den 27 augusti och, om eventuell väntelista uppgår till 35 personer, körs ytterliga en aptitrunda den 10 september. Varje person på väntelistan, upp till 50 personer, blir erbjuden en plats den 10 september. Program, tider och anmälan, se resan "Aptitrunda i Östergötland den 27 augusti".

Stendörren och stadsvandring i Trosa – onsdagen den 16 september

Välkommen att följa med på en trevlig och innehållsrik dag i vacker miljö.

Vi åker med Hällestå buss med start kl 08.00 vid Mellangrind och därefter upphämtning utmed busslingen.

Första stoppet blir Stendörrens naturreservat där vi möter upp vår guide som kommer att vara med oss hela dagen. Vi dricker förmiddagskaffe och därefter går vi en lättare promenad på cirka 1,5 km i Stendörrens unika skärgårdsnatur. Efter promenaden åker vi vidare med vår buss mot Trosa. Framme i Trosa äter vi lunch på Trosa Stadshotell kl 12.30. När vi är mätta och nöjda delar vi upp oss i två grupper ca kl 14.00. Den ena gruppen går på stadsvandring i Trosa med vår guide och den andra gruppen får strosa runt på egen hand och njuta av Trosas charmiga miljö. Efter cirka en timme byter grupperna plats. Hemresa från Trosa omkring kl 16.00. Beräknad hemkomst till Finspång kl 18.00.

Pris 725 kr per person som inkluderar bussresa, förmiddagskaffe, guidning vid Stendörren och Trosa samt lunch.

Anmälan från kl 09.00 den 19 augusti till Britt Gustafsson via sms 073-310 07 30.

Betalning senast den 31 augusti till bankgiro 5707-4387.

Vi ser fram emot en härlig dag fylld av natur, historia och gemenskap!



Musikalen Chicago - lördagen den 19 september

OBS! Resan är fulltecknad och väntelista finns!

Vi beger oss till Stockholm och ser den världsberömda och prisade musikalen Chicago som gör storslagen entré på Oscarsteatern i höst!

Vi åker med Hällestå Buss och startar vår resa kl 09.00 från Mellangrind och sedan påstigning enligt busslingen.



Med musikalstjärnorna systrarna Hanna och Ellen Lindblad och Peter Jöback i spetsen väntar en sprakande, påkostad, föreställning med extra allt, i regi av succémakaren Edward af Sillén. Jazzig 20-talsglamour, hisnande dansnummer och en berättelse där mord, maktspel och showbusiness går hand i hand!

Handlingen utspelar sig i 1920-talets Chicago och kretsar kring Roxie Hart (Ellen Lindblad), en kvinna med stora drömmar om rampljuset. När ett triangel-drama slutar i mord hamnar hon i stadens ökända kvinnofängelse, där hon möter vaudeville-stjärnan Velma Kelly (Hanna Lindblad), lika ambitiös som farlig. Snart förvandlas deras öde till en medial cirkus där popularitet och rubriker betyder allt. Med hjälp av den karismatiske advokaten Billy Flynn (Peter Jöback) blir rättssalen en scen och sanningen ett verktyg som kan formas efter behov. Runt dem rör sig färgstarka karaktärer som den bortglömde maken Amos (Ola Forssmed) och den maktfullkomliga Mama Morton (Laila Adèle). Resultatet är en fartfylld, musikalisk och satirisk berättelse om girighet, makt och jakten på berömmelse – and all that jazz! Det här är en glittrande stormusikal du inte vill missa.

Pris 1 890 kronor per person som inkluderar bussresa, 2-rätters lunch, teaterbiljetter (kat A parkett rad 13-14) samt macka i bussen på hemresan från Stockholm. Beräknad hemkomst till Finspång ca kl 20.45-21.00.

Anmälan från kl 09.00 den 13 maj till och med den 25 maj.

Anmälan till Marina Tillberg via sms till 070-627 97 42

Betalning senast den 3 augusti till bankgiro 5707-4387.

