

VÅREN 2026



HEJ MEDLEM!

VÅR FÖRENING HAR STORT BEHOV AV FLER SOM VILL ENGAGERA SIG BÅDE SOM LEDAMOT I STYRELSE OCH ANSVARIG FÖR OLIKA AKTIVITETER. HÖR AV DIG TILL NÅGON AV OSS I STYRELSEN.

SPF Seniorerna Jönköping Centrum är en politiskt och religiöst obunden förening. I Jönköpings kommun är vi en av 13 SPF-föreningar. Vi bildades 2004 och är idag 700 medlemmar. SPF Seniorerna Jönköping Centrum är ett forum för glad gemenskap och med livlig aktivitet. En av föreningens viktigaste uppgifter är att vara en plats där människor trivs och träffas, och där vi försöker aktivera oss och anordna intressanta och stimulerande aktiviteter.

VÄLKOMMEN I GEMENSKAPEN

VI VILL LEVA UPP TILL DINA FÖRVÄNTNINGAR!

Hos oss vill vi att du ska uppleva glädje, gemenskap och ett fullspäckat program med intressanta aktiviteter och upplevelser. I vår förening möts du av öppenhet och många kommittéfunktionärer som jobbar för att du skall trivas hos oss. Vi hoppas att du skall finna vårt program intressant.

MÖTESFÖRSÄKRING

SPF Seniorerna har centralt tecknat en olycksfallsförsäkring som gäller medlemmar i SPF Seniorerna. Alla medlemmar är därigenom försäkrade när de deltar i vår verksamhet anordnad av SPF Seniorerna, försäkringen betalas av förbundet. Gäller även till och från samtliga träffar.

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I SPF SENIORERNA JÖNKÖPING CENTRUM

Medlemskap i SPF Seniorerna kan alla få som uppbär någon form av pension. Likaså kan make/maka eller sambo bli medlem utan att ha egen pension. Årsavgiften är 300 kr. Inbetalningskort skickas ut från förbundet. När du vill bli medlem, ta kontakt med medlemsansvarig eller teckna medlemskap på vår hemsida.

STYRELSE



ORDFÖRANDE

Lennart Löw
073-981 69 24

lelle.loow@gmail.com



V. Ordförande

Ulf Karlsson
070-514 44 22

ulf.karlsson44@outlook.com



SEKRETERARE

Anita Wixe
072-561 13 13

anita561993@hotmail.com



KASSÖR

Bruno Hektor
073-629 38 90

bruno.hektor@gmail.com



Gittan Ekelund
070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se



Magnus Eklund
070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com



Helena Johansson
072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com

Bankgiro 5798-1631

Organisationsnummer 802418-8586

Vår officiella mejladress

jonkopingcentrum@spfseniorerna.se

Revisor

Claes Brodd

073-312 82 40

claes.brodd@hotmail.com

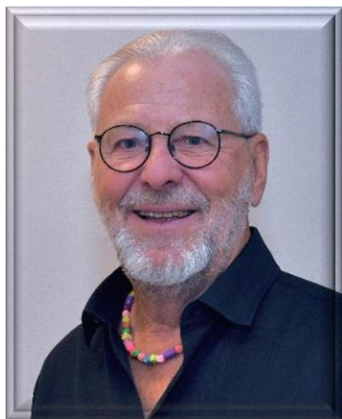
Revisor suppleant

Curt Hektor

070-522 73 98

curt.hektor@gmail.com

Vår hemsida www.spfseniorerna.se › [foreningslista](#) › [jonkoping-centrum](#)



