

# Program för våren och sommaren 2024

SRF  
SENIORERNA  
Hallsberg



# Månadsmöten

Med reservation för tillägg och ändringar.

Våra populära **månadsmöten** äger rum **sista onsdagen kl. 14 varje månad** under vår- och höstterminen. Vid dessa samlingar bjuds vi ofta på underhållning och relevant information. Givetvis serveras det kaffe med tilltugg mot en avgift. Här finns också möjlighet att köpa lotter och vinna priser.

**Månadsmötena äger rum i Equmeniakyrkan i Hallsberg (bakom Coop).**

- \* **Onsdag 31 jan** Info om vårens aktiviteter och idéer och programplanering inför hösten. Underhållning av **Daniel Eriksson**
- \* **Onsdag 28 feb** Föreningens årsmöte. Sång av vår egen kör **Liv och Lust**.
- \* **Onsdag 27 mar** Säkerhetschef **Birgitta Rydén** informerar om kommunens beredskapsplanering. Underhållning av **Lotta Magnusson**
- \* **Onsdag 24 apr** **Apoteksgruppen** informerar om "Koll på läkemedel" Underhållning av **L & B Music**
- \* **Onsdag 29 maj** Information och frågestund med regionrådet **Andreas Svahn** Underhållning av **Magnus Segendorff**
- \* **Onsdag 28 aug** Presentation av höstens alla aktiviteter samt underhållning



Så här kan det se ut på våra månadsmöten.

## Planerade resor

Förutom våra samlingar i Hallsberg arrangerar vi flera resor som kan genomföras om tillräckligt många anmäler sig. Vi deltar också i resor som arrangeras av andra SPF-föreningar i länet. Se hemsidan för mer exakt information.

- \* **Sön 25 feb** Bussresa till Lekebergsrevyn
- \* **Tis 28 maj** Kinnekulle
- \* **Ons 5 juni** Sillfest till Nedre Knalla
- \* **Ons 10 juli** Resa mot okänt mål
- \* **Tis 13 aug** Kvarntorpshögen och Vinön

# Träffpunkt

Inför 2024 introducerar vi **en ny programpunkt som vi kallar "Träffpunkt"**. Tanken är att vi erbjuder ytterligare mötesplatser under gemytliga förhållanden. Det kommer att vara lite mindre ambitiöst och enklare på alla sätt. Dessa samlingar kommer oftast vara gratis och vi kommer kunna bjuda på kaffe, te och bubbelvatten, men fikabröd eller smörgås tar man med själv.

Vi kommer oftast hålla till i **Saronkyrkans bottenvåning** med ingång från järnvägssidan. **Tiden är Onsdagar 14.00 - 16.00**, oftast andra onsdagen i månaden.

- \* **Onsdag 14 feb** Sällskapsspel av olika slag.
- \* **Onsdag 13 mar** Våffelfest. Kostnad 30 kr
- \* **Onsdag 10 apr** Sällskapsspel av olika slag.
- \* **Onsdag 15 maj** Naturvandring med Sture Hermansson. Samling vid Coop-parkeringen kl 14.00



## Övriga aktiviteter

Under den här rubriken har vi samlat aktiviteter som ligger utöver våra ordinarie samlingar men som har anknytning till SPF Seniorerna. Alla datum är inte spikade, men om vi vet vilken vecka det rör sig om har vi tagit med även den aktiviteten. För mer aktuell information hänvisar vi som vanligt till hemsidan.

- \* **Vecka 13** Alléskolans Påskbuffé
- \* **Torsdag 18 apr** Distriktsstämma i Nora
- \* **Fredag 3 maj** Hallsbergs vårmärnad. Vi deltar med egen monter
- \* **Tisdag 7 maj** Besök hos Rönne trädgård
- \* **17 - 18 maj** Hallsbergsmässan. Vi deltar med egen monter
- \* **Tisdag 23 juli** Dagträff med sommarcafé på hembygdsgården
- \* **Torsdag 29 aug** Distriktsfinal i Hjärnkoll



## Det här erbjuder vi under veckorna!

Som medlem i SPF seniorerna Hallsberg får du tillgång till ett stort utbud av studiecirklar och aktiviteter. Det mesta är gratis, men vissa aktiviteter har en deltagaravgift. Dessa uppgifter kan ändras med kort varsel, men besök vår hemsida [www.spfseniorerna.se/hallsberg](http://www.spfseniorerna.se/hallsberg) där vi alltid har uppdaterad information.