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

Välkomna till Toscana 6-11 oktober 2026



Tillsammans med Viking Buss och Flyg kan vi erbjuda en fin 6-dagarsresa till Toscana. Tidig morgon den 6 oktober blir vi upphämtade i Finspång för att åka till Linköpings flygplats, där vår reseledare möter upp, och flyger via Amsterdam till Florens. Väl framme i Florens fortsätter vi med inhemsk buss till den kända kurorten Montecatine Terme där vi bor alla fem nätter. Under vistelsen i Toscana kommer vi umgås och se många av områdets främsta sevärdheter. Den 11 oktober beger vi oss hem till Sverige igen.

Resans pris är 15 690 kr/person och inkluderar busstransfer Finspång-Linköpings flygplats t/r, flyg Linköping-Florens t/r, buss i Italien enligt program, del i dubbelrum (enkelrumstillägg 1 300:-), 5 frukostar, 5 middagar och 1 lunch i samband med vinprovning, utflykter enligt program inkl vinprovning, lokalguide i Florens, reseledare Eva Jantzen under hela resan samt skatter och avgifter.

Anmälningsavgiften är 3 000 kr/person vilket är en del av totalpriset för resan och ska betalas inom 10 dagar från bokningsdatumet. Anmälningsavgiften är ej återbetalningsbar. Slutlikvid för resan är 45 dagar före avresa.

Mer information finns på vår hemsida www.spfseniorerna.se/finspang där hela dagsprogrammet finns i detalj samt övrig information och villkor från vår researrangör.

Vi har bokat 40 platser. Anmälan från kl 09.00 under tiden 1 februari - 1 juni. Anmälan till Viking Buss och Flyg på något av följande tre alternativ:

- tfn 013-14 15 16

- e-post info@vikingbuss.com

- <https://www.vikingbuss.com/bokning-steg-2?ps=SPFToscf261006&ppassword=SPFtoscakaka26>

För vidare information kontakta Håkan Pergelius tfn 070-572 72 77 eller e-post lordnelson54@gmail.com.

En spännande kväll med LHC – torsdagen den 12 november

“Gör något du inte gjort tidigare” – vi kollar på en hockeymatch i SHL!

SPF Seniorerna Finspång bjuder in till en kväll i Linköping och närmare bestämt till SAAB Arena. Vi åker gemensamt till arenan där vi träffar någon från klubbledningen som ger oss lite information, vi serveras pytt i panna i Triangelbaren och avslutar med att titta LHC mot Rögle (från Ängelholm).

Pelles Buss kör oss, med start kl 16.00 från Mellangrind, och sedan upphämtning enligt busslingan. Hemkomst beräknas till vid 22-tiden.



Kostnad 425 kr per person som inkluderar bussresa, pytt i panna och matchbiljetter. Anmälan från kl 09.00 den 12 oktober till Håkan Pergelius via sms 070-572 72 77. Betalning senast den 26 oktober till bankgiro 5707-4387.

Länge leve 70-talet: Är det konstigt att man längtar bort nån gång? – fredagen den 20 november

Välkommen med på krogshow i Vingåkers Folkets park. Widén Strand Poppe bjuder in till en varm, musikalisk och humoristisk show/musikteater fylld av nostalgi, igenkänning och stora känslor. Med sång, musik och berättelser målas ett 70-tal upp som var både naivt och modigt, ett årtionde som fortfarande ekar i oss. Du som var med när det begav sig kommer att känna igen dig.

Vi åker med Hällestå buss dubbeldäckare med start kl 15.45 från Mellangrind och sedan upphämtning utmed busslingan. När vi kommer fram till Vingåker börjar kvällen med middag, som serveras kl 17.30, innan föreställningens start kl 19.00. Menyn är inspirerad av Nobelmiddagarna på 70-talet och som denna kväll består av:

Förrätt: Varmrökt lax på salladsbädd med marinerad kronärtskocka och örtsås

Varmrätt: Fläskfilé Charlemagne med ugnsbakad klyftpotatis, syrad haricotsvert och löksallad. Kaffe och mjuk kaka inkl läsk/lättöl/vatten.