Ordföranden har ordet

Ja nu sitter jag igen och filar på texten till vårprogrammet 2026 innan höstaktiviteterna ännu inte är avslutade. Tiden rullar ju på i en väldigt snabb takt. Eller är det så att man känner så när man är mitt uppe i en positiv spiral som vi just nu känner av i vår förening? Idag, 21 nov, gick vi över 700 medlemmar. Känn dig stolt att du är med och bidrar till detta. Glädjande är att ni är fler som har besökt våra aktiviteter än tidigare under 2025. Hur gör vi för att fortsätta i denna positiva utveckling? Jag tror och hoppas på att vi gemensamt, under 2026, tar hand om varandra och hjälps åt för att kunna träffas och minska ensamheten. Glöm inte att läsa vårt program noga för att inte missa något. Med dessa korta ord vill jag och vår styrelse önska alla medlemmar, framför allt till dig som är ny, välkomna till vår gemenskap och en spännande vår 2026.

Vi ses. Lennart Löw / Ordförande

**Vi träffas och trivs i Seniorernas Hus, Klostergatan 69. Månadsträffar och Trivselträffar kl.15.00
Gott hembakat fikabröd. Entré 80 kronor, endast kontanter. Normalt krävs ingen anmälan.**

Alla SPF-vänner! När detta fullspäckade programblad kommer hem till dig är det vinter och kallt. Tänk att en kulen eftermiddag efter den dagliga promenaden sätta sig i favoritfåtöljen och notera alla aktiviteter för hela våren, ända fram till juni.

Mobiltelefoni från 99 kr/mån*

Din lokala leverantör

Beställ på 010-220 12 20
eller besök vår butik på
Klostergatan 56

*Priset gäller Junets nya eller befintliga bredbandskunder. Ordinarie pris 109 kr/mån. Ingen bindningstid.

JUNET

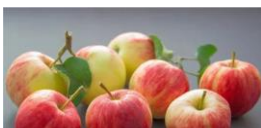


Täta bussförbindelser med
busslinjer 1, och 3, hållplats Toraplan



Kör du bil finns parkeringsmöjligheter
i de närliggande kvarteren.

**Lennart och Ulf bjuder in till lunch sista fredagen varje månad!
Vid vår veckoinformation kommer meddelande för anmälan.**



TJEJKVÄLLAR



Populära tjejkvällarna fortsätter även i vår vid två tillfällen. Till den **första träffen 11 februari** anmäler du dig mellan **11/1-4/2** samt till den **andra träffen 8 april** mellan **8/3-1/4**.

Inga anmälningar före kl 10.00!

Välkomna till Seniorernas Hus kl 17.00.

Anmälan till Britt Haskovec,

Endast sms 070-722 04 92.

OBS! Endast en anmälan åt gången!

GRABBKVÄLLAR



Populära grabbträffarna fortsätter.

Tisdagarna 13 januari, anmälan **13/12** till-**6/1**

10 februari anmälan **10/1-3/2**

10 mars mellan **10/2-3/3**

14 april mellan **14/3-7/4**

Välkomna till Seniorernas Hus kl 17.00.

Anmälan till Ulf Karlsson tel/sms 070-514 44 22.

OBS! Endast en anmälan åt gången!

PUBKVÄLLAR



Lisa och Hasse, våra duktiga pubgeneraler fortsätter med dom trevliga, lite lättsammare pubkvällarna hos Krog & Co på Brunnsgatan 13. Kom ihåg att ta med ditt kort som ger dig 20% på du allt du äter och dricker under kvällen.

Torsdagarna 19 februari, och **23 april**.

Anmälan till Hasse Claesson, tel/sms 070-612 36 40.

OBS! Endast en anmälan åt gången

JAZZ



Jan Sundberg bjuder in till jazzmusik varannan måndag kl 09.30 med start 12 januari.

PROMENADER



Samling vid fontänen i Rådhusparken varje torsdag klockan 10.00 med start 12 januari.

Ansvarig Helena Johansson, tel 072-726 32 7

STUDIECIRKLAR I SENIORERNAS HUS DISKUSSIONSTRÄFFAR MED ALLMÄNNA ÄMNEN

Carin Nyberg

070-356 50 88

Startar torsdag 15 januari kl 14.00.

