

## Idébank



**Välkommen med egna ideer.**

## Möten

1940 och framåt – bilder och berättelser.

After Work – kvällsprogram Aktier och fonder

Aktuell skönlitteratur

Alla har ordet (diskussion om program, resor, cirklar m.m.)

Allsång

Antikrunda

Antikträff med saker från medlemmarna

Använda egna medlemmars Kunskaper

Att vara fågelskådare

Att vara seniorsingel.

Auktion Skänkta prylar

Badhus studiebesök

Bankärenden för annans räkning/ Bank

Bankärenden på Internet

Benskörhet

Besök av Röda Korset

Bibliotek-författarbesök

Bilorientering med frågor mot ett hemligt mål

Bingo

Blomsterbindning. Utlottning av blomsterarrangemang Blodsocker (jag styr mitt blodsocker)

Bokbytdag

Boknyheter Böcker-vad finns det mer än böcker på biblioteket?

Bokprat Bostadstillägg för pensionärer  
Bra att veta Brandutbildning  
Brottsförebyggande arbete /polis  
Byta/sälja/ge bort (inom SPF) Byta grejer med varandra, ex. böcker.  
Byta styrelse och funktionärer för dagen  
Byte böcker mellan medlemmar  
Byta växter t.ex. sticklingar, perenner och krukväxter  
Bärplockning (Blåbär = antioxidanter )  
Chokladprovning  
Dans  
Dans – gilles – sång danser – "styrdanser"( motsats till disco).  
Datakommunikation (Skype eller Facebook)  
Datakunskap.  
Demens. Vad är det?  
Det kontantlösa samhället  
Energi-hur klarar du ett elavbrott  
Energirådgivare/ Talar om energi och ger oss råd om hur vi kan spara på elen.  
Exotiska frukter (hur den användes i mat och dekorationer)  
Familjejuridik  
Fiskekväll Fjällvandring  
Flugbindning och wobblertillverkning  
Floristdemonstration  
Fotvårdskonsulent  
Framtidens boende.  
Friare samvaro på månadsmöten  
Friluftsliv ex. fjäll, fiske, jakt.  
Friluftseftermiddag  
Frimärken i tid och rum  
Friskvårdsdag  
Frälsningsarmén (sång och musik)

Frågesport  
Frågesport om händelser  
Frågesport om SPF  
Frågesportscafé  
Fågelskådning  
Födelsedagsfest.  
Första hjälpen (hjärt- och lungräddning)  
Föredrag om kroppsvård (t.ex. fotbad, hjärta, hörsel, gula fläcken m.m.)  
Föredrag om medlems arbetsliv  
Förelägga något möte till kvällstid  
Föreläsningar  
Företagsbesök  
Gamla ting berättar, läsa , resa.  
Gammaldags söndagsmiddag  
Gratis blodtrycksmätning samt trevlig närvaro  
Glögg provning  
Glöggvandring  
Gå på loppis – titta och prata om varandras fynd.  
Gökotta  
Handarbeten  
Handelsföreningen  
Hattparad  
Hembygd (Lär känna din....)  
Hembygdens dialekt  
Hemlig gäst  
Hemligt möte för herrar eller damer  
Herrarnas afton med överraskningar  
Historia  
Hjärt- och lungräddning  
Hur banken arbetar idag och hur det blir imorgon

Hur har vi det med hörseln/ Audionom)

Hur säkra är vi egentligen i våra hem och i trafiken numera/Kommun säkerhetsenhet

Husmanskost

Hus- och lägenhetsförsäljning vid uppbrott (Tänkvärda saker)

Hälsokyssar och energibomber. Naturliga vägar till hälsa

Hälsokörkort – alla fem sinnen ex. hur påverkar färg, musik, smak etc.

Hälsokost

I huvudet på en gammal sjuksköterska

I huvudet på en präst

Inbjudan till info-träffar

Info nya medlemmar

Info om sina banktjänster/ Någon bank

Info om hörselhjälpmedel

Info om skatter, rut och ROT-avdrag / Skatteverket

Information av Distriktsordförande

Information om hemsidan och dess betydelse

Information trafikregler

Informationsträff om resor – från resebyrå

Ipad – visning

IT Café

Jazzkonsert

Julbord

Julbröd

Julfest

Julgransplundring

julkonsert

Julmarknad besök

Kan man lita på tidningen / ansvarig utgivare

Kamera och bild

Klassisk musik (Lyssna)  
Knytkalas  
Komplementär medicin.  
Korsordsträffar  
Korvgrillning (i parken)  
Kroppkakefest  
Kultur, ex. hembygdskunskap.  
Kulturdag  
Kunskapsdagar ex. konst genom tiderna, teknik etc.  
Kvinnor som vågar  
Kvinnor, tjejer, väninnor.  
Kvällsträff över vin och räkmacka  
Kyrkosöndag  
Kåserier  
Kåserier om sitt tidigare arbetsliv  
Känslor och kroppsspråk  
Landshövdingen inf. om utvecklingen i Jönköpings län  
Landshövdingen på besök  
Landshövding Landshövdingens vardag)  
Lekar, tävling, sång och musik  
Livskvalité och äldres mediciner  
Line dance  
Ljusstöpning  
Loppis ( Hör av dig om du tänker arrangera detta . Alla är nyfikna )  
Luciafirande  
Luciafirande med glögg och pepparkaka  
Luftgevärsskytte  
Lunchbio  
Lunch för årets jubilarer  
Läkemedelsinformation  
Lördagsträff (caféträff på förmiddagen)