Klockan 19.00 börjar föreställningen som är i två akter (ca 2 timmar och 20 min inkl paus). Försäljning under pausen i restaurangen som har fullständiga rättigheter.

Så välkommen med på resan, luta dig tillbaka, sjung med och fundera: Är det konstigt att man längtar bort nån gång ?

Pris 900 kr per person som inkluderar bussresa, mat och show. Vi räknar med att vara tillbaka i Finspång ca kl 23.00.

Anmälan från kl 09.00 den 21 september till Britt Gustafsson via sms 073-310 07 30. Betalning senast den 20 oktober till bankgiro 5707-4397.

Är 70 den nya 50? Följ med till Arbis i Norrköping – söndagen den 22 november



Är ålder bara en siffra? Dessa frågor ställer sig Kattis Ahlström och äldreforskaren Ingmar Skoog i en ny underhållande talkshow.

Tillsammans med publiken rör de sig mellan olika teman - från kärlek på äldre dar till den senaste forskningen om vad som håller hjärta och hjärna i form. För äldre, äldre äldre och yngre som vill bli äldre. **För alla som vill åldras med schvung.**

Vi åker med Pelles buss till Norrköping och börjar upphämtningen vid Mellangrind kl 13.15 och därefter påstigning enligt busslingan.

Kattis Ahlström och Ingmar Skoog har gjort närmare hundra program av Studio 65 för UR/SVT där de bjudit in gäster i ämnen som främst berör seniorer, men som även lockar yngre då det egentligen handlar om hur vi kan leva ett gott och långt liv. Nu kommer Kattis och Ingmar till Arbis i Norrköping för att möta publiken öga mot öga i nära samtal om allt som har med åldrande att göra. Med humor och allvar tar de sig an allt från sex till döden, alltid lutade mot de senaste forskarrönen.

Kattis Ahlström är journalist och programledare. Aktuell med Seniorsurfarna, Studio 65, Arvinge okänd och Muren. Ingmar Skoog är läkare och professor i psykiatri. Forskar om äldres mentala hälsa. Uppskattad föreläsare. Har skrivit boken "70 är det nya 50".

Efter föreställningen som börjar kl 15.00 och är ca 75 min lång, beger vi oss åter till Finspång och beräknar vara tillbaka vid 17-tiden.

Pris 530 kr per person som inkluderar bussresa och biljett (parkett) till föreställningen.

Anmälan från kl 09.00 den 3 augusti till Louise Bradley via sms 070-231 07 83. Betalning senast den 12 augusti till bankgiro 5707-4387. Vi behöver vara 40 deltagare för att resan ska genomföras.

Julmarknad i Gamla Linköping – lördagen den 5 december

Vill du uppleva gammaldags jultraditioner och massor av julstämning, så som man föreställer sig att julen var förr i tiden? Då ska du följa med oss till Gamla Linköping.

Vi åker med Pelles Buss som börjar upphämtning vid Mellangrind kl 09.15 och sedan påstigning utmed busslingan. Framme i Gamla Linköping får vi på egen hand strosa runt och njuta av julmarknaden. Stadskvarterens ordinarie butiker och serveringar har också öppet och erbjuder ett stort utbud av unika julklappar och härlig fika.

När vi shoppat färdigt och tittat på allt det fina samlas vi, kl 14.00, vid Wårds-
huset i Gamla Linköping och åter en jultallrik/jullunch tillsammans. När vi
känner oss nöjda går bussen hem mot Finspång igen. Hemkomst ca kl 17.00-
17.30.

Pris 450 kr per person som inkluderar bussresa och jultallrik/jullunch.
Anmälan från kl 09.00 den 2 november till Britt Gustafsson via sms
073-310 07 30.

Betalning senast den 20 november till bankgiro 5707-4387.

Musikalen ”& Julia” – lördagen den 16 oktober 2027



Vi har, tillsammans med Hållestå buss, lyckats med en gruppbokning på 50 biljetter till den fantastiska musikalen ”& Julia” med musik av Max Martin på Cirkus i Stockholm. Tyvärr har den nypremiär först 2027 men vi behöver boka och köpa biljetterna redan till mitten av augusti 2026.

