

SPF Seniorerna
Jönköping Öster

Program

Hösten 2026



SPF
SENIORERNA
Jönköping Öster

I samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan

Ordförande har ordet

Bästa Medlemmar

Snart skiftar naturen färg och vi går mot en årstid som bjuder in till både eftertanke och gemenskap. Det är med glädje jag hälsar er välkomna till höstprogrammet 2026.

I en värld som rör sig snabbt känns vår förening viktigare än någonsin. Under de kommande månaderna har vi lagt fokus på att skapa mötesplatser där vi kan inspireras lära nytt och-framför allt ha roligt tillsammans. Vi har fyllt programmet med allt från intressanta föredrag och studiecirkelar till gemensamma utflykter och trivselträffar.

Vår organisation bygger på den värme och erfarenhet som ni medlemmar bidrar med. Det är i samtalen över en kopp kaffe eller under en gemensam aktivitet som den sanna medlemsnyttan uppstår. Jag hoppas att du i detta program hittar både gamla favoriter och något helt nytt som väcker din nyfikenhet.

Ett stort tack till programgruppen och eldsjälar som gör detta möjligt.
Nu ser vi fram emot en givande höst tillsammans.
Varmt välkommen!

Anita Ljunggren, Ordförande SPF Jönköping Öster



Augusti

Tisdag den 11 augusti – Månadsträff med Trubadurerna Christer/Thomas

Grymt passionerade artister som brinner för musik och bjuder på sig själva.

Tid: tisdag den 11 augusti, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika

Anmälan: Ingen anmälan

Lördagen den 15 augusti – Kräftmuseet i Vallsjö med guidning, middag och sedan Krönikespelet-Det rika NOVA VALLIS

Pris: 900 kr per person

OBS! anmälan samt betalning till pulsgiro 358 576-7 och märk betalningen med namn och kräftor. Mer Info: Agneta Hedljung tel: 0733-648041
eller mail: karin.a.hedljung@hotmail.com

När augustikvällen börja skymma utspelar sig ett märkligt drama framför de storslagna medeltida ruinerna av Nydala kloster. Var med och upplev en magisk kväll av dramatisk, historia och gemenskap i en unik miljö.



Onsdagen den 19 augusti – Studiebesök i HABO kyrka/Mullsjö med Lunch



Tid: onsdagen den 19 augusti 10.00
Plats: för samåkning 9,15 från Lindgården

Vi tar oss till Habo Kyrka för en rundvandring och visning av Habos träkyrka

Därefter åker vi till Landhs Konditori i Mullsjö
Där vi äter Lunchbuffé: Mat, salladsbuffé, bröd och vatten.

Kostnad: Här betalar var och en för sig.

Efteråt åker vi för att se på trågubbarna i Mullsjö.

Kostnad: 50 kronor/person, swish eller kontant på plats.

Anmälan: Senast 12 augusti
SMS till 0709-135773 Annika Henriksson
mail: annika.henriksson51@gmail.com



Fredag den 28 augusti – AW på PITCHERS



Tid: fredag den 28 augusti, kl. 16.30
Plats: Pitchers, Trädgårdsgatan 6, Jönköping
Pris: 200: - / 59: - för öl eller vin
Buffé ett glas vin/öl/alt. Alkoholfritt

Anmälan: senast 21 augusti
Mail: SMS till 0735 32 67 20 Jan-Olof Svensson,
eller mail: jolo.sv@netatonce.net

September

Tisdag den 8 september – Månadsträff med Per-Erik Åbom

Smittskyddsläkare Per-Erik Åbom kommer och berättar om gamla farsoter, epidemier och andra hemskheter på ett allvarligt och mycket humoristiskt sätt.



Tid: tisdag den 8 september, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person inkl. fika

Anmälan: Ingen anmälan

Tisdagen den 15 september – Lunch på Gyllene Uttern och studiebesök på en Polkagristillverkning



Vi samlas vid Lindgården för gemensam transport till Gyllene Uttern.

