

Program för våren och sommaren 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 29 jan** Info om vårens och sommarens aktiviteter. Info om **Apoteket** och **Bra & Begagnat**. Underhållning med **Jonny Fagerman**
- * **Onsdag 26 feb** Föreningens årsmöte. Underhållning med **Kören Liv och Lust**
- * **Onsdag 26 mar** **Dag Stranneby** berättar om Artificiell Intelligens och vad som händer inom området. Underhållning med **Gary D Pearson**
- * **Onsdag 23 apr** **Henrik Östensson** från Sydnärkenytt kåserar. Underhållning med elever från **Kävesta folkhögskola**
- * **Onsdag 28 maj** **Pekka Kaukhonen** om Hjärt- och lungräddning. Kåseri av **Stigbjörn Bergensten**
- * **Onsdag 27 aug** Programpresentation höst-vinter. **Ingvar Öhrn** kåserar om Rocklegender

Här är några bilder från tidigare månadsmöten.



Planerade resor

Förutom egna resor deltar vi också i resor som arrangeras av andra SPF-föreningar i länet. Var noga med att skilja på om din anmälan är definitiv eller bara en intresseanmälan. I en definitiv anmälan finns också en depositionsavgift som inte är återbetalningsbar om inte särskilda skäl foreligger. Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83. Glöm inte ange vem som betalar!

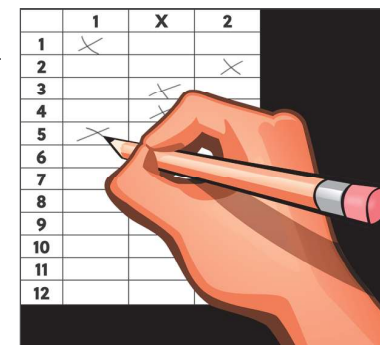
- * **23 - 28 apr** Blomsterresa till **Holland** i samarbete med PRO
- * **Onsdag 7 maj** Matresa till **Bergslagen**
- * **Torsdag 26 jun** Utflykt på **Hjälmarens** med räkbåten. Kvällstur
- * **17 - 20 aug** Kryssning med Viking Line till **Visby - Bornholm**

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.

Vi håller oftast till i **Saronkyrkans bottenvåning** med ingång från järnvägs- sidan. **Tiden är 14.00 - 16.00** men kom när du vill under den här tiden.

- * **Tisdag 14 jan** Frågesport och sällskapsspel
- * **Onsdag 12 feb** Vi köper fika hos Bra & Begagnat och får sen handla helt själva med rabatt i hela huset.
- * **Tisdag 11 mar** Våffelfest i Saronkyrkan. OBS 30 kr för kaffe och våfflor.
- * **Tisdag 15 apr** Frågesport och sällskapsspel
- * **Tisdag 20 maj** Naturvandring med **Sture Hermansson**. Samåkning.
- * **Onsdag 9 juli** Sommarcafé på hembygds- gården i samverkan med PRO



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.

- * **Onsdag 19 feb** Studiebesök "Pålsboda förr och nu." Samåkning.
- * **Lördag 8 mar** Lerbäcks teater: De 39 stegen. Samåkning
- * **Vecka 15** Alléskolans påskbuffé
- * **Torsdag 24 apr** Distriktets årsstämma i Karlskoga
- * **Fredag 2 maj** Hallsbergs vårmärknad
- * **Vecka 21** MC-utflykt med Torbjörn Härllin
- * **Onsdag 21 maj** Besök på Rönne trädgård. Samåkning
- * **Onsdag 4 juni** Sillfest i Nedre Knalla
- * **Torsdag 28 aug** Distriktsfinal 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. 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.



Vi gläds åt att ha inlett **ett närmare samarbete med PRO i Hallsberg**. Vi började lite försiktigt i höstas med en gemensam Träffpunkt, men nu går vi vidare med gemensamma aktiviteter och resor. Tillsammans är vi starka!

