



LINKÖPINGSKRETSEN
HÖSTPROGRAM 2026

Tillsammans för ett aktivt seniorliv

Eklandet - Filbyter - Gripen - Rengen
Plogen Lingham Åkerbo Östra Linköping
Tinnerbäcken - Treklövern - Vreta Kloster

INNEHÅLL

Välkommen på föreningarnas aktiviteter

Eklandet	6 - 8
Filbyter	10 - 12
Gripen	17 - 19
Plogen Linghem Åkerbo Östra Linköping	20 - 21
Rengen	24 - 25
Tinnerbäcken	28 - 29
Treklövern	30 - 32
Vreta Kloster	34 - 36
Linköpingskretsen av SPF Seniorerna	38
Resekalender för kretsens alla föreningar	39





Linköpingskretsens Höstprogram 2026

Med vårens alla trevliga träffar och resor i minnet är nu planerna för hösten klara.

Vi ser att vi kommer att få många tillfällen att träffas. Föreningarnas program är mycket varierande och erbjuder våra medlemmar fint utbyte.

Vi tackar alla som engagerar sig och gör SPF till ett framgångsrikt, växande förbund.

Kom ihåg att hålla utkik på våra hemsidor och SPF-appen för att få senaste nytt.

Vi tackar alla våra annonsörer som stöder vår verksamhet och Linköpings Kommun för värdefullt aktivitetsstöd!

Ett stort tack till Fontänen som med ledning av Patrik och personal alltid ställer upp för oss föreningar.

En resa till Göteborg planeras i december, se vidare under resenytt.

Vi önskar alla en fin sommar och en framgångsrik höst med många fina upplevelser.

Styrelsen SPF Seniorerna
Linköpingskretsen
/Maggie Aronson, ordförande

Resenytt:

Resa till Göteborg 11-12/12

Kontaktperson:
Elisabeth Israelsson,
israelssonelisabeth@gmail.com



Redaktör:
Jörgen Karlsson

Layout Fontänen:
Isabella

Tryckt av Fontänen
Upplaga 2900 ex



013 - 10 17 19



www.fontanen.se

FONUS

ÖST

Begravningsrådgivning med omtanke sedan 1947

Jour dygnet runt

Juridisk rådgivning

Vita arkivet

LINKÖPING

013 – 12 47 04

linkoping@fonusost.se

ÅTVIDABERG

0120 – 121 39

atvidaberg@fonusost.se

fonusost.se

Drottninggatan 50

fonusost.se

013-12 47 04

SPF Filbyter inbjuder till friskvårdsaktiviteter för alla SPF-medlemmar i Linköping

Samtliga grupper startar vecka 36

Sittgympa i Fontänens idrottshall

Tisdagar 13.30 start v. 36 1/9-26

Anmälan till sittgympa:

Margareta Nydahl: 070-281 25 33

Gympa i Fontänens idrottshall

Onsdagar 13.00 start v. 36 2/9-26

Anmälan till gympa:

Eva Aronsson: 072-536 77 99

Boule i Boulehallen Lejonkulan

Tisdagar 15.00 start v. 36 1/9-26

Anmälan till boule:

Robert Löfstedt: 070-594 32 95

Gympa i Equmeniakyrkans idrottshall

Fredagar 10.00 start v. 36 4/9-26

Anmälan till gympa:

Eva Aronsson: 072- 536 77 99

Terminsavgift : 350 kr/pp/grupp

Erbjudande på Evas grupper: Gå på två grupper och betala 600kr/pp.

Prova på en gång de två första veckorna, det blir sedan bindande om inte avanmälan görs. Faktura skickas från Studieförbundet Vuxenskolan och om du uteblir utan att ha avanmält dig är du fortfarande betalningsansvarig för hela terminen.

**OM FÖTTERNA
FICK BESTÄMMA
SKÖNA SKON®**

BUTIKEN FÖR SKÖNA SKOR

Linköping: Storgatan 6
Norrköping: Linden Köpcentrum, övre plan

EKLANDET



Välkommen till Eklandet!

Föreningen vänder sig främst till seniorer i Landeryd med omgivning, men alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till våra träffar och aktiviteter.

Våra månadsträffar äger rum i Landerydgården, Bokhagsvägen 10, Linköping.

Avgift 100 kr kontant eller via Swish, nummer 123 507 99 59.

Kaffe med bröd ingår. Uppge eventuell specialkost.

Föranmälan krävs till alla månadsträffar, senast 3 dagar innan, tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se.

Besök vår hemsida för aktuell information www.spfseniorena.se/eklandet. Appen "SPF Seniorerna" ger en enkel tillgång till de senaste nyheterna, påminnelser m.m. från Eklandet. Ladda ner den på din mobil eller surfplatta.



Höstprogram 2026

Söndagen den 16 augusti kl 13.00 - Månadsträff

Uppraktsträff i Landeryds vackra hembygdspark med information om kommande resor och program. Ta med eget fika. Vid ostadigt väder träffas vi i Smedjan. Vi har reserverat ett antal biljetter till teatern som spelar Vilsen i pangkakan, en nyskriven komedi fylld av total galenskap, i parken kl. 14.30. Anmäl intresse senast 8/8 till telefon 073-161 10 49 eller e-post: anmalan@spfeklandet.se. Pris för seniorer kr 220:-/pp.



Tisdagen den 8 september kl. 14:00 - Månadsträff

Fredrik Nyström, professor vid Linköpings Universitet, berättar om sina två böcker om hälsa: Radikalt Lagom och Motvikt. I boken Radikalt Lagom beskriver han hur man lever långt och lyckligt utan att träna, banta och stressa sig till döds.



Tisdagen den 15 september Resa till Vimmerby, Astrid Lindgrens Näs samt Visans skepp.

Idag ska vi åka till Vimmerby och till Astrid Lindgrens Näs, där vi besöker Muséet och Astrids barndomshem.

Vi fortsätter mot Storebro och Fredensborgs Herrgård för lunch. På eftermiddagen besöker vi Visans Skepp i Storebro, som är en vackert belägen unik skeppssättning med 40 kända visor inblästrade på höga stenar. En guide möter oss där och berättar om grundaren till Storebro båtvarv, Ivar Gustavsson, samt leder allsång.



Pris 975:-/person. Ingår bussresa, förmiddagskaffe med ostfralla, entré och guidning på Astrid Lindgrens Näs, lunch på Fredensborgs Herrgård, entré och guidning i Visans skepp och bussfika på eftermiddagen. Anmälan sker genom att betala in avgiften till vårt PlusGirokonto 58 09 85 – 0 senast den 27 augusti. Därefter skickas information om avresetider mm ut via e-post.

Torsdagen den 17 september kl. 13:00 - Lunch. Venezia Restaurang & Pizzeria, Ekholmens Centrum Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 14/9.



Torsdagen den 24 september kl. 10:00 - Promenad.

Vi träffas vid Vidingsjö motionscentrum. Där vandrar vi ca 3 km. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma.

Torsdagen den 1 oktober kl. 18:30 - Pubaften. PUB-afton på Laszlo's restaurant i Hjulsbro, bussar nr 14 och 16, hållplats Vårdsbergsvägen. Det finns mycket gott att välja på. Vi uppskattar en anmälan. Välkomna!



Tisdagen den 13 oktober kl. 14:00 - Månadsträff.