### Mattcurling

Här är det senaste tillskottet av aktiviteter under veckorna. Mattcurling spelas på en 14 meter lång matta där de insmorda "stenarna" kan glida mot målområdet. Det är jätteroligt och passar både äldre och yngre seniorer. Platsen är gymnastiksalen på Västra skolan och tiden är måndagar 13.00 - 15.00. Vi betalar 20 kr per gång, men då ingår också fika i ett angränsande rum. Kontaktperson: Barbro Gunnarsson 0768-211620



### Frigörande kravlös dans

Kom och dansa tillsammans i en frigörande och kravlös dans utan pretentioner och särskilda danssteg. Kul motion för kropp och knopp !!! Du dansar som du känner för eller följer ledarens rörelser. Lokalen är Forma på Esplanaden söndagar 16.00 - 17.00. Vår dansledare är Gunilla Liljerås, dansinspiratör.

Kontakta Britt Nyblom 0705-950613 för mer information.



### Gåfotboll

Reglerna för Gåfotboll är enkla: Du får inte springa, inte tackla och inte skjuta bollar ovanför midjehöjd. Både herrar och damer är givetvis välkomna till Transtensvallen fredagar 14.00 - 15.00 Starten blir beroende på vädret nån gång i månadsskiftet april - maj. Vi samarbetar med IFK Hallsberg, och kontaktperson är Henrik Svensson 0706-055908



### Kortspel och sällskapsspel

Vi träffas på Vuxenskolan tisdagar kl 10.00. En studiecirkel för att lära och återuppliva olika kortspel som bl.a. vist, kille, priffe, canasta. Vi spelar också andra familjespel. Kontakta Lars Kvarnström 0761-052937 för mer information.

### Körsång

Vår egen kör, Liv och Lust, träffas måndagar i jämn vecka kl 13.30 i Saronkyrkan. Körledare är Kristina Algots-son. Det finns plats för fler som gillar att sjunga. Ingen körvana krävs. Kontakta Inga-Lisa Skirling tel 0702-861345 för info.







## Boule

Vi träffas vid boulebanorna i Sontanlekiparken mitt emot fd Pingstkyrkan tisdag eftermiddag kl 14 under "sommarlovet" om vädret tillåter. Kontakta Christer Olsson för mer info 0768-064245

## Hjärnkoll

Här handlar det om frågesport, och vi svarar på frågor i tremannalag. Vi rättar uppgifterna tillsammans under gemytliga former, och givetvis blir det även fika. Kom och testa dina kunskaper inom alla möjliga områden! Varannan torsdag (udda veckor) kl 14-16 i Vuxenskolas lokaler. Kontakta Christer Einarsson 0706-094974



## Biljard

Gruppen träffas onsdagar kl 10 - 12 i ungdomsgården Kuben (gamla brandstationen, fd Children's). Kontakta Lars-Erik Hulldin tel 0706-275963 för mer info.



## Skytte

Första tisdagen i varje månad kl 19.00 samlas skyttarna i lokalen vid sidan av den gamla postterminalen. Kontaktperson: Hans Nilsson 0702-166521



## Bowling

Vi träffas i bowlinghallen vid Nytorget tisdagar kl 14.00 - 16.00 och spelar oftast 4 serier. för mer information kontakta Christer Olsson 0768-064245.

## Bokcirklar

Var och en läser boken man fått låna från biblioteket, och sen träffas vi var fjärde eller femte vecka för att utbyta tankar och åsikter om boken. Måndagar kl 14.00 på Vuxenskolan. För info, kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275 eller Eva Forsberg tel 0702-444039



## Dialogcirkel

Deltagarna, 3-6 personer, får utifrån föreslagna ämnen välja ett att prata om. Övriga deltagare försöker vara tysta och lyssna. Sen är det dags för kommentarer. Vi ses en gång i månaden torsdag jämn vecka kl 13.30 - 16.00. Kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275