Buggkurs

Det här är en nyhet för våren, och vi kommer samarbeta med PRO i Hallsberg. Ledare för kursen är Camilla Wellsén och tiden är måndagar 16.00 - 17.00 på Knuten. Start 10 feb. Ta med dansskor!

Anmälan görs till Birgitta Kumblad på 0730-600128 eller på b.kumblad@hotmail.com



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 torsdagseftermiddagar kl 14 - 17. Kursledare är Birgitta Billström som du når på tel 0761-275585 för information och anmälan.

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 tisdagar mellan kl 17.30 - 18.30. Start 28 jan. Lokalen är Folkets Hus i Vretstorp. Kursledare är Helena Jerlström, och kontaktperson för anmälan och info är Ingela Wallin tel 0702-764103



Frigörande kravlös dans

Nystart i vår! 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. Vår dansledare är Gunilla Liljerås, dansinspiratör. Kontakta Britt Nyblom 0705-950613 för mer information.

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 Spontanlekiparken 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

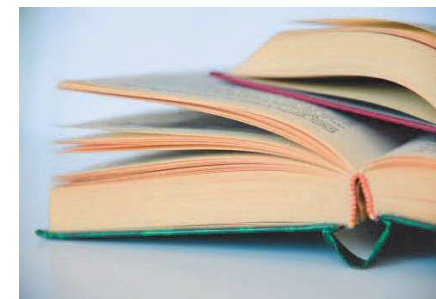


Bowling

Vi träffas i bowlinghallen vid Nytorget tisdagar kl 14.00 och spelar oftast 4 serier. 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

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



I samarbete med



Dator och smart telefon

Studiecirklar 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



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.

Engelsk konversation

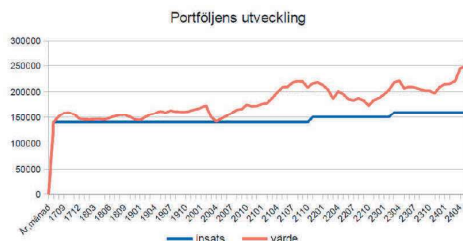
Vi övar upp våra kunskaper i engelska språket genom samtal och studier av filmer och annan information på internet. Vi träffas på Vuxenskolan torsdagar kl 16:30. Kontakta Christer Olsson tel 0768-064245 för mer information.



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



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 Louise Oxelgren tel 0727-302682 för mer info.



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: Anne Bartoli 0739-860432

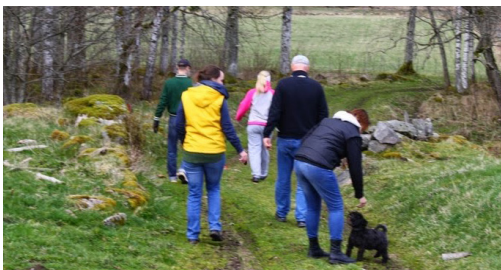
Matlagning

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.



"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.

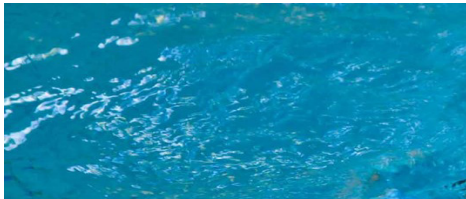
Träning på gym

Vi tränar på gymmet Forma på Esplanaden 1 i Hallsberg. Träningen är specialgjord för oss äldre personer och våra behov. Det finns 3 olika träningstider, eventuellt 4. Kontaktperson Ingela Wallin 0702-764103



Vattengympa

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



Gåfotboll

3 fredagar i vår finns inbokade: 9 maj, 23 maj och 13 juni. Tiden är 10.30 och platsen Transtensvallen Vi samarbetar med PRO och IFK Hallsberg. Kontaktperson är Henrik Svensson 0706-055908



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



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 Bøgehäll 0705-476032

Valberedningen

SPF Seniorerna är en ideell förening där många hjälps åt med frivilliga insatser. Vi har alltid behov av några hjälpande 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 300 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

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 25 olika aktiviteter och studiecirklar, 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!