Kalle Sellbrink sjunger och spelar gitarr, är utbildad musikterapeut och arbetar till vardags som musiker inom äldreomsorgen i Linköpings kommun. Kalle har följt musikens väg i över trettio år, har en mycket bred och varierad repertoar och trollar gärna fram en låt för varje tillfälle och människa. Lotteri, tag gärna med kontanter.



Söndagen den 18 oktober - Vadstena Nya Teater - All You Need is Love.

Avresa: Från Landerydgården kl 10.30, Ekholmen ST1 Macken kl 10.40 och Fjärrbussterminalen kl 11.00. Föreställningen börjar kl 13.00. Vi får tillfälle att njuta av medryckande, nostalgiska beatleslåtar, fyllda av känslor och små berättelser. Följ med in i en treaktare, blandad med en 70-talsinspirerad trerättersmeny. Hemresa sker direkt efter föreställningens slut. Beräknad hemkomst ca 18 i Linköping. Pris: 1.180:-/pp. I priset ingår bussresa, teaterbiljett och 3-rättersmeny. **Anmälan till Vikingbuss: 013-14 15 16 – senaste anmälningsdag den 25 september.**



Vikingbuss skickar sedan ut resebevis med inbetalningsuppgifter.

Torsdagen den 22 oktober kl. 10:00 - Promenad.

Vi träffas vid Fröberget, Tinnerö. Där vandrar vi ca 3 km. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma.



EKLANDET

Fredagen den 6 november kl. 11:30 - Lunch. Tre-rätters lunch på Ljungstedska skolan. 35 platser. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 29/10.

Tisdagen den 10 november kl. 14:00 - Månadsträff. Hans Nilsson, historiker på Linköpings universitet, berättar om konstnären Johan Krouthén, bördig från Linköping, ofta kallad solskensmålaren. Med fotografisk skärpa och klara färger fångade han den svenska sommarens landskap och herrgårdsmiljöer.



Torsdagen den 19 november kl. 10:00 - Promenad. Vi träffas vid Tannefors Slusscafé. Där vandrar vi ca 3 km. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma.

Torsdagen den 26 november kl. 13:00 - Lunch.

Venezia Restaurang & Pizzeria, Ekholmens Centrum. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 23/11.



Tisdagen den 8 december kl. 14:00 - Månadsträff. STRÅLANDE JUL.

Östgöta Brasskvintett kommer med en klingande konsert fylld av musik och tradition som hör jultiden till. Jullandgång och dryck. Obligatorisk anmälan genom att senast den 30/11 betala 200:- till Eklandets PlusGirokonto 58 09 85 - 0 eller via Swish till nummer 123 507 99 59. Ange specialkost vid anmälan. Jullotteri, tag gärna med kontanter.



Tisdagen den 23 februari 2027 kl. 14:00. Årsmöte.

Styrelse

Ordförande:	Margaretha Aronson	margaretha.aronson13@gmail.com
Viceordf., Kassör		
Medl. register:	Carita Åbom	kassor@spfeklandet.se
Sekreterare:	Utses löpande	
Ledamöter:	Katarina Gustafsson	katarina.marta@gmail.com
	Birgitta Isacson	birgitta.m.isacson@gmail.com
	Birgitta Nygård	birgittanygard4@gmail.com
	Bengt Sjöholm	bengt.sjoeholm@gmail.com
	Inger Svensson	inger.r.svensson@gmail.com
Hemsida:	Ulf Berggrund	hemsida@spfeklandet.se

För övriga funktionärer se Eklandets hemsida: www.spfseniorena.se/eklandet

PlusGirokonto: 58 09 85 - 0. Swish: 123 507 99 59.

Organisationsnummer: 802456-3077.

Bred specialistkompetens för dina ögon –välkommen!



Upptäck allvarliga förändringar i tid!

Vår ögonhälsoundersökning ger dig
svaren –boka idag:

En *Ögonhälsoundersökning* är mer omfattande än den vanliga synundersökningen. Med bl a den senaste tekniken, OCT, ser man näthinnans olika lager i genomskärning. Syftet är att upptäcka eventuella förändringar i ögat på ett tidigt stadium så att de går att behandla framgångsrikt.

Välkommen att boka en tid! Tel 013-13 60 70



10%
SPF-rabatt

Kan ej kombineras med
andra erbjudanden



optiker almå

Nygatan 18 · tel 013-13 60 70
www.optikeralma.se

Grundat 1969

FILBYTER

Filbyter är en aktiv förening som erbjuder ett brett utbud av spännande aktiviteter för seniorer. Vi har något för alla – från fysisk och mental motion till socialt umgänge och gemenskap. Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till Filbyters träffar och aktiviteter.



Våra nyheter, ändringar och popup'er kommer via e-post och inlägg på Facebook under namnet SPF Filbyter.

På våra månadsträffar ses vi oftast i Vagnhallen, Fontänen och alla träffar är mellan 14.00 – 16.00 om inget annat anges. Ta gärna med en gäst, vi bjuder gästen vid första besöket. Deltagaravgiften är 120 kronor per person om inget annat anges. Då ingår fika, lokal och underhållning/föreläsning.

Du anmäler dig till månadsmötet, senast onsdagen före mötet, genom att betala 120 kronor/person till Swish: 123 280 70 71 eller PlusGiro: 52 00 34-0. Kom ihåg att ange aktivitetsdatum och namn/namnen.

Promenader: Samling vid Musslan, i slutet av Storgatan vid Stångån, torsdag i jämn vecka kl. 10.00 för den som vill ha sällskap.

Film: Följ med oss på bio och de som vill delta i filmsnack efteråt går på ett café eller en pub. Ingen föranmälan behövs, kom bara till den film vi valt att se. Håll utkik på våra sociala medier för mer information. Någon från styrelsen kommer att vara på plats.

Resor:

17 september, torsdag - Dagsresa till Gränna och Visingsö.

Vi reser till Gränna där vi besöker Polarcenter på Grenna Museum med spännande utställningar om expeditioner i Arktis och Antarktis - kanske främst S.A. Andrés polarexpedition. Resan fortsätter till Visingsö, där en guidad tur tar oss till konsthantverkare och lunch. Besök hos polkagristillverkare står också på programmet innan vi vänder hemåt. Detaljerat program kommer att finnas på hemsidan och sändas ut via e-post och Facebook.

Den 9 oktober, fredag – Resa till Väderstad AB.

Studiebesök på Väderstad AB. Besöket beräknas ta 1-2 timmar och består av En kortare företagspresentation. Guidad tur i produktion med besökståg. Kaffe med kaka. Därefter planeras en buffélunch på Väderstad Centralkrog Mer information kommer att finnas på hemsidan och sändas ut via e-post & Facebook.

14-15 oktober, onsdag-torsdag. Tvådagars resa till Kosta.

I Kosta äter vi lunch innan vi besöker Glasbruket och Art Gallery där vi får en guidad visning. Efter incheckning på Hotel Kosta Lodge får vi på kvällen uppleva en unik helkväll i hyttan med Hyttsill – en gammal tradition i Glasriket med mat och underhållning. Dag två gör vi en intressant rundtur i Vilhelm Mobergs och utvandarnas fotspår och avslutar med lunch i utvandarbygden innan hemresan påbörjas. Detaljerat program kommer att finnas på hemsidan och skickas ut via e-post & Fb.