Tid: tisdag den 15 september,
samling från Lindgården kl. 12,00
för ev. samåkning

Plats: Gyllene Uttern
Pris: 170 kr/person för dagens lunch

Anmälan: Senast 8 september

Sms: 0736 46 44 11 Anita Ljunggren
Mail: anitaljunggren@icloud.com

OBS! Deltagandet är begränsat till 25 personer

20–22 september Kryssning med Birka Gotland
Stockholm till Riga med buss från Jönköping



Ingår: Bussresa, kryssning, del i insideshytt, 1 frukost, 1brunch samt 2 buffé inkl. dryck, utflykt i Riga.

Avresa busstationen i Jönköping kl. 08,40
Pris: per person 3,390 kr

Efter anmälan kommer inbetalningskort från ErTur
Mer info och anmälan till
Ulla Ekvall 0730-962335
Eller mail: ulla.ekvall80@gmail.com

Fredag den 25 september – 3 Smörrebröd med Must på Rudenstams



Vi samlas vid Lindgården för gemensam transport till Rudenstams

Tid: fredagen den 25 september, samling från Lindgården
kl. 16,00 för ev. samåkning

Plats: 16,30 på Rudenstams Gårdsbutik & kafé, Rudu gård 50,
Huskvarna

Pris: 375 kr/person för 3st smörrebröd, Äppelpaj och råkräm, kaffe/te
bordsvatten, 2 olika must

Anmälan: Senast 18 september
SMS till 0735 32 67 20 Jan-Olof Svensson
eller mail: jolo.sv@netatonce.net

Oktober

Fredagen den 9 oktober – AW på Krog&co / Buffé



Tid: fredag den 9 oktober, kl.17.30 OBS!
Plats: Krog&co, Brunnsgatan 13–14, Jönköping
Pris: 229: -, vin eller öl 65: -
Buffé ett glas vin/öl/alt. alkoholfritt samt kaffe

Anmälan: senast 2 oktober
SMS till Berit Gustavsson 070265 89 22
Mail: berit.gee@gmail.com

Tisdag den 13 oktober – Månadsträff med Rigoletto och Twistkulan



Lars Östvall arkivchef på Jönköpings läns Folkrorelsearkiv, berättar bland annat om Rigoletto och Twistkulan som var två legendariska dans- och konsertlokaler i Jönköpings Folkets Hus under 1950- och 1960-talet. De utgjorde navet i det lokala ungdoms- och musiklivet under pop- och rockvågen.

Tid: tisdag den 13 oktober, kl. 14.30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr/person

Anmälan: Ingen anmälan

Onsdagen den 14 oktober åker vi Krösatåget till IKEA i Älmhult

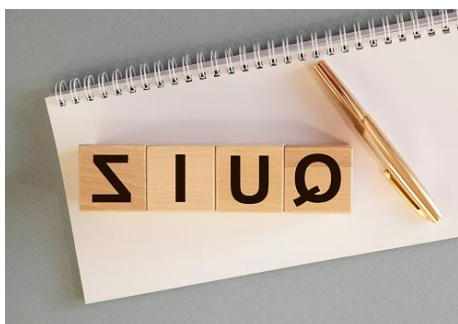
Följ med på en tidlösresa i IKEA historien från 1950-talet fram till idag. Från det allra första varuhuset i Älmhult till att bli ett globalt varumärke med ambitioner att skapa ett bättre liv hemma för många människor.

En riktig nostalgitripp!!

- Krösatåget avgår på morgonen från tågstationen
- Guidad tur på Museet
- Lunch
- Pris: 250kr, Tågbiljett ingår ej.
- Sista anmälan och betalning 15 september
märk betalningen med namn och IKEA
- Mer info: Agneta Hedljung
karin.a.hedljung@hotmail.com
Eller tel: 0733 648041



Onsdagen den 21 oktober – Musikquiz på Lindgården



Tid: onsdag den 21 okt. kl. 18,00
Plats: Lindgården

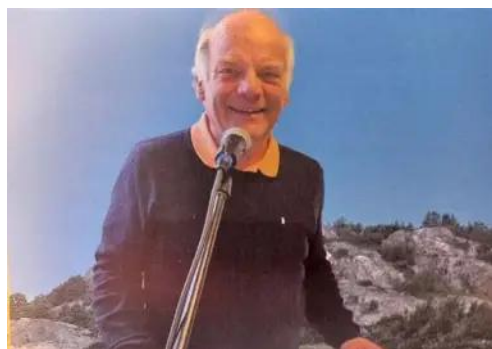
Pris: 195 kr/person
Räkmacka, eller köttbullsmacka, öl eller vin ingår.

