



Sommaravslutning Uskavi den 27/5 kl 13.00

Bindande anmälan senast den **13 maj** till Eva Ståby 073 056 38 93 epost: eva.ake@live.com eller Anita Lindgren 070 608 64 60 epost: taktilia@telia.com. Använd gärna SMS eller epost för anmälan.

Seniorträning med LIF Lindesberg

Är du pensionär och vill komma igång med din träning?
Kom och prova på **sittgympa** och **gympa** med hälsopedagog Madelene Fischer.
Vi kommer att köra en **prova på period** under 6 veckor.
Träningen är gratis och ingen anmälan krävs. Träningarna kommer att genomföras på **Sandströms klockan 11:00-12:00**.

13/2 Gympapass
20/2 Sittgympa
27/2 Gympapass
5/3 Sittgympa
12/3 Gympapass
19/3 Sittgympa

Vad innehåller passen?

Gympapass i grupp med fokus på styrka, balans och rörlighet. Vi rör på oss till medryckande musik. Övningarna utförs både stående och på golvet/stol.
Rörelserna anpassas efter deltagarnas behov.
Sittgympa med Styrketräning, balans, rörlighet, koordination och kondition till medryckande musik.

Med vänliga hälsningar
Madelene Fischer
Ungdomsansvarig
070-2534047
Madelene.fischer@lif-lindesberg.se



SPF Seniorena Lindesberg är förening nr 180-312 i Sveriges Pensionärsförbund SPF och bildad 1976.

Föreningen har omkring 600 medlemmar.

Ordförande och ansvarig utgivare är Arne Andersson.

E-post: arneleander@telia.com

Hemsida: www.spf.se/lindesberg

Ordförande har ordet:

Tack för förtroendet att bli omvald till er ordförande för ytterligare ett år. Jag och styrelsen ser fram mot ett år med nya utmaningar som t. ex. att ordna program som tilltalar er varierade med bra info-föredrag och sång och musik.
En trevlig gemenskap på våra träffar är viktigt!



Vårens program börjar den **18 mars** med ett kåseri om Hasse Alfredsson och Tage Danielsson. Den **15 april** får vi information från Bergslagens Sparbank om "Hur undviker du att bli lurad". Sommaravslutningen sker som tidigare i Uskavi den **27/5 kl 13.00**.
Hösten inleds med en träff vid minigolfbanan Fingerboäng den **6 augusti** 14.00-16.00. Vi bjuder på golfspel, kaffe och grillkorv.

Vi ser framemot en skön vår trots en konstig vinter.

Arne Andersson ordf
070 5567767

Äventyrsgolf

Från söndag 3 maj och varje söndag fram till augusti **Seniorgolf 55+ kl 09:00 - 12:00**

30:- / person, ingen föränmälan

Ralf Nielsen

Äventyrsgolfen Lindesberg

0702131477

Januarimötet - Bengt-Ingvars med Anders

Januarimötet inleddes med att vice ordf Leif Ohlsson hälsade nya och gamla medlemmar välkomna. Även dagens underhållare Bengt-Ingvars må Anders hälsades välkomna.

Dessa tre herrar med lite olika förflutet bildar en grupp för underhållning som mest handlar om bandet Sven-Ingvars. Bengt är Bengt Alsterlind, Ingvar är Ingvar i Sven-Ingvars och Anders är Västgöte enligt egen beskrivning. Kaffe med godsmörgås serverades varpå bandet fortsatte nu med mer från Fröding bl a "Tre jäntor på vägen" och av Tore Skogman "Fröken Fräken" och Kristina från Vilhelmina". Vi trivdes alla och tiden försvann fort med sådan underhållning. Resekommittén informerade om att de som önskar följa med till Ungern bör snart bestämma sig. Det finns 12-15 platser kvar.



Madelaine Fischer informerade om kommande motion för SPF:are varefter lottdragning vidtog. Hemköp sponsrade med priserna. Och vem tror ni vann?

Avtal med Colorama Färghandel 2020

10-15% på färg Alcro/Jotun
10% på verktyg
10% på beställningstapeter
20% Borosan tapet Easy up (lagervara)
Gäller ej tidigare rabatterade varor

Linde Bildelar

15 % på hela sortimentet
Gäller ej tidigare rabatterade varor
Gäller för båda affärerna mot uppvisande av SPF medlemskort 2020

Av årsmötet valda funktionärer för 2020

Funktion	Namn	Telefon
<i>Styrelsen</i>		
Ordförande	Arne Andersson	070-5567767
Vice ordförande	Leif Ohlsson	076-7844272
Kassör	Gerd Sköld Ylikoski	070-3747673
Sekreterare	Eva Ståby	073-0563893
Vice sekreterare/ Programansv	Anita Lindgren	070-6086460
Medlemsansv	Krister Hedman	14094
Lotteriansv	Barbro Österberg	073-9555841
Revisor	Christina Dahlström Ingrid Beskow	072-3030925 070 5981378
Ersättare	Kerstin Sjöström	611770
KPR ordinarie Ersättare	Rune Åkerblom Arne Andersson	070-5293258 070-5567767
Trafikombud	Lars Idstam	070 2924180
Hörselombud	Nils Erik Söderström	070 6305560
Rese- kommitté	Margareta Burman Sven Burman Conny Englund	070-5631148 0708-310765 070-6282729