Mannekänguppvisning  
Läsplatta – Biblioteket informerar  
Mat för äldre  
Mattcurling.  
Melodikryss  
Mindfulness  
Minnesträning  
Miljöfrågor.  
Min mobil.  
Mina fem år i utlandet  
Minnen från lokalradion  
Mitt liv i olika perioder – medlem berättar ur sitt liv.  
Mitt liv som pensionär.  
Mobiltelefon  
Modevisning av lokala förmågor  
Motion o träningsinstitut talar om "Hälsa och välbefinnande"  
Museibesök  
Musik "Gamla godingar"  
Musik allsång  
Musik frågesport  
Musikkryss  
Mäklare besöker oss och berättar "Jag skall sälja min fastighet"  
Möte med ost och vin  
Mötesvärdar som hälsar välkommen  
Mötesplats för samexistens  
Nationaldagsfirande  
Naturreservat – utflykt  
Nobelfest  
Nyheter från kommunen  
Nya Böcker  
Nya Grönsaker

Nya media – smartphone, ipad  
Nya möjligheter inom IT-världen  
Nyfiken på – olika teman.  
Någon som sjunger "melodier vi minns"  
När började oärligheten öka i samhället?  
När minnet sviker  
Närproducerat, lokalodlad mat/matvanor.  
Nässjöbos hälsa  
Nässjö förr och nu  
Nässjöprofiler jag minns

Olika motionsaktiviteter.  
Om sitt liv som alkoholist  
Ortoped läkare om artros  
Paketauktion  
Paltlunch  
Passion för livet  
Pc spel tex Wee-spel  
Polisminnen (Pensionerad polis berättar)  
Posten idag och imorgon  
Prova på aktiviteter.  
Prova på dagar användning av datorer/Biblioteket  
Pubafton (Kvällstid)  
Påsk basar  
Rast fadderverksamhet  
Researrangörer (Träffar med)  
Resor/studiecirklar.  
Revy  
Cabare  
Rut och rotavdrag  
Räddningstjänsten

Räkfest  
Räkdag  
Röda korset (Berättar vad de gör)  
Samarbete med PRO  
Samtal om pensionärspolitiska frågor  
Samlevnadsproblem när båda blivit pensionärer  
Sillsexa och lite till  
Seniorshopen  
Sill – lunch 12-15  
Sjung och minns  
Skriv om ditt liv – livsresa.  
Skydda ditt hem  
Skönhet  
Utbildning av skönhetsvård  
Skördeauktion  
Släktforskning (Hur det går till)  
Släktforskning

SMD gästar oss  
Smycketillverkning  
Social gemenskap ex. mat/måltider tillsammans.  
Sociala medier  
SPF:s Sånggrupp  
Stresshantering  
Stickning  
Studie dag i scanning  
Suströmmingsfest  
SV – Information om studiecirklar  
Svampkunskap.  
Svampplockning,  
Så var det då - Hur är det nu?



Sång av SPF-Kören  
Sång och visafton  
Säkerhet i hemmet  
Säkerhet i vardagen  
Tandvård  
Tandhygienist som talar om "Äldres tandhälsa"  
Teaterkvällar av egna förmågor  
Tipspromenad (inomhus eller utomhus)  
Tjej idag. Hudvårdsartiklar  
Tjejkväll  
Trubadurer  
Trafiktema  
Trafikdag  
Trivselkväll i föreningslokalen  
Trädgårdsvandringar  
Träslöjd  
Hantverksbesök  
Ung på 30-talet  
Ung på 40-talet  
Ung på 50-talet  
Utbildning i bemötande.  
Utflykter  
Ut i naturen  
Uti vår hage , på huk och på mage (Botaniska bilder)  
Vad händer med vår hörsel när vi blir gamla  
Vad kommer att hända i vår stad/samhälle?  
Vad är på gång i kommunen/ Kommunalförbund  
Wallmans Salonger/resa  
Vandringar med innehåll  
Varför är det så spännande att bli äldre  
Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

Veterankedjan (Trygghetsringningar)  
Veteranvetartävling  
Whiskyprovning  
Vi hälsar nya medlemmar välkomna  
Vi lär mer om praktisk IT  
Vi lär om hemlagad ost  
WII- interaktiva spel.  
Vin kännedom  
Vinets historia-från forntid till nutid  
Vinprovning  
Väntjänst  
Våffeldag  
Våra nära smultronställen  
Vårfåglar  
Vårlig utflykt i skogen  
Vårpromenad  
Åldrandets sjukdomar  
Ålagille  
Äldres utsatthet i brott (brottsofferjouren)  
Ärtsopp-kväll  
Öppet hus gå runt och mingla Vi visar vad SPF kan göra.  
Öppet hus med mingel  
Österländsk visdom, ex. yoga