LITTERATURCIRKEL 1

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag 21 januari kl 10.00.

LITTERATURCIRKEL 2

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag 14 januari kl 10.00.

STICKCAFÉ 1

Britt-Inger Edstrand

070-695 05 96

Startar måndag 12 januari kl 14.00.

STICKCAFÉ 2

Inger Larson

070-990 60 96

Startar måndag 19 januari kl 14.00

STUDIECIRKEL PÅ VUXENSKOLAN VARDAGSYOGA

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Måndag och fredag



	Januari
1	Nyårsdagen
2	
3	
4	
5	Trettondagsafton
6	Trettondedag jul
7	Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Månadsträff kl 15.00
8	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
9	
10	
11	
12	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 1 kl 14.00 Bangolf kl 14.00
13	Boule kl 14.00 Grabbarna kl 17.00 (Anmälan, se sid 4) Tjugondedag Knut
14	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
15	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
16	Yoga kl 10.30
17	
18	
19	Stickcafé 2 kl 14.00 Bangolf kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
20	Boule kl 14.00 Matadorerna (Matlagning herrar)
21	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Trivselträff kl 15.00
22	Promenad kl 10.00
23	Yoga kl 10.30
24	
25	
26	Jazzcirkel kl 09,30 Stickcafé 1 kl 14.00 Bangolf kl 14.00 Matproffen kl 17.00 (Matlagning damer)
27	Boule kl 14.00
28	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
29	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
30	Månadslunch
31	Årets Falkenbergsrevy kl 15.00

Tina Algeskär



"Vad kan AI betyda för oss? I en lättsam och inspirerande föreläsning visar Tina Algeskär från *Ai med Tina*, hur Ai kan bli ett stöd i livet, snarare än något att vara rädd för. Tillsammans utforskar vi hur vi kan vara nyfikna, ställa frågor och se möjligheter i stället för att känna att det är ett hot. Välkommen till en härlig stund som kommer att bjuda på både skratt och nya insikter"

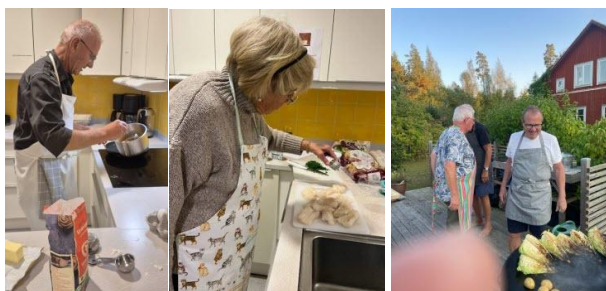
Jill Svensson



Det blir ett blandat program med allt från visor till musikal och ballader.

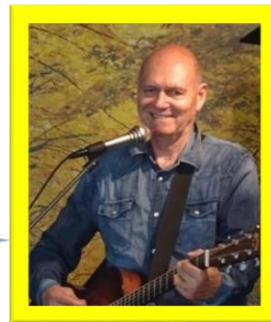


Årets skratifest redan i januari! Betalning till bankgiro 5798-1631 senast 25 januari.



	Februari
1	
2	Stickcafé 2 kl 14.00 Bangolf kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
3	Boule kl 14.00
4	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11. (Anmälan, se sid 11) Månadsträff kl 15.00
5	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
6	Yoga kl 10.30
7	
8	
9	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00
10	Boule kl 14.00 Grabbar kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
11	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Tjejerna kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
12	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
13	Yoga kl 10.30
14	
15	
16	Stickcafé 2 kl 14.00 Bangolf kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
17	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
18	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Årsmöte kl 15.00
19	Promenad kl 10.00 Pubkväll kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
20	Yoga kl 10.30
21	
22	
23	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffen kl 17.00 (Matlagning damer)
24	Boule kl 14.00 Saabmuseum + Nohab, Trollhättan
25	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
26	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
27	Månadslunch
28	Yoga kl 10.30

Bo Krister



Bo Krister, fd Dramatensskådespelare kommer att ge oss en oförglömlig musikeftermiddag. Mycket country, bl.a. Hank Williams, Jonny Cash med flera. Det blir även en del svenska låtar.