Höstprogram 2026

31 augusti, måndag kl.14.00 – Filbyter bjuder på korvgrillning vid Naturcentrum i Trädgårdsföreningen.

10 september, torsdag kl.13.15 - Lunch på Ciccolata.

14 september, måndag kl. 16.30 - Pubkväll på Horse & Hound.

21 september, måndag kl. 14.00 - Månadsmöte med underhållning av Gitarrorkestern. Gitarrer, många gitarrer och nostalgi. Några har spelat pop, andra rock. En har lärt Björn Ulvaeus att vända plektrum, en annan har spelat på Cirkus. Passionen för gitarren är gemensam. Gitarrorkestern spelar allt från Beatles till Evert Taube. Dessutom blir det omtyckta evergreens.

8 oktober, torsdag kl. 13.15 – Lunch på ÖK.

19 oktober, måndag kl. 17.00 – Pubkväll på Bishop Arms.

FILBYTER

27 oktober, OBS! tisdag, kl. 14.00 – Månadsmöte om civil beredskap.

Linköpings kommun ger information om civil beredskap. Försvarsförmåga handlar inte bara om materiel, anläggningar eller stridsflyg. Det handlar också om mental beredskap, hur vi människor förbereder oss - Kom i gång med din hemberedskap. Här kommer tips på hur du på ett hållbart sätt bygger upp ditt hushålls beredskap. Vi får också information om hur Linköpings kommun arbetar med civil beredskap.

12 november, torsdag kl. 13.15 - lunch på Picoteo.

23 november, måndag kl. 16.30 – Pubkväll på Ölstugan.

30 november, måndag, kl. 14.00 – Månadsmöte med Östgöta Brasskvintett
Första veckan i advent ger oss Östgöta Brasskvintett musik med temat ”Strålande jul”.

7 december, måndag kl. 16.30 – Pubkväll på Grand.

15 december, OBS! tisdag, kl. 14.00 - Månadsmöte/Julfest
Julfirande med förtäring och Lucia.

Styrelse

Ordförande	Carina Thyberg	V.ordf./Resor/v.program	Elisabeth Israelsson
Kassör	Lise-Lott Holm	Sekreterare/facebook	Bodil Karlsson
Lokalansvarig	Monica Wallenberg	Program/v resor	Ann-Sofi Israelson
Lokalansvarig	Christina Stenberg	Medl.reg/webb	Eva Blume
		Suppleant	Gunilla Gunnström

Kontaktinformation: e-post: filbyter@spfseniorerna.se

Betalningsinformation: Plusgiro: 52 00 34-0, Swish: 123 280 70 71

Postadress: SPF Seniorerna Filbyter, Fontänen, Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

Hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping

Facebook: SPF Filbyter



Nyfiken på något nytt i höst?

Som medlem i SPF kan du upptäcka nya intressen, lära dig mer och träffa andra genom **Studieförbundet Vuxenskolan**.

Vi erbjuder bland annat kurser i:

Mobiltelefoni och data

Digital säkerhet och AI

Släktforskning och beredskap

Bokcirklar och samtalscirklar

I höst lyfter vi särskilt våra **AI-föreläsningar och workshops** – för dig som vill förstå AI och känna dig tryggare i det digitala.

Vi erbjuder också satsningar som **Hållbara seniorer** och annan verksamhet som stärker gemenskap och motverkar **ofrivillig ensamhet hos äldre**.

Välkommen att lära dig nytt tillsammans med oss!

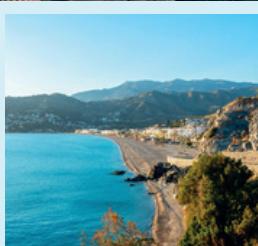
ostergotland@sv.se / 013-31 40 70



ROLFS FLYG & BUSS

Upplev världen! Få 500:- rabatt med kod "linkoping"

Erbjudandet gäller per bokning fram till 30 april 2026 på resor i 4 dagar eller mer och endast på ordinära avgångar. Går inte att kombinera med skräddarsydda gruppresor. Priser kan komma att ändras.



Almuñécar

8–32 dagar fr. 11 085:-



Holland

4 dagar fr. 9 975:-



Irland

8 dagar fr. 15 705:-



Gardasjön, 10 dagar

Upplev en perfekt kombination av kultur och natur vid Italiens största sjö, Gardasjön. Här möts du av azurblått vatten, soliga stränder och charmiga städer med smala gränder och livfulla stadskärnor.

fr. 11 975:-



RES BEKVÄMT

Med hela Östergötlands researrangör

Vi erbjuder:

- * Snabba offerter
- * Beställningstrafik
- * Skräddarsydda resor för grupper
- * Omfattande reseprogram när o fjärran
- * Individuella bokningar med flygbiljetter och kryssningar
- * Påstigning runtom i hela Östergötland med omnejd

Viking
BUSS & FLYG

Nygatan 32, 582 19 Linköping
013-14 15 16. www.vikingbuss.com

RINGARUMS
RESOR

0121-30 300. www.ringarums.se



Samhällsengagemang är att ge tillbaka!

Vi är en sparbank och vi drivs av sparbanksidén; att återinvestera av vinsten i det samhälle där vi är verksamma, och där du bor.

För oss är samhällsengagemang en självklarhet. För utan er – inget vi.

#enbankförlivet   

0494-794 00 • kindaydresparbank.se

GRIPEN

Välkommen till SPF Seniorerna Gripen!

Välkommen till SPF Seniorerna Gripen.

SPF Seniorerna Gripen är en välkomnande aktiv förening för seniorer.

Vi har trivsamma aktiviteter med socialt umgänge, resor och fysisk motion.

Är du SPF-medlem är du alltid varmt välkommen på våra träffar och aktiviteter.

Månadsträffar: Vi träffas i Vagnhallen på Fontänen, andra måndagen i månaden klockan 14. Entréavgiften är för närvarande 120 kronor per person. I priset ingår kaffe/te, bröd och underhållning. Du betalar med Swish, kort (kontant t.v.)

Ta gärna med en gäst -vi bjuder första gången, men du anmäler din gäst också.

Anmälan behöver du göra för alla träffar och görs (om inget annat anges) till: Arne Nähl, helst per e-post arne.nahl@gmail.com eller på SMS till: 076-024 26 96. Anmälan gör du senast torsdag kväll, veckan före våra träffar. **OBS** du måste komma ihåg att avanmäladig, om du får förhinder, före träffen! Om ej, utgår det en avgift.

Vi slår gärna ett extra slag för våra trevliga lunchträffar och pubaftnar. Här träffas vi utanför månadsträffarna för social samvaro med god mat och dryck. Du hittar merdetaljer nedan om när och var vi möts.

Håll dig gärna uppdaterad om vad som händer i föreningen genom att besöka vår hemsida: www.spfseniorerna.se/gripen eller följ oss på Facebook där du hittar oss under namnet "SPF Gripen". Alla adresser hittar du längst ner på nästa sida där du också har kontaktuppgifter till styrelsen.

SPF GRIPEN FIRAR 40 ÅR!



I fyrtio år har vi skapat gemenskap, skrott,
vänskap och upplevelser tillsammans.

Nu firar vi — ordentligt.

Lördag 26 september 2026

Landerydgården kl 18.00

Välkommen till en kväll fylld av musik, minnen och gemenskap

SPF Gripens styrelse

GRIPEN



Höstprogram 2026

Måndag 14 september Månadsträff - med Linn Svensson, Norrköping, kulturkämpe, sångerska, körledare och denna dag får vi njuta av Linn och hennes sång.

