

HÖSTEN 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 fullspäckt 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 Lööv
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 0
bruno.hektor@gmail.com



Ledamot

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



Ledamot

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



Ledamot

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



Ersättare

Anna-Lena Näslund
070-631 55 06
naslund.anna-lena@telia.com



Ersättare

Lars-Ola Svensson
070-686 77 10
svenssonlo64@gmail.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

Hej alla "goa" medlemmar. När kommittén bad mig om min resumé av våren 2026 till höstprogrammet så kom tanken... Har det verkligen gått ett halvår sedan jag skrev sist?? Ja tänk att tiden går så fort. Det är tur att vi inte blir äldre. Som vi alla märkt har vi upplevt ett växlande och fantastiskt programutbud under våren. Vi blir fler som aktiverar oss i något av det som vi erbjuder er i vår förening. Jag är övertygad om att alla kommittéer har jobbat på att om möjligt göra ännu bättre och alternativa aktiviteter under hösten.

Styrelsen önskar er alla en riktig lugn och skön sommar så ses vi i höst.

Lennart Löw / Ordförande

Vi träffas och trivs i Seniorernas Hus, Klostergatan 69. Månadsträffar och Trivselträffar kl.15.00. Gott hembakat fikabröd. Entré 80 kronor, kontant alt. kort som vi testar under hösten. Ej swish! Normalt krävs ingen anmälan.

Alla SPF-vänner! När detta fullspäckade programblad kommer hem till dig är det varmt och skönt ute. Tänk att en härlig eftermiddag efter den dagliga promenaden sätta sig i solstolen eller slappa i hängmattan och notera alla aktiviteter för hela hösten, ända fram till jul.

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 Torpaplan



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 höst vid två tillfällen. Till den **första träffen 23 september** anmäler du dig mellan **23/8-16/9** samt till den **andra träffen 25 november** mellan **25/10-18/11**.

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 1 september, anmälan **1/8 till-24/8**

13 oktober anmälan **13/9-27/10**

10 november mellan **13/10-3/11**

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 Brunnsgratan 13. Kom ihåg att ta med ditt kort som ger dig 20% på allt du beställer som inte nämns i annonsen på sidan 12.

Torsdagarna 10 september och 12 november kl 17.00.

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 31 augusti.

PROMENADER



Samling vid fontänen i Rådhusparken varje torsdag klockan 10.00 med start 20 augusti.

Ansvarig Helena Johansson, tel 072-726 32 73

STUDIECIRKLAR I SENIORERNAS HUS

DISKUSSIONSTRÄFFAR MED ALLMÄNNA ÄMNINGEN

Carin Nyberg

070-356 50 88

Startar torsdag 10 september kl 14.00.

LITTERATURCIRKEL 1

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag 2 september kl 10.00.

LITTERATURCIRKEL 2

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag 9 september kl 10.00

STICKCAFÉ 1

Britt-Inger Edstrand

070-695 05 96

Startar måndag 14 september kl 14.00.

STICKCAFÉ 2

Inger Larson

073-990 60 96

Startar måndag 7 september kl 14.00

STUDIECIRKEL PÅ VUXENSKOLAN

VARDAGSYOGA

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Måndag och fredag



	Juni
19	Midsommarafton
20	Midsommardagen
24	Rosariet kl 11.00
25	Promenad kl 10.00
	Juli
1	Rosariet kl 11.00
8	Rosariet kl 11.00
15	Rosariet kl 11.00
22	Rosariet kl 11.00
29	Rosariet kl 11.00
	Augusti
5	Rosariet kl 11.00
12	Rosariet kl 11.00
19	Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10)
20	Promenad kl 10.00
25	Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
27	Promenad kl 10.00 Styrelsemöte
29	Månadslunch
31	Jazz kl 09.30



	September
1	Boule kl 14.00 Grabbträff kl 17.00
2	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10) Månadsträff kl 15.00
3	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
4	Yoga 1 kl 10.30
5	
6	
7	Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
8	Boule kl 14.00
9	Hemlig resa Litteraturcirkel 2 kl 10.00
10	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Pubkväll kl 17.00
11	Yoga 1 kl 10.30
12	
13	
14	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30
15	Boule kl 14.00 Studiebesök Byarums bruk kl 14.00
16	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10) Trivselträff kl 15.00
17	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
18	Yoga 1 kl 10.30
19	
20	
21	Stickcafé 2 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
22	Boule kl 14.00
23	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Tjejträff kl 17.00
24	Promenad kl 10.00 Styrelsemöte Diskussionsgruppen kl 14.00
25	Yoga 1 kl 10.30
26	
27	
28	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Matproffsen kl 17.00 (Matlagning damer)
29	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
30	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10)

Pelle Berglunds prisbelönta berättelse om BRÄNNVINSKUNGEN LO Smith



LO Smiths ansikte är känt för många, men få vet om det. Det är hans ansikte som pryder Absolut Vodka-flaskorna. LO Smith blev en av Sveriges rikaste män, i folkmun kallad 'Brännvinskungen'. Han byggde upp en enorm förmögenhet med två tomma händer. Men han dog ensam och utblottad. Genom att rena spriten från den förhatliga finkeln, skapade han Absolut Rent Brännvin. Denna blev omedelbart en kolossal försäljningssuccé. Men han renade inte bara spriten, han låg bakom Konsum-idén, startade landets första sockerbolag, lanserade ångkök, organiserade arbetarna och förändrade Sverige i grunden.