## Passion hela livet

Cirkeln syftar till att motverka ensamhet och stärka seniorerna att själva ta aktivt ansvar och kontroll över sin livssituation. Deltagarna deltar aktivt genom att föreslå olika aktiviteter med stor variation. Kontaktperson: Inga Alexandersson tel. 0735-409537



I samarbete med





## Dator och smart telefon

Studiecirklar om smarta telefoner, surfplattor och datorer hålls i Vuxenskolas lokaler efter behov. Hittills har dessa träffar skett kl 9.30 på måndagar eller onsdagar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245



## Handarbete

Gruppen syr, stickar och virkar under trevliga former, och givetvis blir det även tid för fika och gemenskap. Vi träffas första onsdagen varje månad kl 10 - 12 i Brf Skomakarens lokaler på Allégatan 18.

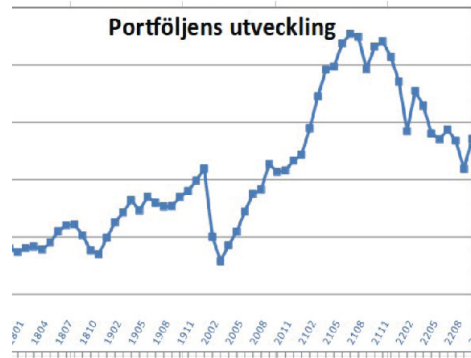
Kontaktperson: Ulla Persson  
0582-13000 eller 0730-977271



## Aktier

Vi träffas andra onsdagen varje månad kl 9.30 på Vuxeskolan. Vi diskuterar och lär oss mer om hur man sparar i aktier och andra värdepapper. Vi har också satsat 10000 kr var i låtsaspengar på varsin fond eller aktie som vi sedan följer upp.

Kontaktperson: Christer Olsson  
0768-064245



## Matlagning

Vi samlas till en matlagningssirkel i köket i Ok Tisarens klubbstuga på Korsbergsgatan. Här lagar vi mat och äter gott, och ibland bjuder vi andra gäster på vår mat. Kontakta Lars Kvarnström tel 0761-052937 för tider och mer information.



## Engelsk konversation

Vi övar upp våra kunskaper i engelska språket genom samtal och studier av filmer och annan information på internet. Vi träffas på Vuxeskolan torsdagar kl 16:30. Kontakta Christer Olsson tel 0768-064245 för mer information.



## ”Mat på byn”

Andra onsdagen varje månad går vi gemensamt ut för att äta på någon av kommunens restauranger. Detta kallar vi ”Mat på byn”

Kontakta Lars Kvarnström tel 0761-052937 för tider och mer information.







## Stavgång och promenader

Vi träffas varje tisdag kl 10.00. Samling vid korsningen Kårstahultsgatan och cykelbanan för stavgång. Undrar du över något kontakta Inger Eriksson 0582-13075.

## Träning på gym

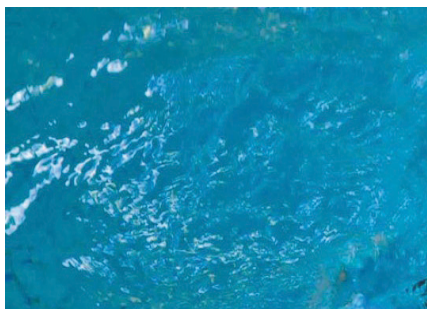
Vi tränar på gymmet Forma på Esplanaden 1 på torsdag förmiddagar. Det finns 3 olika tränings-tider.

Träningen är specialgjord för oss äldre personer och våra behov. Kontaktperson: Ingela Wallin 0702-764103.



## Vattengympa

För morgonpigga seniorer kan vi erbjuda vattengympa i Alléhallens simhall. Vi ses måndagar och onsdagar kl 8:00 Kontaktperson: Inga Alexandersson 0735-409537



## [www.spfseniorerna.se/hallsberg](http://www.spfseniorerna.se/hallsberg)

På vår hemsida kan du alltid hitta uppdaterad information om vad som händer i vår förening. Förutom allt som är på gång kan du också läsa referat om resor och sammankomster som redan ägt rum. Rubrikerna på hemsidan är:

- \* Om föreningen
- \* Bli medlem
- \* Förmåner
- \* Aktiviteter
- \* Bildgalleri
- \* Rapporter
- \* Bra länkar