Maria Larsson



SPF Seniorernas nya förbundsordförande kommer på besök och berättar om sig själv och sitt yrkesliv.

Saabmuséet + Nohab



Tisdag morgon kl 08.00 åker vi från Bussgods västerut till Trollhättan och Saab-muséet. Här finns allt från folkhemmets Saab 92, "Ursaaben" från 1947 till prestigebilarna Saab 9-4X och Saab 9-5. Hos Nohab där det förr tillverkades material till bl.a. lok. På båda ställena blir vi guidade. En intressant dag där du får bussresa, förmiddagsfika, entréer, lunch och eftermiddagsfika för 750 kr. Anmälan görs till Magnus Eklund senast 12 februari på tel/sms 070-717 54 56. Betalning senast till **bankgiro 5798-1631** senast 17 februari.



	Mars
1	
2	Stickcafé 2 kl 14.00 Bangolf kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
3	Boule kl 14.00
4	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Månadsträff kl 15.00
5	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
6	Yoga kl 10.30 Vinprovning kl 17.00
7	
8	
9	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00
10	Boule kl 14.00 Grabbarna kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
11	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
12	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Kalaspinglorna kl 17.00 Damer
13	Yoga kl 10.30
14	
15	Spira kl 15.00
16	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
17	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
18	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Trivselträff kl 15
19	Promenad kl 10.00
20	Yoga kl 10.30
21	
22	
23	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen kl 17.00 (Matlagning damer)
24	Boule kl 14.00
25	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
26	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
27	Yoga kl 10.30 Månadslunch
28	
29	
30	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
31	Boule kl 14.00

Krister "Stickan" Carlsson



Mitt liv som Elvisfan

Stickan Carlsson från Skövde berättar om Elvis Presley, en av världens allra största artister någonsin. Berättelsen börjar med den dramatiska födelsen i Tupelo 1935 och slutar med det tragiska slutet på Graceland i Memphis 1977. Med hjälp av bilder, musik och videos möter vi The King of Rock'n Roll blandat med några episoder från "Stickans" långa liv som Elvisfan.

Vinprovning



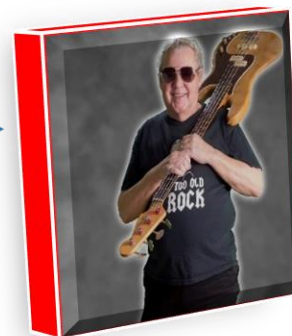
Vi provar testar några av vårens och sommarens viner under ledning av Tommie Linder. Anmälan till Gittan, tel/sms 070-684 89 21 senast 28 februari.



Ingvar Kamprad, IKEA:s grundare. En musikalisk möbelsaga. Upplev en underfundig hyllning till Smålands mest folkära entreprenör.

Kontakt: Helena Johansson, tel/sms 072-726 32 73.

Leif "Biggo" Birgersson



Vi hälsar "Biggo" varmt välkommen till en nostalgisk eftermiddag med bara kända låtar på sin repertoar.

	April
1	Litteraturscirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Månadsträff kl 15.00
2	Skärtorsdagen
3	Långfredagen
4	Påskafton
5	Påskdagen
6	Annandag Påsk
7	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
8	Litteraturscirkel 2 kl 10.00 Tjejerna kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
9	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
10	Yoga kl 10.30 Vårfest kl 18.00
11	
12	
13	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
14	Boule kl 14.00 Grabbar kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
15	Litteraturscirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11) Trivselträff kl 15.00
16	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
17	Yoga kl 10.30
18	
19	
20	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen kl 17.00 (Matlagning damer)
21	Boule kl 14.00 Hemlig resa
22	Litteraturscirkel 2 kl 10.00
23	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Pubkväll kl 17.00 (Anmälan, se sid 4)
24	Yoga kl 10.30
25	
26	
27	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
28	Boule kl 14.00
29	Styrelsemöte Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11)
30	Promenad kl 10.00 Valborgsmässoafton

Karin Holmbom



Var lade jag nycklarna? Stängde jag av spisen?