Lördag 26 september klockan 18, är våra medlemmar hjärtligt välkomna på SPF Seniorerna Gripens 40-årsjubileum.



Måndag 12 oktober Månadsträff - med Eva Granlund, Vadstena, ”varför är jag som jag är”. Kroppsspråk och olika känslor som formar oss. Gripenkören underhåller.

Måndag 9 november Månadsträff - med Jenny Berggren, leg. Läkare, som håller föredrag om hur vi får goda vanor. Gripenkören underhåller.

Måndag 14 december Månadsträff/Julträff traditionell julfest.

Vi har hopp om att lucia hittar till oss i år.

Lördag & Söndag 19 & 20 december erbjuder Da Capo alla SPF-medlemmar rabatt på sitt event ”En fröjdefull jul”. Mer information senare i höst.

Resor

5 augusti: Gammelbyn Hultet, Näås Bryggeri och Brostorp Gårdsmejeri. Ingår; resa lunch, ölprovning samt kaffe med ostkaka och alla visningar medguide. *Pris 870:- pp.*

Aktiviteter

Bowlingen börjar den 8:e september 2026 kl. 13.00 i Sporthallen och pågår sedan varje tisdag till och med den 15:e december 2026. Ansvarig är Claes Eriksson; 070-227 77 88.

Bokcirkel I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Små grupper - (max 8 personer)

Pubaftnar: Välkomna att umgås på följande datum och platser: 26/8 på Pitchers, 23/9 på Ölstugan Tullen, 21/10 på Hamlet, 18/11 på Cioccolata Bistro och 17/12 på Bishop Arms. Påminnelse kommer på Facebook - ingen anmälan.

Lunchträffar: Vi fortsätter med våra gemensamma, trevliga luncher i höst på Ekoxen. Välkommen onsdagarna 19/8, 9/9, 7/10, 4/11 och 2/12 klockan 12.00, att träffa vännerna i SPF Gripen, umgås och äta gott. Påminnelse kommer på Facebook - ingen anmälan.

Men in Gray: Ett forum för samtal, gemenskap och aktiviteter - med träffar varannan torsdag.

Ordförande	Conny Wiström	070-675 26 19	conny.wistrom@vidingsjo.se
Sekreterare	Arne Nähl	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Kassör/IT	Kjell Höddelius	076-340 07 87	kjell.hoddelius@icloud.com
Resor/progr	Bengt Eriksson	070-325 27 98	fam.bekle@telia.com
FB, webb, IT	Anders Franzon	076-817 89 13	ingabengtsson@gmail.com
Lotteri, press	Eva Lantz	073-043 99 63	eva.gruffe@gmail.com
Resor/progr	Kerstin Fornander	070-579 57 74	kerstinforlander48@gmail.com
KPR ansv	Ewa Forthmeier	073-597 13 35	efortis53@gmail.com
Suppleant	Agneta Gunnarsdotter	070-962 94 94	agneta.g-dotter@gmail.com

Betalning: PlusGiro: 24 60 91 - 3 - Swish: 123 174 1560

Kontakt mejl: gripenlinkoping@spfseniorerna.se

Organisations nr: 82 20 03 - 1531

Hemsida: www.spfseniorerna.se/gripen Facebook: SPF Gripen

Postadress: SPF Seniorerna Gripen, Fontänen, Västra Vägen 32, 58228



ÄR DIN MAMMA OCKSÅ ENSAM?

10 % av svenskarna har ingen att anförto sig åt - oavsett ålder. SPF Seniorerna arbetar för att öka gemenskapen bland seniorer.

Scanna QR-koden och ta del av vår fakta bank.



spfseniorerna.se/tillsammans



PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

Månadsmötena hålls tredje fredagen i månaden. Lokal meddelas på våra månadsmöten, via e-post eller på Plogens hemsida www.spf.se/plogenlinghem. Det går också bra att kontakta vår sekreterare Solveig Hellstrand.

OBS! Föranmälan krävs till **alla** månadsmöten till Plogenmobilen, Britt-Marie Andersson, 079-306 52 65 eller e-post plogenlinghem@gmail.com.

OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.



Höstprogram 2026

JULI

Fredag 10 "Mat o Prat" Sommarfest i Gåselöt kl 14. Lokalen tar max 100 personer.

Bindande anmälan till Britt-Marie via plogentel. eller mail senast 1/7.

AUGUSTI

9 – 11 Augusti, Bussresa till Bohuslän med nedslag i Kungälv, Marstrand och Taubelandskapen. Ytterligare info lämnas på våra månadsmöten eller föreningens webbplats. *Anmälan till plogentelefon eller plogens mail.*

Fredag 21, Månadsmöte. Duo Kempers underhåller och gnuggar våra geniknölar med ett musikquizz.

SEPTEMBER

Onsdag 9, Visning Correns tryckeri. 2 grupper med 10 personer i varje. Grupp 1 startar kl 9, grupp 2 kl 12.30. Däremellan gemensam lunch vid Jasons matstuga kl 11. *Anmälan till Carina Bureteg 070-5170665.*

Fredag 18, Månadsmöte. Vi får besök av Marju från Team Solros som informerar om deras arbete "Aid for Ukraina"

OKTOBER

Tisdag 13, Ost o Vinprovning med Lena Norin från Norins ost.

Plats: Åkerbogården i Linghem kl 17.00. *Anmälan görs till plogentelefonen eller plogens mail.*

Fredag 16, Månadsmöte. Lotta Källström – östgöten som är på ständig turné. Vissångerska som kanske även får oss att rensa strupen o sjunga med.

NOVEMBER

Fredag 20, Månadsmöte. Peter Borring, lantbrukare o föreläsare, fd LRF-ordförande. En föreläsning som till viss del kommer handla om livsmedelsproduktion.

DECEMBER

Fredag 18, Månadsmöte. Visionärerna kommer och bjuder på julmusik och allsång. Med all säkerhet får vi även smaka på något julinspirerat.

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

Aktiviteter

Boule - Spelas tisdagar kl 10.00 på Himnavägen jämna. Ansvarig Lars Bergman

Sångkören - Körövning torsdagar 10 – 11.30 i Linghemskyrkan. Körledare Mia Brunnberg Ulriksson.

Seniorgympa - Måndagar kl 9.30-10.30 i Åkerbogården. Ledare Jan-Åke Andersson

Bridgespel - Måndagar kl 10.00-12.00 i Åkerbogården. Ansvarig Leif Lindh

Studiebesök/resor - Information om kommande studiebesök och resor ges på våra månadsmöten och på vår hemsida.

Promenader - Jan-Åke, vårt friskvårdsombud, kommer att arrangera promenader under hösten. Han återkommer med tid och plats för dem.

