

Program för hösten 2025

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, dock ej valborgsmässoafton. Här bjuds vi på underhållning och relevant information. Givetvis serveras det kaffe med tilltugg mot en avgift. Det finns också möjlighet att köpa lotter och vinna priser.

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

- * **Onsdag 27 aug** Presentation av **höstprogrammet** och av **Seniornet**
Ingvar Öhrn kåserar om Rocklegender.
- * **Onsdag 24 sept** **Auktion.** Vi rensar förråden och hjälper till att förstärka föreningens ekonomi. Auktionsutropare är **Torbjörn Härlin**
- * **Onsdag 29 okt** Information från kommunstyrelsens ordförande **Magnus Andersson**. Magikern **Pia Lodesjö** trollar inför publik.
- * **Onsdag 26 nov** Melodikryss med **Christer Olsson**
- * **Onsdag 28 jan** Programdiskussion. Underhållning
- * **Onsdag 25 feb** **Föreningens årsmöte.** Kören **Liv och Lust** underhåller

Här är några bilder från tidigare månadsmöten.



Planerade resor

Förutom egna resor deltar vi också i resor som arrangeras av distriktet och andra SPF-föreningar i länet. I en anmälan finns också en depositionsavgift som inte är återbetalningsbar om inte särskilda skäl föreligger.

Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83.
Glöm inte ange vem som betalar!

- * **7-9 sept** Kryssning **Höga kusten** med Viking Line
- * **7 dec** Julmarknadsresa till **Gamla Linköping** med Åmmebergs buss

Träffpunkt

Träffpunkt är också samlingar i vår regi, men lite enklare och mindre ambitiösa. Dessa samlingar kommer oftast vara gratis och vi bjuder på kaffe, te och bubbelvatten, men fikabröd eller smörgås tar man med själv.

- * **Tisdag 9 sept** **Bågskytte** med **Hans och Ingrid Palmqvist**
- * **Tisdag 14 okt** **"Kanelbullens dag i efterhand"** i Saronkyrkan. 20 kr
- * **Tisdag 11 nov** **"En hundraåring berättar"** i Vuxenskolans lokaler
- * **Tisdag 13 jan** **Frågesport och sällskapsspel** i Vuxenskolans lokaler
- * **Onsdag 11 feb** **Bra & Beganat** Vi köper fika hos Bra & Begagnat och får sen handla helt själva med rabatt i hela huset.



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.

- * **Torsdag 28 aug** **Distriktsfinal Hjärnkoll**
- * **Måndag 1 sep** **MC-utflykt med Torbjörn Härlin.** Samling vid COOP
- * **Mån - Tors v 40** **Seniorveckan** i samarbete med kommunen
- * **Fredag 10 okt** **Höstmarknad**
- * **Måndag 6 okt** **Modevisning** i Equmeniakyrkan
- * **Onsdag 22 okt** **Oktoberfest** på Asia Palace kl 18:00 med **Christer och Christina Folkesson**
- * **Vecka 49** **Alléskolans julbord**
- * **Måndag 1 dec** **Infomöte för nya medlemmar** i Saronkyrkan kl 14

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. Några grupper har ett maxtak på antalet deltagare, men om intresse finns kanske vi kan starta en ny grupp. Dessa uppgifter kan ändras med kort varsel, men besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/hallsberg där vi alltid har uppdaterad information.



Numera finns vi på sociala medier i en **facebookgrupp** under namnet SPF seniorerna Hallsberg. Kerstin Björn och Britt Nyblom är ansvariga som administratörer. Som medlem kan du gå in och läsa vad som händer i föreningen eller se referat från någon aktivitet. Du kan också skriva ett meddelande eller ett inlägg som Britt eller Kerstin sedan godkänner. Gå gärna in och bli medlem!