På hemsidan kan du också ladda ner detta och framtida program om du vill skriva ut det på en egen skrivare. Det finns även en SPF-app att hämta i Google Play och Apple Appstore. Ansvarig för hemsidan och IT är Christer Olsson på tel 0768-064245 och olcsverige@gmail.com

## Bjud in vänner och bekanta!

Som du kan se har vi ett rikt utbud av aktiviteter som pågår i veckorna. Vissa förutsätter att man blir medlem, och i några fall finns det en deltagaravgift. Men många aktiviteter är helt gratis. Ring, mejla, skicka SMS och hör av dig till andra och berätta om vårt utbud och våra samlingar. Vi vill inget hellre än att bidra till att bryta den ofrivilliga ensamhet som många lider av i vår tid!

## Styrelsen för 2024



Främre raden: Britt Nyblom, Kjerstin Larsson, Inga-Lisa Skirling, Ann-Cathrin Löfstedt. Bakre raden: Christer Einarsson, Margareta Hellsten, Christina Gabrielsson, Torbjörn Härlin, Tomas Hagenfors

Tomas Hagenfors: Ordförande  
tomas@hagenfors.se  
0707-575357

Torbjörn Härlin: Sekreterare  
torbjorn.harlin@icloud.com  
0739-067904

Inga-Lisa Skirling: Ledamot  
i-l.skirling@telia.com  
0702-861345

Christer Einarsson: Vice ordf  
christer.einarsson@telia.com  
0706-094974

Margareta Hellsten: Ledamot  
hellsten19@hotmail.com  
0706-406576

Kjerstin Larsson: Ersättare  
larssonkjerstin@gmail.com  
0705-415721

Ann-Cathrin Löfstedt: Kassör  
anki.lofstedt@gmail.com  
0767-930898

Britt Nyblom: Ledamot  
brittn2003@gmail.com  
0705-950613

Christina Gabrielsson: Ersättare  
christina.gabrielsson@telia.com  
0703-065154

## Programgruppen

Christer Einarsson: ordf. 0706-094974  
Inga-Lisa Skirling 0702-861345

Britt Nyblom 0705-950613  
Lena Bogehäll 0705-476032

## Har du idéer till program eller verksamhet?

Hör av dig till någon i styrelsen eller programgruppen så lyssnar vi gärna. Vårt mål är att kunna erbjuda en fin gemenskap och något för alla.



# Det här vill vi arbeta för

\* SPF Seniorerna arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldre frågor. SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med närmare en kvarts miljon medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som landsting och kommuner.

\* Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Hämtat från förbundets hemsida [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

SPF Seniorerna har 750 föreningar med en kvarts miljon medlemmar, och i länet finns 23 föreningar med nära 6000 medlemmar. Här i Hallsberg växer vi stadigt, och vi har nu 340 medlemmar. Som medlem får du, förutom en fin gemenskap, även tillgång till vår förbundstidning "Senioren" och en mängd rabatter. Här kan du spara pengar på el, försäkringar, resor, familjejuridik, ljudböcker, skydd mot bedrägerier och mycket annat. Se förbundets hemsida [www.spfseniorerna.se/formaner](http://www.spfseniorerna.se/formaner)

Det finns många sätt att bli medlem på. Antingen går du in och fyller i uppgifter på vår egen hemsida eller annars tar du kontakt direkt med någon i vår lokala styrelse. Priset är 275 kr/år. Du kan alltid hitta väldigt mycket bra och uppdaterad information på vår hemsida. Adressen är [www.spfseniorerna.se/hallsberg](http://www.spfseniorerna.se/hallsberg)



## Några ord till sist

Du är alltid välkommen att pröva på en aktivitet innan du bestämmer dig för att ingå i vår gemenskap. Insidorna i den här broschyren beskriver 22 olika aktiviteter och studiecirkel, och vi försöker alltid vara lyhörda för önskemål om att hitta nya områden som intresserar. Du är också välkommen att komma till ett Månadsmöte eller en Träffpunkt för att se vilka vi är och för att ta del av gemenskap, underhållning och aktuell information. Ett stort och viktigt mål för oss är att motverka isolering och ensamhet, och vi vill att du ska må bra. Så välkommen i vår gemenskap!



i samarbete med