Styrelse

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	staffandan@gmail.com
Vice ordförande	Vakant		
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	solveig.hellstrand1@gmail.com
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	bjornjohansson589@gmail.com
Ledamöter:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Eva Hansen	070-3567949	59046@telia.com
	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com
Ledamot & medlems-			
registeransvarig:	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Studie/reseombud:	Carina Bureteg	070-517 0665	carina.bureteg@gmail.com
	Gunilla Nilsson	070-5827709	gunilla.nilsson.1950@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
Friskvårdsombud:	Jan-Åke Andersson	070-835 3006	janak1945@hotmail.com
Ansvarig för boule:	Lars Bergman	070-558 7550	larsbergman53@gmail.com
Ansvarig för bridge:	Leif Lindh	070-586 6661	lindleif1@gmail.com
Lotteriansvariga:	Gunilla Lindh	072-165 8940	gunillalindh42@gmail.com
	Marie-Louise Sylvan	072-589 2092	marie.lousie.sylvan40@gmail.com
Webb-ansvarig:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Ansvarig för			
matvärdar grupp 1:	Birgitta Gunnarsson	070-332 7042	kagetitti90@gmail.com
Ansvarig för			
matvärdar grupp 2:	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com

Plogens Bankgiro: 5671-5121
Plogens swish: 123 077 22 77
E-post: plogenlinghem@gmail.com

Plogens telefonnummer: 079-306 52 65
Plogens hemsida: www.spf.se/plogenlinghem



glasögonmagasinet

För dig som
fyllt 65 år!

1500:- rabatt på
valfria progressiva
glasögon!

Kostnadsfri synundersökning

Vid köp av glasögon bjuder vi på
synundersökningen. Värde 495 kr.
Utförs av legitimerad optiker.

Ovan erbjudanden kan ej kombineras
med andra erbjudanden och rabatter.



Varmt välkommen in till oss!
Lisa, Erica, Katarina, Nathalie och Karin.

Ögonhälsa

Med regelbundna kontroller kan förändringar i ögonen upptäckas i tid. Ögonhälsoundersökning rekommenderas för alla men speciellt till dig som upplever problem med ögonen eller har ögonsjukdomar i släkten, t.ex. grön starr eller förändringar på gula fläcken. För mer information om vår ögonhälsoundersökning se hemsidan eller fråga oss i butiken.

Nygatan 33
Tel: 031-13 70 71

Vi finns över
hela landet!





BJ's mode, butiken med kvalitet och personlig service

Allt från vardag till fest • Vi har storlekar 34–54

BJ's kan erbjuda hudvård och härliga dofter

Vi ordnar gärna visningar för större och mindre grupper,
både i butiken och hos er • Ring 013-13 04 09 så berättar vi.

Öppet: Vardag 10–18 • Lördag 10–15

Ombud
tvätt**exper**ten

BJ's mode

Ågatan 21 B. Linköping

www.bjsmode.se • [#bjsmode](https://www.instagram.com/bjsmode)

RENGEN

Välkommen till SPF Seniorerna Rengen!

Föreningen bildades den 30 augusti 1984.

Våra medlemmar kommer främst från södra och sydvästra Linköpings kommun och norra Kinda kommun.



Vi har månadsmöten i Vårdnäs Församlingshem, tredje onsdagen varje månad klockan 14.00. Kaffe med bröd serveras, kostnad 80 kronor, om inte annat anges.

Behöver Du anpassad kost, till exempel glutenfritt, meddela

Barbro André per mail: andre.brokind@gmail.com, eller telefon 070-861 32 81.

Besök gärna vår hemsida www.spfseniorerna.se/rengen, för mer information.

Vi kommer även att arrangera ytterligare aktiviteter under hösten som då meddelas via mail och via vår hemsida samt vid våra månadsmöten.



Höstprogram 2026

Onsdag 19 aug. Sillsexa i Vårdnäs Hembygdsgård kl 14.00. Vi bjuder in SPF Kinda Seniorerna. För musikunderhållningen svarar Ola och Stefan. Lotteri.

Onsdag 16 sept. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Fjäskkvartetten svarar för underhållningen. Kvartetten består av en samling män i mogen ålder som spelat tillsammans i några år. De bjuder på instrumentalmusik med några sånginslag hämtade ur både vistraditionen och den klassiska traditionen. Det blir violin, dragspel, gitarr, piano och sång. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 21 okt. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. En spännande tidsresa genom etikettens mysterier med Etikettdoktorn Mats Danielsson, Sveriges idag ledande vett och etikettexpert. Mats är bland annat SVT:s expertkommentator på Nobelfesten, deltagit i Halv Åtta hos mig och är regelbundet anlitad av TV och media. Lyssna, skratta och förvånas. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 18 nov. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Sofia Pihl förlossningsläkare i Linköping berättar om värkar, monsunregn och helikopter förlossningsvård i Himalaya på uppdrag med Skandinaviska Läkarbanken. Sofia Pihl, berättar även om hur man föder barn på Okhaldunga missionshus i östra Nepal. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 16 dec (preliminärt). Julbord på Vårdnäs Stiftsgård kl 14.00. För underhållningen svarar trubaduren Erik Zentio. Anmälan till Barbro André senast den 5 december.

Styrelse

Ordförande	Kjell Holmström	070-839 00 35	kjhol@hotmail.com
Vice ordför.	Tommy Karlsson	076-850 59 44	t40443@gmail.com
Kassör	Barbro André	0768-50 59 44	andre.brokind@gmail.com
Sekreterare	Elena Wallgren	072-890 08 88	wallgren.elena@gmail.com
Ledamot	Lisbeth Norling	070-172 06 07	lisabettan53@hotmail.com
Suppleant	Lena Beyron	076-573 66 16	lenabeyron@gmail.com
Suppleant	Ingemar Fager	070-634 07 70	

Bankgiro: SPF Rengen 181-5976 **Swish:** 123 028 65 00

ett starkt erbjudande

Viharanpassade gruppträningspassdär fokus ligger på kondition, balans, rörlighet, styrka och en rejälskopa gemenskap. Efter passet bjuder vi på kaffe tillsammans som deltar. Kortet ger tillgång till Wellness Online.

Redan medlem hos oss? Om du tar med en vän som väljer att teckna nytt årskort hos oss så bjuder vi på en kostnadsfri månad på ditt medlemskap. Uppge kampanjkod **"Senior2026"**

Kortet gäller på alla Nordic Wellnessklubbar i Sverige. Lokala avvikelser kan förekomma. Reservation för tryckfel.

SENIORKORTET

299:-/ MÅN

Gäller bundet
medlemskap 12 mån
Ordinare pris
599 SEK/mån

NORDICWELLNESS

FixarIT

– *det enkla sättet.*

- ✓ Datorreparation
- ✓ Mobilreparation
- ✓ TV-installation
- ✓ Hembesök

Vi säljer nya och begagnade datorer i vår butik i Tannefors. Välkommen!

013 - 465 14 14 • info@fixarit.se

www.fixarit.se | Nya Tanneforsvägen 37, 582 42 Linköping

Tid för stillhet och gemenskap



Vårdnäs stiftsgård ligger vackert vid sjön Stora Rängen, strax söder om Linköping. Här möts du av stillhet, personlig omtanke och en varm atmosfär. Njut av god, vällagad mat, en promenad längs vattnet eller en övernattnings i lugn miljö – året om.

Vårdnäs är en plats för vila, gemenskap och mänskliga möten. Precis som det har varit sedan 1944.



VÅRDNÄS
STIFTSGÅRD

Vi planerar gärna
er nästa SPF-träff.
Välkommen att
kontakta oss!

TINNERBÄCKEN

Vi har våra månadsmöten i Bergagården (Berga kyrka) kl. 13:30 med kaffeservering och lotteri. Kostnad 100 kr om inget annat anges.

För och - avanmälan senast 3 dagar före (fredag kväll) till Britt-Marie Vennerberg.