Anmälan: senast 14 oktober
SMS till 0735 32 67 20 Jan-Olof Svensson,
eller mail: jolo.sv@netatonce.net

November

Tisdag den 10 november – Månadsträff med Stig Sandberg

Stig spelar musik från 50-talet och framåt



Tid: tisdag den 10 november kl. 14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

Fredagen den 13 november – AW på Matboden i Huskvarna



Plats: Matboden i Huskvarna, Drottninggatan 25

Tid: 16,30
Pris: 200 kr Kött eller Fisk inkl. 1 glas öl eller vin Antal personer 25–30

Anmälan: senast 6 november
SMS till Berit Gustavsson 070265 89 22
email: berit.gee@gmail.com

I slutet av November

***kommer vi att åka med
Nässjö Järnvägsmuseums
traditionella julbordsresa***



Vi återkommer med besked när det är klart:

- Vart resan går
- När resan går
- Resans pris
-

December

Julbord på Idas Restaurang

Vi återkommer med närmre uppgifter senare.

Vi bokat sittning på Idas Restaurang. Idas restaurang är verksamheten där elever på skolans restaurang- och livsmedelsprogram övar sina matlagningsfärdigheter och tränar på god serviceförmåga.



Tid: Vi återkommer med tid/datum under hösten.
Plats: Åsenvägen 11, hus 2
Bäckadalsgymnasiet, Jönköping
Pris: inte klart

Anmälan: Datum kommer under hösten

SMS till 0738 14 07 13 Göran Viklander, eller
mail: goran.viklander@gmail.com

Tisdagen den 8 december - Månadsträff med Lucia

Vi får besök av mellanstadieelever från en skola i närheten.
Ett efterlängtat besök som sprider värme och ljus i decembermörkret.
Kom gärna i tid så ni hinner smaka lite julglögg.



Tid: tisdag den 8 december kl.14,30
Plats: Lindgården
Pris: 90 kr inkl. fika
Anmälan: Ingen anmälan

**Välkomna
till**



**Hösten
2026**

www.spfseniorerna.se/jonkopingoster

Bangolf

Vintersäsong:

Måndagar kl. 14.30
Bangolfföreningens lokal
S:t Göransvägen 31

Sommarsäsong:

Torsdagar kl. 11.00
Bangolfföreningen på Liljeholmen
Vid Lustigkullen
Lilian Mattsson,
070-270 17 16

Friskvårdsgång

Måndagar kl. 13.30 -15.00.
Start 2 september
Vuxenskolan,
Huskvarnavägen 40.
Lena Andersson, 073-023 92 05

Litteraturscirkel

Torsdagar udda veckor kl. 10.00-12.15
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Start 27 augusti
Ingegerd Claesson, 070-396 68 83

Senioryoga

Måndagar kl. 10.00-11.30
Start 2 september
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

Utomhus-gympa

Måndagar kl. 10.00-11.00
Start 22 juni.
Samling vid Boulebanan, Lustigkullen
Elisabeth Lindberg, 073-159 74 79

CAFÉ Gemenskap

Torsdagar jämn vecka kl 13.00-16.00
Start den 20 augusti.
Hyresgästföreningens lokal Kanalgatan 38 D
Tillsammans umgås vi, fikar, pysslar spelar eller bara pratar. Ingen anmälan behövs.

Välkommen Nu

Vi diskuterar aktuella händelser
Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15
Start 19 augusti
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Göran Viklander 070-6705081

Stilgruppen

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00-12.15
Start 16 september
Vuxenskolan, Huskvarnavägen 40
Birgitta Dele, 070-332 04 60

Matlagning herrar

Måndagar kl. 17.00-21.00
Start 17 augusti
var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Göran Viklander, 073-814 07 13

Matlagning, damer 1

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 24 augusti
var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Viklander, 070-595 62 99

Matlagning, damer 2

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 31 augusti
Var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Birgitta Andersson, 070-9639738

Matlagning, damer 3

Måndagar kl. 16.30-21.00
Start 7 september
Var 4 vecka
Hyresgästföreningens lokal, Kanalgatan 38d
Kerstin Lindblad, 070-6705081

Arrangemangen genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Vill du var med och forma verksamheten i SPF Jönköping Öster?