Vad är koden till bankkortet nu igen?

Visst känns det bekant? Att glömma är helt naturligt – det händer oss alla. Men det kan också bli ett hinder i vardagen. I den här inspirerande föreläsningen får du lära dig hur du med enkla och roliga övningar kan träna upp ditt minne. Du får konkreta verktyg för att lättare minnas namn, siffror, fakta och vardagliga saker du inte vill glömma. Minnesträning är som konditionsträning för hjärnan – du får resultat snabbt och märker hur koncentration och minnesförmåga förbättras. Och det bästa? Det fungerar oavsett ålder!

Vårfest



Den 10:e april är det dags för den årliga vårfesten.

Vi träffas i Seniorernas hus klockan 18.00.

Där serverar vi en härlig vårbuffé, god dryck och kaffe och kaka.

Underhållningen står Kenneth Holmström för.

Han sjunger och trakterar en hel del instrument.

Kenneth var med och startade dansbandet Drifters.

Av utrymmesskäl är antalet begränsat.

Anmälan är bindande och görs till Lena Björsander Hektor på SMS 070-631 65 43 senast 21 mars. Glöm inte att ange gluten- och laktosintolerans i din anmälan. Kostnaden är 350 kronor/ person, som betalas in på **bankgiro 5798-1631** senast 27 mars.

Gubbaskrammel



"Gubbaskrammel", inte så illa som det låter. Ett härligt gäng av musikglada herrar från Mullsjö bjuder på en kavalkad av svängiga och medryckande toner. Repertoaren består av allt från dansbandsfavoriter till blues, Bob Dylan Cornelis Vreeswijk.

Hemlig resa

VART ÄR VI

PÅ VÄG?

Vårens hemliga resa, en hel dag full med upplevelser. Vi åker från bussgods kl 08.00, Hemma igen ca 18.00. I priset 850 kr får du bussresa med trevligt sällskap, kaffe och fralla, studiebesök, lunch, studiebesök och eftermiddagskaffe. Anmälan görs till Magnus Eklund senast 10 april på tel/sms 070-717 54 56. Betalning senast till **bankgiro 5798-1631** senast 14 april

	Maj
1	Första Maj
2	
3	
4	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00
5	Boule kl 14.00
6	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Månadsträff kl 15.00
7	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
8	Yoga kl 10.30
9	
10	
11	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
12	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
13	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11)
14	Promenad kl 10.00
15	Yoga kl 10.30
16	
17	
18	Jazzcirkel kl 09,30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00
19	Boule kl 14.00
20	Trivselträff kl 15.00
21	Vinresa Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
22	
23	Pingstafton
24	Pingstdagen
25	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
26	Boule kl 14.00
27	Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 11)
28	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
29	Yoga kl 10.30 Månadslunch
30	
31	

Yvonne Eriksen



Känd från Radio Skaraborg Yvonne kåserar med dråpliga anekdoter och galna upptåg från sitt brokiga liv.

Åke Fagrell



Den osänkbara legenden Titanic. Fartyget, människorna ombord Katastrofen vid Latitud 41,46 N, Longitud 50,14 W. Myterna, "förebuden", efterspelet.

Traditionella vinresan



Varför ändra på en trevlig tradition. I ur och skur går resan till Helsingör där vi provar goda viner och äter god mat från köket i Tenhult. Kostnad för hela dagen 850 kronor som betalas till **bankgiro 5798-1631** senast 14 maj .
Anmälan till Gittan, tel/sms 070-684 89 21 senast 11 maj.