STUDIEBESÖK



Tisdag 15 september besöker vi Byarums Bruk i Byarum. Vi får se produktionen och bli informerade om brukets historia. Samling vid Vuxenskolan kl 13.00. OBS! Max 30 personer!
Anmälan senast 7 september till Ulf Karlsson, tel 070-514 44 22.

HEMLIG RESA



Välkommen till en heldag med hemligt mål! En dag med guidade turer som passar även dig som är beroende av en rullator. För priset 850 kr får du bussresa, förmiddagsfika, guidningar, lunch och ytterligare kulturbesök och eftermiddagsfika. Vi åker från Bussgods kl 08.00 och beräknas vara hemma igen ca kl 18.00. Vid anmälan, ange ev allergier!
Anmälan till Magnus Eklund från och med 1:a augusti. Tel 070-717 54 56 senast 15 augusti. Inbetalning till bankgiro 5798-1631 senast 2 september.

EVIALLA



Vi spelar visor och folkmusik från Sverige, Irland och Ryssland bl.a. samt en del eget material. Vi hanterar gitarr, balalajka, fiol, bas, dragspel och banjo.

	Oktober
1	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
2	Yoga 1 kl 10.30
3	
4	
5	Bangolf kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
6	Boule kl 14.00
7	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Månadsträff kl 15.00
8	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
9	Yoga 1 kl 10.30 Höstfest kl 18.00
10	
11	
12	Jazzcirkel kl 09.30 Bangolf kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Stickcafé 1 kl 14.00
13	Boule kl 14.00 Grabbräff kl 17.00
14	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10)
15	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
16	Yoga 1 kl 10.30
17	
18	
19	Bangolf kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
20	Boule kl 14.00
21	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Trivselträff kl 15.00
22	Promenad kl 10.00
23	Yoga 1 kl 10.30
24	
25	
26	Jazzcirkel kl 09.30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Matproffsen kl 17.00 (Matlagning damer)
27	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
28	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10) Kommittéträff kl 15.00 (Se sid 11)
29	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
30	Yoga 1 kl 10.30 Ölprovning kl 17.00 (Se sidan 11!)
31	

ROBERT KLARÉN



I Mittens rike

Mitt i yrkeslivet damp ett erbjudande ner som var svårt att avfärda: "Vill du flytta till Kina och utveckla affärerna för Fagerhults Belysning?" Jag tänker berätta om vår tid i detta, förbluffande och emellanåt fullständigt fantastiska land. Jag fokuserar på Shanghai, där vi bodde, denna megastad som aldrig riktigt verkar ta paus. Det blir en kavalkad av anekdoter och mer eller mindre saftiga historier, kryddade med bilder och filmsnuttar som bevis för att det faktiskt hände.

欢迎

Välkomna

HÖSTFEST



9 oktober bjuder festkommittén återigen in till höstfest på Seniorernas Hus klockan 18.00. Då serveras en fantastisk höstbuffé, god dryck, kaffe och kaka. Undehållning i hög klass. Vem vet det kanske blir dans också. **Anmälan som är bindande görs till Lena Björsander Hektor på SMS 070-631 65 43 senast 12 september.** Glöm inte att ange gluten eller laktosintolerans i din anmälan. Kostnaden är 350 kronor/person på **bankgiro 5798-1631** senast 25 september.

LENNART GREEN, fd DRIFTERS



Lennart Green underhåller med de stora låtarna från 50-60-70-talen och framåt i hyllade programmet "LÅTAR VI MINNS". Lennart har ett förflutet som musiker och sångare i DRIFTERS (14 låtar på SVENSKTOPPEN) och familjegruppen 4xGreen (medverkat i många Tv-program, Café Norrköping, Bingolotto m.fl.