Scrapbooking

Nu startar vi en ny grupp som vi tror kommer bli väldigt uppskattad. Det handlar om scrapbooking d.v.s. en engelsk term som används när du i stället för att bara sätta in foton i ett fotoalbum låter kreativiteten flöda och klistrar in massa andra saker. Kom och skapa dina egna födelsedagskort! Tiden är varannan tisdag kl 10.00. Kontaktperson och ledare är Deciree Karlsson 0706-416086



Cykling

Här är en ny aktivitet för oss, och vi inbjuder till lättare cykling i Vretstorsområdet.

Samling vid Sojas Livs tisdagar kl 09.30. Aktiviteten är beroende av vädret. Ledare och kontaktperson är Torbjörn Härlin på 0739-067904



Skrivarkurs

Vill du lära dig skrivandets grunder genom att skapa trovärdiga karaktärer, miljöer, händelser och dialoger? Då är detta något för dig. Det blir korta övningar när vi träffas och en längre hemuppgift. Samtliga texter läses upp. Varannan fredag 10.00-12.30. Sju tillfällen med start 29 augusti. Kostnad 700 kr. Ledare och kontaktperson är Kerstin Lindh Furås 0706-548808

Linedance

Linedance, som går ut på att deltagarna står på rader och gör bestämda rörelser till musik, blev en succé redan från början. Nu drar vi igång igen och tiden är fredagar kl. 15 - 16. Lokalen är Folkets Hus i Vretstorp. Kursledare är Helena Jerlström, och kontaktperson för anmälan och info är Ingela Wallin tel 0702-764103



Akvarell- och akrylmålning

Nu utökar vi kursen att omfatta målning med såväl akvarell- som akrylfärger. Du väljer själv vilket eller provar båda teknikerna. Var och en svarar själv för material. Vi träffas åtta gånger på tisdagseftermiddagar kl 14 - 17. Kursledare är Birgitta Billström som du når på tel 0761-275585 för information och anmälan.



Mattcurling

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 - 15. Vi betalar 20 kr per gång, men då ingår också fika i ett angränsande rum. Kontakta Barbro Gunnarsson 0768-211620





Boule

Vi träffas vid boulebanorna i Spontanleksparken vid Stocksätterskolan torsdag 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 och spelar oftast 4 serier. Här träffar vi också PRO som bowlar vid samma tidpunkt. Vi får pensionärsrabatt i kassan. För mer information kontakta Anita Ljung på 0768-547677

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 resp 16.00 på Vuxenskolan. För info, kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275 eller Eva Forsberg tel 0702-444039



Dialogcirkel

Deltagarna, 4-6 personer, berättar utifrån föreslagna ämnen. En dialog handlar om att verkligen lyssna på varandra snarare än att argumentera för egna åsikter. Vi ses en gång i månaden oftast onsdagar jämn vecka kl 13.30 - 16.00. Kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275

Passion hela livet

Cirklarna 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. Vi har 2 grupper. Kontaktpersoner: Inga Alexandersson 0735-409537 och Britt Nyblom 0705-950613



I samarbete med



Dator och smart telefon

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



Körsång

Vår egen kör, Liv och Lust, träffas måndagar i jämn vecka kl 10.15 i Saronkyrkan. Körledare är Kristina Algotsson. Det finns plats för fler som gillar att sjunga. Ingen körvana krävs. Kontakta Louise Oxelgren tel 0727-302682 för mer info.



Kortspel och sällskapsspel

Vi träffas tisdagar kl 10.00 - 12.30
En studiecirkel som heter "Motverka ofrivillig ensamhet - Gamla bortglömda kortspel". Vi spelar bl.a vist, kille, priffe, canasta men även andra familjespel. Spelplatsen varierar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245 för mer information.