E-post: brittmarievennerberg@gmail.com Mobil: 076-173 18 41.

Betalningsinformation: Plusgiro: 4 52 09-4 Swish 123 139 68 60

Epost: tinnerbacken@spfseniorerna.se, **hemsida:** spfseniorerna.se/tinnerbacken.

Månadsmöten

25/8. Vi inleder höstsäsongen med den sedvanliga tipspromenaden runt Berga kyrka och går sedan in och njuter av en härlig sommarkonsert med musikern och sångerskan Frida Knutsson.

15/9. Professor Hans Nilsson kommer till oss och berättar och svarar på frågor om den kände Linköpingskonstnären Johan Krouthén vars konst nyligen visades på en stor utställning på Länsmuseet i Linköping.

20/10. Har du ett brandsäkert hem? George Bryant från Räddningstjänsten rätar ut alla frågetecken om vad som krävs för brandsäkerhet i hemmet.

17/11. Crusellkvintetten kommer tillbaka till oss och spelar musik vi känner igen från Monica Zetterlund och hennes vänner.

15/12. På vår julavslutning festar vi på landgång och njuter av musikunderhållning av favoriterna Åsa Thålin och Johan Nilsson.

Resor: Information om föreningens resor meddelas på månadsmöten, hemsidan eller i mejl.

Studiebesök o Utflykter Onsdagen 23 september kl. 15.30-17.00 –

träffas vi i caféet, i Hagdahlska huset – Seniorcenter. Vi tar först en kopp kaffe och får därefter information och visning på vad Mötesplatsen med café, teknikhjälp, hörselhjälp mm kan hjälpa oss Seniorer med. För mer info scanna qr koden:



Tisdagen den 27 oktober kl. 10-11.30 besöker vi Linköpings konsthall

Passagen vid Stora torget. Vi träffar Linda Staaf, intendent för den offentliga konsten i Linköping och Petter Östlund, utställningsintendent på Passagen.

Vi får veta hur kommunen arbetar med konstinköp för stadens offentliga miljöer.

För mer info scanna qr koden:



Boulespel: Vi träffas onsdagar kl. 13 i Vidingsjö motionscentrum –om vädret tillåter.
Ingen föranmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Kerstin Björklund
Mobil: 070-645 22 51.

Bokcirklar: Bokcirkelnas deltagare träffas i Vidingsjö Kyrkby, Sockenstugan.
Cirkelledare är Inga-Lill Andersson mobil 073-049 35 54.

Balanspromenader: Torsdagar kl. 11 Vi träffas torsdagar kl. 11:00 – om vädret tillåter,
bakom Stora Coop's Godsmottagning för promenader och balansövningar.
Ingen föranmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Britt-Marie Vennerberg
Mobil: 076-173 18 41.

Bridge: Trivselsbridge för medlemmar i SPF Seniorena Tinnerbäcken.
Lokal; LOK- gården, speldagar helgfria torsdagar med början kl. 09:30.
Frågor, kontakta Bengt Sundin Mobil: 070-644 81 64.

Lunchträff: Vi träffas på olika restauranger och väljer på plats från dagens meny till
ordinarie priser. Ingen föranmälan gäller. Aktuell information i månadsbrev och på
månadsmöten.

Styrelse & Funktionärer

Ordförande	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Vice ordför.	Sven Hagman	070-627 32 28	sven.hagman@telia.com
Kassör	Eva Larsson	073-316 82 59	evabir.larsson@gmail.com
Sekreterare	Marianne Auby Huddén	070-312 28 94	marianne.auby.hudden@telia.com
Ledamot	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Ledamot	Catharina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Ledamot	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com
Webbredaktör	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Program kommitté	Marianne Auby Huddén	Catharina Törnell	Kerstin Hellerström
KPR	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Klubbvärd/friskvård	Britt-Marie Vennerberg	076-173 18 41	brittmarievennerberg@gmail.com
Medlemsreg.	Ingrid Karlsson	070-518 48 10	ingrid.karlsson62@gmail.com
Resor	Marianne Auby Huddén	070-312 28 94	marianne.auby.hudden@telia.com
Boule	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Lotteriansvarig	Chatarina Cedell	073-053 40 09	c.cedell@hotmail.com
Revisor	Sten Bruce	070-348 82 39	sten.bruce@gmail.com
Revisor	Anders Abenius	070-757 62 23	anders@ekol.se
Revisor suppleant	Lars Ristenstrand	070-693 34 12	lgristenstrand@gmail.com



Alla är hjärtligt välkomna! Tag gärna med en vän!

Månadsmötena hålls i föreningshuset Fontänen i Vagnhallen Västra vägen 32 lilla entrén. Pubkvällar – Tid och plats meddelas på månadsträffarna, hemsidan och via e-post.

Månadsmötena börjar kl.14:00 och avslutas vid 16-tiden. Entréavgiften är 100kr. om inget annat anges. Du kan nu betala enkelt med kontanter, kort eller swish. Köp gärna lottstickor för 25 kr styck! Då stöttar du vår verksamhet. Anmälan att delta på månadsträffarna måste du göra senast kl.15:00 torsdagen innan mötet till styrelsens e-postadress som anges i katalogen, eller på telefon till Bo Nyman 0733–909504 eller till Åke Eriksson 070–5695119. Önskar du sockerfritt, gluten eller laktosfritt bröd så meddelar du det samtidigt!

Till träffarna arrangerar vi musikunderhållning eller föredrag. Någon egen programpunkt ordnar vi om tiden medger det. Utöver underhållningen får du information från styrelsen om våra olika aktiviteter. Besök gärna vår hemsida www.spf.seniorerna.se/treklovernlinkoping. Där hittar du de senaste uppdateringarna och information.

Aktiviteter under året

Boulespel. Sommartid onsdagar. I Rydskogens motionscentrum. Kl.10.00 – 12.00 inklusive fikapaus. Välkommen att prova på!!! Gratis parkering. För info. kontakta Folke Hellander 070–9658042.

Bridge. I aktivitetshuset konferenslokal. S:t Larsgatan 9D. För info. kontakta Björn Westlindh 0725–622122.

Pub. Kvällsträffar. Datum enligt nedan. För info. kontakta Kristina Boström 070–4900558.

Minigolf. Sommartid torsdagar. På Valla minigolf kl 10:00. Välkommen att prova på! För info. kontakta Åke Eriksson 070–5695119 eller Kristina Boström 070–4900558.



Program utöver nedan angivna. Vi planerar för olika studiebesök och pubkvällar. Dessa presenteras på våra månadsträffar och via e-posten till medlemmarna.

25 augusti, tisdag - PUB träff kl. 17:00.

Plats meddelas via e-posten och på hemsidan.

31 augusti, måndag. Höstuppstart kl. 14:00. Nu är det dags att starta upp höstens aktiviteter. Vi gör det enligt tradition på Dahlbergs Café i Gamla Linköping. Entréavgift är 80kr. *Sista anmälan tisdagen den 25 augusti.*

22 september, tisdag - PUB träff kl.17:00.

Plats meddelas på månadsträff och via e-posten samt på hemsidan.

28 september, måndag, kl 14.00. Månadsträff.

Vi får ett intressant föredrag av vår landshövding Gunilla Svantorp. Därefter kaffe och annan underhållning. *Anmälan gör du enligt texten här ovan i ingressen.*

20 oktober, tisdag kl. 18:00. OKTOBERFEST i Vagnhallen.