Friskvårds- kommitté	Gert Svensson Gun Smeds Carina Eriksson	070 3145986 070 3132536 073 8013212
Bowling	Birgitta Jansson	070 5107956
Brevduve- samordning	Harriet Persson	070 5664735
Bridgekommitté	Ulla Andersson Birgitta Thellefsen Atle Heiming Gudrun Eriksson	070 2619619 070-5284512 0581-10062 073 0526939
Kaffekommitté 1	Barbro Gustavsson Gumwor Axelsson Lena Eriksson Karin Eriksson	070 3092308 070 6865585 070 5313164 070 8311315
Kaffekommitté 2	Monika Helmertz Inger Fernqvist Marianne Olsson Kerstin gauffin	070 4427276 073 7712263 0581-41525 070 2577866
Ersättare	Anna-Greta Johansson Gudrun Andersson Kerstin Stållberg Gerd Gustavsson	076-3070547 070-2771150 070 6339813 070 5202118
Lotterier		
Mars 2020	Sonja Belsby Leif Pettersson	073 9944258 0709288124
April 2020	Christina Axelsson-Ståby Bosse Axelsson	070 6440281 070 6716495
Maj 2020	Styrelsen	

Augusti 2020	Styrelsen	
September 2020	Anna-Greta Johansson Gun Smeds	076-3070547 070 3132536
Oktober 2020	Anneli Holmberg Lena Selander	072 8878101 070 3277575
November 2020	Christel Bjunge Maj-Britt Nålberg	070 76800513 070 6011849
December 2020	Styrelsen herrar	
Januari 2021	Barbro Österberg Ulla Bertilsson	073-0230676 070-5361005
Februari 2021	Per Birath Monica Birath	070 6845509 070 2549266
Webbredaktör och SPF-Nytt	Sven Burman	070-8310765
Valberedning	Anneli Holmberg Christina Axelsson-Ståby Bo Källgren (sammank)	072 8878101 070-6440281 070 3638966

E-postadresser

För att i framtiden kunna nå ut enklare och snabbare till alla kommer vi att börja samla in e-postadresser

Om du har en e-postadress skicka den till Krister Hedman, krister.hedman@telia.com med följande uppgifter:

Uppgifter	Exempel
Namn:	Kalle Persson
Födelsenr:	490607
e-postadress:	kalle.persson@telia.com
Mobiltel:	070 456 78 90

Obs! **SPF-Nytt** kommer att fortsätta komma ut som vanligt!

Årsmöte den 19 februari 2020

Årsmötet inleddes med att prästen Charlotta Storbacka höll en parentation över under året bortgångna medlemmar.

Årsmötet leddes av Rune Åkerblom och samtliga föreslagna val och omval gick igenom. Den nya styrelsen kan ses på hemsidan under menyalternativet **Om föreningen /Styrelsen**. De olika funktionärerna för 2020 finns under **Om föreningen /Funktionärer**. Samtliga funktionärer finns även i detta blad.

Lasses Svänggång underhöll med ett antal gamla låtar som vi alla kunde stampa takten till.

Ordförande Arne A avtackade Ingrid Beskow som avgick ur styrelsen.

Dessutom avtackades de olika funktionärer som avgick. Avgående kommitte ledamöter avtackades. Harrieth Persson och Christina Dahlström som sköter brevdueverksamheten fick en välförtjänt uppmuntran. Även webbredaktören Sven Burman gladdes med en uppmuntran!



Efter årsmötet dracks kaffe och Lasses svänggång kom tillbaka med ett par gamla godingar som

fick det att spritta i gamla SPF-ben.

Till slut drogs det lotter och mötet avslutades.

SPF-kalendern - månadsmöten onsdagar kl 14.00 i Församlingshemmet

- 18/3 Hasse- och Tages kulturskatter
- 15/4 Hur undviker du att bli lurad - Bergslagens Sparbank informerar
- 27/5 Årsavslutning Uskavi kl 13.00
- 6/8 Inledande träff på Fingerboäng minigolv och korvgrillning 14.00-16.00

Resekommittén rapporterar

Under våren, närmare bestämt den **11-13 maj** åker vi till Oslo och Köpenhamn. Till hösten den **4 september** ställer vi kosan mot Ungern i en vecka. Anmälningstiden gick ut den 19/2.

Den **3:e juni** gör vi en endagstur till **Vadstena** enligt nedanstående bild tagen ur broschyren. Lägg märke till att **tidigaste anmälningdag** är 5 mars eftersom alla ska ha samma chans att anmäla sig och då bör SPF-Nytt ha nått alla.

Följ med till Vadstena slott och kloster

I priset ingår bussresa, bussfika samt entrébiljetter och en rejäl lunch på Ombergs turisthotell.

En lokal guide möter oss vid framkomsten.

Vi besöker slottet och klostresan avslutas med en guidad tur längs

Vättern strand.

När: **3/6 2020**

Avresa: 07.00 från Resecentrum

Pris: 550 kr (Egentligt pris 600-700 men SPF sponsrar resan)

Anmälan till: Margareta Burman 070 56 31 148

Bindande anmälan tidigast 5/3

Sista anmälningdag: 20/4

Betalning till Bg: 316-4928 eller Swish nr 123 056 06 98 senast den 5/5. Märk med Vadstena och ditt namn.



Resa sker i samverkan med Vuxenskolan