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 Vuxenskolans lokaler. Kontaktperson: Anne Bartoli 0739-860432

Engelsk konversation

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



Matlagning

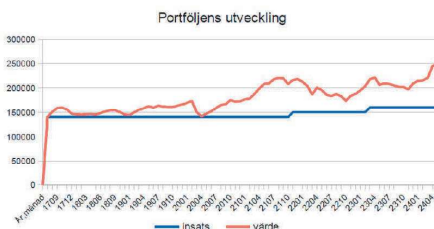
Vi samlas till en matlagningscirkel i köket i Ok Tisarens klubbstuga på Korsbergsgatan. Här lagar vi mat och äter gott, och ibland bjuder vi andra gäster på vår mat. Kontakta Hans Nilsson 0702-166521 för tider och mer information.



Aktier

Vi träffas andra onsdagen varje månad kl 9.30 på Vuxenskolan. 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



"Mat på byn"

En gång i månaden, oftast andra onsdagen, 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 mer information.



Stavgång och promenader

Vi träffas varje tisdag kl 10.00. Samling vid korsningen Allégatan / Tingsgatan för promenad i Ekoparken. Kontaktperson: Margareta Strömberg 0761-625275.

Träning på gym

Vi tränar på gymmet Forma på Esplanaden 1 i Hallsberg. Träningen är specialgjord för oss äldre personer och våra behov. Det finns 4 olika träningstider. Ledare för grupperna är Jenny Edlund. Kontaktperson: Ingela Wallin 0702-764103



Vattengymnastik

För morgonpigga seniorer kan vi erbjuda vattengymnastik i Alléhallens simhall. Vi ses måndagar och onsdagar kl 08.00 Kontakta Inga Alexandersson 0735-409537



Bridge

Vi har blivit inbjudna av Hallsbergs bridgeklubb att vara med i deras nybörjargrupp för pensionärer. De inbjuder till Öppet Hus i sin lokal 16 sept där de ger mer info. Tiden är sen tisdagar kl. 18 och kostnaden är 40 kr/gång. Kontaktperson är Peder Carlsson på 0702-699608.



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. Här 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 0768-064245 och olcsverige@gmail.com



Styrelsen 2025

Främre raden: Britt Nyblom, Ann-Cathrin Löfstedt. Kerstin Björn, Tomas Hagenfors
Bakre raden: Pia Lodesjö, Deciree Karlsson, Birgitta Billström, Christer Einarsson, Kjerstin Larsson, Torbjörn Härlin

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

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

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

Kjerstin Larsson: Sekr
Larssonkjerstin@gmail.com
0705-415721

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

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

Kerstin Björn: Ledamot
kerstin.jansson1@hotmail.com
0702-976305

Deciree Karlsson: Ledamot
dessanleif@yahoo.se
0706-416086

Pia Lodesjö: Ersättare
trollpacka2000@yahoo.se
0738-024838

Birgitta Billström: Ersättare birgitta.billstrom@gmail.com 0761-275585

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.

Programgruppen

Christer Einarsson: ordf. 0706-094974
Kerstin Björn: 0702-976305

Britt Nyblom 0705-950613
Lena Bøgehøll 0705-476032

Valberedningen

SPF Seniorerna är en ideell förening där många hjälps åt med frivilliga insatser. Vi har alltid behov av några hjälpende händer, så om du hittar något i vår katalog som du är villig att hjälpa till med är du mer än välkommen. Hör gärna av dig till valberedningens ordf. Margareta Strömberg på 0761-625275 eller margareta.stromberg@gmail.com

Bjud in vänner och bekanta!

Ring, mejla, skicka SMS och hör av dig till andra och berätta om vårt utbud och våra samlingar. Vi vill inget hellre än att bryta den ofrivilliga ensamhet som många lider av i vår tid!

Det här vill vi arbeta för

* SPF Seniorerna arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor. 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 regioner 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

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 355 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 Telefonnumret till förbundet är 08-692 32 50



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 330 kr/år. Blir du medlem under oktober - december gäller din medlemsavgift även för kommande år. Du kan alltid hitta väldigt mycket bra och uppdaterad information på vår hemsida. Adressen är www.spfseniorerna.se/hallsberg Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83.

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 26 olika aktiviteter och studiecirkelar, 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