	Juni
1	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00
2	
3	Månadsträff kl 15.00
4	Promenad kl 10.00
5	
6	Nationaldagen
7	
8	Bangolf kl 14.00
9	
10	
11	Promenad kl 10.00
12	
13	
14	
15	Bangolf kl 14.00
16	Rally
17	
18	Promenad kl 10.00
19	Midsommarafton
20	Midsommardagen
24	Rosariet
25	Promenad kl. 10.00
	Juli
1	Rosariet
8	Rosariet
15	Rosariet
22	Rosariet
29	Rosariet
	Augusti
5	Rosariet
12	Rosariet

Utomhusaktivitet



Se inbjudan som kommer senare i vår.

11-kaffe på Rosariet serveras varje onsdag från 24 juni till 12 augusti.



**KOMMITTÉANSVARIGA
ANNONS, MEDIA**
Gittan Ekelund
070-684 89 21
gittan.ekelund@hotmail.se

ENTRÉ
Gittan Ekelund
070-684 89 21
gittan.ekelund@hotmail.se

FACEBOOK
Magnus Eklund
070-717 54 56
magnusfarfareklund@gmail.com

FEST
Lena Björsander-Hektor
070-631 65 43
lena.bjorsander.hektor@gmail.com

FOLKHÄLSA
Helena Johansson
072-726 32 73
helena.johansson22@hotmail.com

JAZZ
Jan Sundberg
sundberg.jan@telia.com

LOTTERI
Carin Nyberg
070-356 50 88

MATPATRULL
Mats Ovegård
070-600 57 15
mats@ovegard.se

MEDLEMSANSVARIG/REGISTER
Anita Wixe
072-561 13 13
anita561993@hotmail.com

MÅNADSLUNCH
Lennart Löow
073-981 69 24
lelle.loow@gmail.com

PR
Gittan Ekelund
070-684 89 21
gittan.ekelund@hotmail.se

PROGRAMBLAD
Magnus Eklund
070-717 54 56
magnusfarfareklund@gmail.com

PROGRAMKOMMITTÉN
Magnus Eklund
070-717 54 56
magnusfarfareklund@gmail.com

RESOR
Magnus Eklund
070-717 54 56
magnusfarfareklund@gmail.com

SERVERING
Helena Johansson
072-726 32 73
helena.johansson22@hotmail.com

**SPF SAMRÅDSGRUPP I
JÖNKÖPINGS KOMMUN**
Anita Wixe
072-561 13 13
anita561993@hotmail.com

STUDIECIRKLAR
Gittan Ekelund
070-684 89 21
gittan.ekelund@hotmail.se

WEBMASTER
Lena Axelsson
073-643 15 40
Samuel Axelsson
070-595 16 28
webred.spfcentrum@gmail.com



FRISKVÅRD
Bangolf, St Göransvägen 31
Varje måndag kl 14.00 med start 12 januari.
Utomhus vid Liljeholmens minigolf
Maj-september utan ledning.
Magnus Nilsson 076-231 71 17
klinta304@gmail.com
Boule, Barrsättragatan 22, Hovslätt
Varje tisdag kl 14.00 med start 13 januari
slutar 26 maj.
Solweig Höög 070-679 15 33
OBS! Ej SMS!
Bowling, Bowling City, Gjuterigatan 28
Varannan onsdag kl 11.00 med start 7 januari.
Anmälan senast måndag till Ulla Staaf,
070-229 31 34
ullastaaf1@gmail.com
Promenader, samling vid fontänen i Rådhusparken.
Varje torsdag kl 10.00 med start 8 januari.
Helena Johansson 072-726 32 73
helena.johansson22@hotmail.com

Seniormottagning vid

WETTER HÄLSAN

LINDGÅRDEN

Trygghet, omtanke
och kontinuitet

ICA
Supermarket

Klostergatan

Öppet alla dagar

7 – 22

Välkommen hem till oss



Reinholds

www.reinholds.nu