

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 Nährl, 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 föreläsning 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