Det blir musikunderhållning med Bo Ulvan. Vi serverar drycker och god enkel förtäring. Lika trevligt som tidigare år. Entréavgiften meddelas när vi tagit beslut om kostnaderna för evenemanget. I samband med din anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish till 1236104871 eller insättning på vårt postgiro 171991-3. Ange ”oktoberfesten” på betalningen. *Anmälan är bindande och sista anmälningssdag är 6 oktober. VÄLKOMMEN!*

26 oktober, måndag, kl 14.00. Månadsträff. Musikunderhållning av Simon Stålspets. Därefter serveras kaffe och bröd. Dagen avslutas med lotteridragning. *Anmälan gör du enligt texten här ovan i ingressen.*

23 november, måndag. Månadsträff.

Vi får underhållning av elever från Lunnevad folkhögskola. Därefter kaffe, informationer och lotteri.

24 november, tisdag - PUB träff kl. 17:00.

Platsen meddelas på månadsträff och via e-posten samt på hemsidan.

Treklövern

14 december, måndag. Månadsträff. Julen står för dörren.

Det blir julfest i Vagnhallen med underhållning av tomtarna Robert Juth och Gunnar Ekermo. Efter en stunds underhållning serveras god förtäring. Entréavgiften meddelas när vi tagit beslut om kostnaderna för evenemanget.

I samband med din anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish till 1236104871 eller insättning på vårt postgiro 171991-3. Ange ”julfesten” på inbetalningen. Anmälan är bindande och sista anmälningsdag är 1 december. Mer information får du på våra månadsträffar och via e-posten samt på hemsidan.

DU ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN

Styrelse och funktionärer

Ordförande:	Toivo Mielonen	070-440 15 62
Vice ordf / KPR	Inga-Britt Lindquist	070-3145806
Sekreterare:	Marianne Nyman	070-309 36 81
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81
Vice kassör/hemsida:	Kristina Boström	070-490 05 58
Program/resor:	Bosse Nyman	073-390 95 04
Ledamot:	Britt-Marie Lindberg	076-171 70 73
Ledamot/Lotteri	Björn Svensson	070-355 15 22
Lotteri/lotteri	Åke Eriksson	070-569 51 19
Ledamot	Robert Juth	070-3937474
Värdinna:	Göril Hermansson	076-130 21 80

E-post till föreningen/styrelsen: treklovern@spfseniorerna.se

SPF Treklövern, Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro : 17 19 91 - 3

Swish: 123 610 48 71

Välkommen till Stångå Tandklinik!

Vi hälsar nya och befintliga patienter välkomna.
013-344 10 00 info@stangatandklinik.se Nygatan 11, Linköping



Öppettider : Mån- fre 10-19, Lör 10-17 Sön 12-16

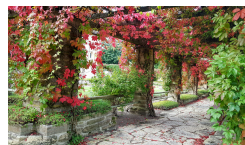
Nygatan 20, Linköping

Linköpings

bokhandel

***En härlig mötesplats för alla som älskar böcker.
Här finns även ett stort sortiment av spel, pussel,
kontorsmaterial, evenemang och kulturmöten.
Missa inte heller vårt mysigt café. Välkomna in!***

VRETA KLOSTER



Välkommen till SPF Seniorerna Vreta kloster

Styrelsen hälsar dig varmt välkommen till våra sammankomster.

Även medlemmar från andra SPF-föreningar är också varmt välkomna.

Möteslokal och anmälan. Månadsmöten hålls i Cloettas restaurang Tre Bröder Ljungsbro kl.15.00 om inte annat anges. Insläpp från klockan 14,45. Avgiften är 100 kr om inte annat anges. Avgiften kan betalas kontant eller med Swish nr: 123 5055 793. I entrébiljetten ingår en vinstchans av en fri entré.

Anmälan senast måndag klockan 12.00 i samma vecka som mötet sker.

Anmälan. Alla som har en mejladress kan göra sin anmälan till våra månadsmöten via vår webbplats. För att verifiera att du är medlem krävs inloggning på MINA SIDOR. Telefonanmälan är också möjlig, helst SMS eller genom röstbrevlåda till telefonnummer: 072-285 43 84.

Enligt beslut på föreningens årsmöte 2023, så gäller bindande anmälan för alla arrangemang som anordnas av föreningen. Det innebär att eventuella avbokningar måste ske senast sista dagen för anmälan till arrangemanget. I annat fall kommer föreningen att ta ut den aktuella deltagaravgiften och någon återbetalning av en förskottsbetalning kommer inte heller att ske. För resor som anordnas av ett reseföretag gäller företagets avbokningsregler.

Resorna sker i Vikingbuss AB regi och deras avbokningsregler gäller.

Bokning av resa sker direkt till reseföretaget. De sänder ut bokningsbekräftelse, påstigningsplatser och faktura.



Höstprogram 2026

- Besök vår webbplats för ytterligare information www.spfseniorerna.se/vretakloster

5 augusti onsdag, Pub- eftermiddag/kväll. Vi träffas på Vreta klosters bryggeri, Blåsvädersgatan 7, Ljungsbro, kl. 16.00 för en gemensam eftermiddag/kväll tillsammans med bryggeriets övriga gäster. Ingen föranmälan!

9 september, onsdag, Månadsmöte. Vad gör kommunen för oss äldre? Äldreombudsman Helena Engwall informerar. Susanne Sammons från Sodexo informerar om hjälpmedel. Ta med era frågor till Helena och Susanne.

17 september torsdag, Resa. Resa till Motala med buss och besök och guidning på Charlottenborgs slott. Lunch på restaurang Sjöbris. Därefter guidning på Rundradiomuseet. Eftermiddagskaffe på Vedugnsbageriet Maspelösa Boställe. Anmälan till Vikingbuss AB, 013-14 15 16. Sista anmälningsdag 14 augusti. Pris: 730 kr pp. I priset ingår bussresa, guidningar på slott och museum samt bussguidning, lunch och eftermiddagskaffe.

14 oktober, onsdag, Månadsmöte. Klarinettist Dan Larsson, tidigare medlem i Östgötasympfonikerna, tar oss med på en musikalisk resa från det glada 20-talet genom årtionden fram till i dag.

23 oktober, fredag, Resa. Bussresa till Brevens Bruk och föreställningen "Hjalmars Lyckopiller". Vid ankomsten kl. 13.00 serveras 3-rättersmeny. Föreställningen börjar 15.30. Anmälan till Vikingbuss AB, 013 - 14 15 16. Sista anmälningssdag 14 september. Pris: 1 390 kr pp. I priset ingår bussresa, trerättersmeny (exkl. dryck), showbiljett på parkett.

11 november, Månadsmöte. Ann-Sofie Johansson berättar om språk, dialekter och lokala uttryck.

9 december, Julavslutning. Särskild inbjudan med närmare information kommer att presenteras senare.

Tredje fredagen i månaden, Lunch. Vi träffas på Cloetta Tre Bröder och äter en gemensam lunch tredje fredagen i månaden. Aktuella fredagar framgår av föreningens webbplats.

Aktiviteter Hösten 2026

Bokcirkel 1 – kontaktperson – Märta Karlsson, 070-819 84 66.

Nya deltagare välkomnas!

Bokcirkel 2 – cirkelledare – Margareta Edlund, 076-853 36 75.