Är du intresserad av att engagera dig i föreningsarbetet så är du välkommen att höra av dig till någon i valberedningen eller styrelsen.

- Betalning:** Använd gärna betal- eller kreditkort.
I vissa fall ska betalning ske via Plusgiro 358 576-7
- Anmälan:** Till programpunkter med anmälan är denna alltid bindande efter den sista anmälningdagen.
Vid utebliven närvaro på aktivitet utan giltigt förfall utgår full avgift.
- Begränsning:** Det kan förekomma begränsningar avseende deltagarantal på flera av våra studiebesök, utflykter samt temamöten.
Anmäl dig gärna i god tid för att vara säker på att få en plats.
- Ändringar:** Det kan förekomma ändringar i programmet under pågående säsong. Detta meddelas via Månadsträff, SPF:s hemsida, e-post eller telefon till anmälda.
Det är dock den enskilde deltagarens ansvar att känna till vad som gäller för respektive aktivitet.



Organisation 2025

Styrelse

Anita Ljunggren	ordf.	073-646 44 11	anitaljunggren@icloud.com
Lilian Mattsson	v.ordf.	070-270 17 16	lilian-mattsson@hotmail.com
Agneta Hedl jung	sekr.	073-364 80 41	karin.a.hedl jung@hotmail.com
Jan-Olof Svensson	kassör	073-532 67 20	jolo.sv@netatonce.net
Britt-Marie Florvik	ledamot	070-635 20 40	britt-marie.florvik@hotmail.com
Greta Karlsson	ledamot	070-623 65 95	greta.gert.karlsson@gmail.com
Bengt-Åke Gustafsson	ledamot	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com
Hans Henriksson	ledamot	070-718 05 10	hans.henriksson49@gmail.com
Gerd Berggren	Suppleant	070-1109241	gerd7476@gmail.com
Maria Lönn	Suppleant	070-6501383	lonn.maria@gmail.com

Valda Funktionärer

Yvonne Lindgren	revisor	070-370 27 94	yvonne-lindgren@telia.com
Liisa Ahlberg	revisor	072-727 38 42	liisa-pirjo@hotmail.com
Ingegerd Claesson	valbered.	070-396 68 83	ing50cla@gmail.com
Ewa Mejving	valbered.	073-949 96 73	evamejving@gmail.com
Ewa Lennqvist	valbered.	070-536 05 01	ewa.lennqvist@gmail.com

Samrådsgrupp för Kommunala Pensionärs Rådet (KPR)

Birgitta Andersson	ledamot	070-963 97 38	birgitta.viktoria.a@gmail.com
Bengt-Åke Gustafsson	ledamot	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com

Programgruppen

Annika Henriksson	070-913 57 73	annika.henriksson51@gmail.com
Göran Viklander	073-814 07 13	goran.viklander@gmail.com
Jan-Olof Svensson	073-532 67 20	jolo.sv@netatonce.net
Bengt Åke Gustafsson	076-255 85 55	mb.gustafsson@gmail.com
Berit Gustafsson	070-265 89 22	berit.gee@gmail.com
Hans Henriksson	070-718 05 10	hans.henriksson49@gmail.com

Övriga Funktionärer

Greta Karlsson	medlemsregister	se styrelsen
Britt-Marie Florvik	medlemsregister	se styrelsen
Jan-Olof Svensson	Festansvarig	se styrelsen
Hans Henriksson	Webbredaktör	se styrelsen
	Programbladet	se styrelsen

Plusgiro 358 576-7





webb: www.spfseniorerna.se/jonkopingoster
Ordförande och ansvarig utgivare: Anita Ljunggren

Avsändare:
SPF Seniorerna Jönköping Öster
c/o Lindgården
Ringvägen 1
554 54 Jönköping