Du kan boka din plats till en förskotts-
betalning på 500 kr (medan föreningen
står för övrig biljettkostnad fram till att
hela resan ska vara betald). Resa, biljett
och macka på hemfärden kommer kosta
1425 kr per person. Vi kommer också att

försöka erbjuda en möjlighet att köpa till en gemensam lunch.

Får du förhinder kommer vi jobba för att din plats ersätts av annan resande
och hela förskottsbeloppet återbetalas då.

Välkommen att boka din plats till den kritikerrosade musikalen med musik som
framförts av bland annat Backstreet Boys, Pink och Britney Spears.

Anmälan från kl 09.00 den 5 augusti t o m 12 augusti till Britt Gustafsson via
sms 073-310 07 30. Förskottsbetalning på 500 kr per person erläggs senast
den 15 augusti till bankgiro 5707-4387.

Mer information kommer när det närmar sig!



**STYRELSEN FÖR SPF SENIORERNA FINSPÅNG
T O M ÅRSMÖTET 2027**

Sekreterare	Marina Tillberg marinatillberg.0122@gmail.com	070-627 97 42
Kassör	Britt Gustafsson britten_00@hotmail.com	073-310 07 30
Ledamöter	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
	Gunnar Johansson sixten1954@gmail.com	072-500 74 41
	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**

Föreningens e-post

finspang@spfseniorerna.se

Föreningens swish nr

123 122 76 44

Föreningens hemsida

www.spfseniorerna.se/finspang

AB Industrikontroll NDT

**38 ÅR I BRANSCHEN
0705530382 / 0738136640**

STÄDFÖRETAGET

S&J Palm AB

Skäggebyvägen 35 612 44 Finspång Tel: 0122-410 03

FUNKTIONÄRER

Aktivitetsgruppen	Magnus Björkholm	070-518 17 71
	Louise Bradley	070-231 07 83
	Jan-Olof Greek	070-020 96 33
	Britt Gustafsson	073-310 07 30
	Gunnar Johansson	072-500 74 41
	Kerstin Lundqvist	070-637 00 42
	Håkan Pergelius	070-572 72 77
	Marie Sjöblom Larsson	070-209 48 61
	Marina Tillberg	070-627 97 42
Kaffegrupperna	Yvonne Goude	070-666 85 95
	Inger Gunnarsson	072-307 19 44
	Margareta Håggholm	070-380 38 87
KPR (Kommunala Pensionärsrådet) Ersättare	Jan Johansson	070-544 03 23
	Gunnar Johansson	072-500 74 41
Lotterigruppen	Annica Franzén Alarik	073-389 83 79
Medlemsfrågor	Britt Gustafsson	073-310 07 30
Motion & Hälsa	Debbie Gruväng	079-311 32 81
Revisorer	Clary Andersson	070-254 66 46
	Gunnel Gustafsson	070-551 53 24
	Kerstin Engberg	073-061 06 26
Studier	Monica Andersson	073-025 80 28
	Eva Brännström	073-030 83 16
	Astrid Nilsson	070-223 62 04
	Marie-Louise Olsson	073-801 38 20
	Lena Stigh	070-661 55 34
	Håkan Pergelius	070-572 72 77
Tipspromenader Lunddalen		
Webbredaktör	Britt Gustafsson	073-310 07 30
	Marina Tillberg	070-627 97 42

Avsändare:
SPF Seniorema Finspång
c/o Britt Gustafsson
Kapellvägen 5
612 40 FINSPÅNG

BARKS BUSS



Tel 0122-501 19 E-post info@barksbuss.se www.barksbuss.se

Edqvists Blommor & Trädgård



Här hittar du blommor för alla tillfällen!

För öppettider, se vår hemsida!

www.edqvists.net

0122-102 05

butik@edqvists.net

ACTIC



**Gymma & simma på Actic Grosvad
– spara **20%** med vår seniorrabatt!**

Läs mer på actic.se/senior

ACTIC