Bokcirkel 3 – cirkelledare – Irene Ring, 076-839 40 02.

Bokcirkel 4 – cirkelledare – Karin Nilsson, 070-170 87 36.

Nya deltagare välkomnas!

Bokcirkel 5 – cirkelledare – Karin Johansson, 070-686 37 14.

Bokcirklar 2, 3 och 5 är fulltecknade.

Alla bokcirklar startar enl överenskommelse med deltagarna.

Boule – kontaktperson – Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19, onsd kl 10-12 på boulebanan vid Råleden/Kärresundsgatan, Ljungsbro, april – sept.
Nya deltagare välkomnas!

Bridge – kontaktperson – Kent Hartman, 070-685 87 83. Start mitten av sept, tisdagar kl 9.30. Nya deltagare välkomnas!

VRETA KLOSTER

Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, start 24 sept, torsd kl 13 – 14.30, Biblioteket, Ljungsbro (fulltecknad).

Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, start 24 sept, torsd kl 15 -16.30 Biblioteket, Ljungsbro (fulltecknad).

Italienska forts.– cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, start sept, (fulltecknad).

Promenad – kontaktperson – Wivi-Anne Tjäder, 070-176 63 47. Mötesplats Heda sluss månd kl 09.30 och ca 09.45 kanalbron i Berg.

Vattengymnastik – kontaktperson – Gunilla Strand, 072-576 22 43, torsdagar, start 20 aug, kl 10.00. Anmälan obligatorisk till 072-576 22 43.
Nya deltagare välkomnas i mån av plats!

Styrelse, adjungerade ledamöter och övriga ledamöter före årsmötet 2026

Ordförande	Christer Vindeby	ordforande@spfvretakloster.se
Vice ordf./sekr	Wivi-Anne Tjäder	sekreterare@spfvretakloster.se
Ledamot/Kassör	Anette Samuelsson	kassor@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Marianne Hamrin Björk	program1@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Ingrid Westermark	program2@spfvretakloster.se
Ledamot/medlsansv	Birgitta Samuelsson	medlemsreg@spfvretakloster.se
Ledamot/studier	Eva Davidsson	utbildning@spfvretakloster.se
Adj/resor	Kerstin Larsson	resor1@spfvretakloster.se
Adj/resor	Ingrid Sundmar -Joge	resor2@spfvretakloster.se
Adj/webbansv	Karl-Erik Eriksson	webb@spfvretakloster.se
Adj/webbansv	Lillemor Karlsson	
Adj/folkhälsoomb	Ulla Krisell	
Trafikombud	Lars-Göran Lindström	trafikombud@spfvretakloster.se
Väntjänst	Kerstin Larsson	resor1@spfvretakloster.se
Lotteri	Lena Vindeby	
	Ingbritt Nilsson	
	Lillemor Karlsson	

Bankgiro: 5088-9344 - **Postadress:** SPF Seniorena Vreta kloster
/Christer Vindeby/, Runkällevägen 15, 585 72 Ljungsbro.
ordforande@spfvretakloster.se

GARDINER & SOLSKYDD



Vi inreder fönster till
företag och privata hem

BOKA ETT BESÖK

gardinkonsulterna.se

GARDIN-
KONSULTERNA

LOUISE

0730-44 00 66

LISE-LOTTE

0730-44 00 67

SPF Seniorerna

Linköpingskretsen med alla föreningar
tackar personalen på Fontänen
för bra samarbete!



Kretsen består av samtliga 8 SPF-föreningar inom Linköpings kommun och utgör samverkansorgan för de 8 föreningarna.

Kretsmöten bestäms i den omfattning det anses påkallat med hänsyn till behovet av samordning och samråd. Ett möte ska vara årsmöte. Varje förening representeras av ordförande samt ytterligare en ledamot.

Styrelse

Kretsordf:	Margaretha Aronson	070-914 95 72	margaretha.aronson13@gmail.com
Vice ordf:	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Sekreterare: utses löpande			
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81	h.jorgen.karlsson@gmail.com
Ledamot:	Elisabeth Israelsson	070-313 69 65	israelssonelisabeth@gmail.com
Ledamot:	Marie-Louise Ahlenbäck	070-564 06 94	ml.ahlenback@gmail.com

Gemensam epost: linkopingskretsen@spfseniorerna.se

Linköpingskretsens bankgiro 176-4703 Org.nummer 822001-9601

Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping, 013- 10 17 19

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Ordinarie ombud i KPR från Linköpingskretsen

Catharina Törnell, Tinnerbäcken	Christer Vindeby, Vreta Kloster
Inga-Britt Lindquist, Treklövern	Staffan Danielsson, Plogen

Ersättare i KPR från Linköpingskretsen

Margaretha Aronson, Eklandet	Kjell Holmström, Rengen
Elisabeth Israelsson	Ewa Forthmeijer, Gripen



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

**SPF Linköpingskretsens föreningar
samverkar med
Studieförbundet Vuxenskolan**



Läs mer om varje resa på respektive sida i katalogen.

Eklandets, sidorna 6 & 7

- Tisdagen den 15 september - Resa till Vimmerby, Astrid Lindgrens Näs samt Visans skepp.
- Söndagen den 18 oktober - Resa till Vadstena Nya Teater. All You Need is Love.

Filbyter, sidorna 10 & 11

- Fredag 9 oktober – Resa till Väderstad AB.
- Onsdag - Torsdag oktober - Tvådagars resa till Kosta.

Gripen, sida 18

- Onsdag 5 augusti - Gammelbyn Hultet, Nääs Bryggeri och Brostorp Gårdsmejeri.

Plogen, Linghem/Åkerbo/Östra Linköping, sida 20

- Söndag - tisdag 9 – 11 Augusti, Bussresa till Bohuslän.

Vreta Kloster, sidorna 34 & 35

- Torsdag 17 september - Resa till Motala med buss och besök och guidning på Charlottenborgs slott. Lunch på restaurang Sjöbris.
- Fredag 23 oktober - Bussresa till Brevens Bruk och föreställningen ”Hjalmars Lyckopiller”.

Linköpingskretsen 11-12 december, fredag-lördag.

- Resa i adventstid med teaterbesök där vi ser musikalen ”Såsom i himmelen” på Lorensbergsteatern, strosar runt på Lisebergs julmarknad och äter julbord på Hamnkrogen. Vi bor bra och centralt på hotell Post och det finns också tid för egna aktiviteter. Arrangör är SPF Linköpingskretsen i samverkan med Vikingbuss 013-14 15 16 - Anmälan och mer information om resan får ni av Vikingbuss!

Alltid med fokus på god mat!

Oavsett om det handlar om färs till köttbullarna, rotfrukter till soppan eller yetemjöl till bakningen tar vi på Signalen mat på allvar, precis som vi gjort de senaste 50 åren! Under 2024 utökade vi vårt butikskök, där vi nu kan erbjuda allt från färdiga matlådor till mackor och baguetter.



Vi erbjuder dessutom catering för alla små som stora tillställningar, perfekt när man vill slippa stöket i köket och fokusera på sina nära och kära! Vill du veta mer? Kom in och prata med oss i butiken eller läs mer på www.icasignalen.se

Välkommen in till oss!

Signalen ♥ Seniorer

Alltid Seniorrabatt!

5%

Måndag-onsdag



Se veckans reklamblad
via qr-koden!

ICA
KVANTUM
SIGNALEN
Ekholmens Centrum