	November
1	
2	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
3	Boule kl 14.00
4	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Månadsträff kl 15.00
5	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
6	Yoga 1 kl 10.30
7	
8	
9	Jazzcirkel kl 09.30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30
10	Boule kl 14.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Grabpträff kl 17.00
11	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10)
12	Promenad kl 10.00 Pubkväll kl 17.00
13	Yoga 1 kl 10.30 Whiskyprovning kl 17.00
14	
15	
16	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
17	Boule kl 14.00
18	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Trivselträff kl 15.00
19	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00 (Matlagning damer)
20	Yoga 1 kl 10.30
21	
22	
23	Jazzcirkel kl 09.30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Matproffsen kl 17.00 (Matlagning damer)
24	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00 (Matlagning herrar)
25	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10) Tjejträff kl 17.00
26	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Styrelsemöte
27	Yoga 1 kl 10.30
28	
29	
30	Bangolf kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)

LEIF SYLVAN



" Jönköpings läns märkligaste platser: "
Leif berättar om 5 olika platser i länet som är intressanta ur lite olika perspektiv. På några av ställena kan man utföra aktiviteter, medan man på andra platser i stället kan beskåda.

WHISKYPROVNING



Varför ändra på fina traditioner? Tommie och Gittan bjuder som vanligt på spännande whiskysorter som skall provas under kvällen.

Anmälan till Gittan Ekelund, tel/sms 070-684 89 21 från och med 1 september.

ANDERS AFZELIUS



Med sång och akustisk gitarr kommer Anders Afzelius bjuda på visor från den svenska visskatten från några av landets mest folkära artister. Både välkända och mindre kända visor kommer framföras och där kommer finnas något för alla - såväl gammal som ung. Anders är brorson till välkände Björn Afzelius.



	December
1	Boule kl 14.00
2	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
3	Promenad kl 10.00 Gubbröra kl 15.30 (Matlagning herrar)
4	Yoga 1 kl 10.30
5	
6	
7	Jazzcirkel kl 09.30 Bangolf kl 14.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30
8	
9	Bowling kl 11.00 (Anmälan, se sid 10) Lucia kl 15.00
10	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Julbord Krog & Co kl 17.00 Nobeldagen
11	Yoga 1 kl 10.30
12	
13	
14	Bangolf kl 14.00 Yoga 2 kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00 (Matlagning herrar)
15	
16	
17	Promenad kl 10.00
18	Yoga 1 kl 10.30
19	
20	
21	
22	
23	
24	Julafton
25	Juldagen
26	Annandag Jul
27	
28	
29	
30	
31	Nyårsafton



LUCIA



När dagen börjar sakta gå,
och klockan slå precis tre.
På Torpa där vi sitter vid kaffebord.
Den nionde december nu
ska vi ett vackert tåg få se
med krona utav tända ljus.
Lucia sprider värme här,
i hela detta glada hus.

**Anmälan Tidigast 27 november
till Helena Johansson, tel/sms 072-726 32 73**

JULBORD



En Magisk decemberkväll!
Vinterns kyla biter tag,
Fira kvällen med ett glatt lag.

Krog & Co har dukat bord,
Bästa maten på vår jord.
Tionde december kl 17.00 är datumet valt,
Billigt blir summan, korrekt betalt.
Fyrahundratjugofem kronor blott,
Allting smakar riktigt gott.

**Anmälan till Hasse Claesson tel 070-612 36 40
senast 6 december.**



Va' blir
dé för
mat i
kväll?

**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 5 oktober. 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 1 september
och slutar 1 december.
Solweig Höög 070-679 15 33
OBS! Ej SMS!

Bowling, Bowling City, Gjuterigatan 28
Varannan onsdag kl 11.00 med start 19 augusti.
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 20 augusti
Helena Johansson 072-726 32 73
helena.johansson22@hotmail.com

ÖLPROVNING



En repris på förra årets succé!
30 oktober kl 17.00 kommer Hampus Wixe till oss för att lära oss att prova svenska ölsorter. Hampus som har många års erfarenhet av ölprovningar och har testat många olika ölsorter. Öl – världens mest druckna alkoholhaltiga dryck. Men är allt bara ljus lager eller bara en stor stark? Hampus vägleder oss i rätt riktning. Maxantal 30 personer, först till kvarn..... Pris för denna afton är endast 300 kronor och då får vi smaka på flera sorter och att vi traditionellt avslutar kvällen med varm korb och lite mera öl.

**Anmälan till Anita Wixe på sms 072-561 13 13.
Anmälan 30/9 – 23/10.**



KOMMITTÉTRÄFF



28 oktober kl 15.00 inbjuds alla våra duktiga funktionärer i vår förening till en eftermiddag där alla kommer med många idéer. Vi bjuder på god mat och dryck.

Särskild inbjudan kommer!



ICA
Supermarket

Klostergatan

Öppet alla dagar

7 – 22

Välkommen hem till oss



Reinholds

www.reinholds.nu

Seniormottagning vid

WETTER
HÄLSAN
LINDGÅRDEN

Trygghet, omtanke
och kontinuitet



Dessa drycker är utvalda som husets. Detta är då fasta priser. Allt annat som köps av mat och dryck så gäller 20% på ordinarie pris.