



SPF Seniorerna Nässjö Kalender

Hösten 2018 och våren 2019

Så går vi in i ett nytt aktivitetsår efter en förhoppningsvis skön och avstressande sommar.

Vi i den gamla styrelsen sitter kvar och vår målsättning är densamma som förra året, dvs vi vill erbjuda ett varierat program både vad det gäller möten, resor utbildning och fester, så att alla, oavsett om du är sammanboende eller bor ensam, skall kunna finna intressanta och givande aktiviteter att delta i.

En sak, som vi i styrelsen känner extra mycket för, är att bidra med insatser för att motverka ofrivillig ensamhet bland oss seniorer. Vi kan alla drabbas av ensamhet och då är det viktigt att vi i vår förening skapar möjligheter till vänskap och gemenskap och miljöer där vi känner oss behövda och uppskattade och där vi kan ha roligt tillsammans.

I katalogen finns därför också vår fantastiska VÄNTJÄNST upptagen. Här hittar du bild på och telefonnummer till någon som ge stöd och sällskap till dig som har svårt att komma ut på grund av fysiska eller psykiska hinder. Till dig som vill ha hjälp smärkråd vid klädköp och annat som kan höja livskvalitén, hjälp att följa med till läkaren eller transport till en föreningsaktivitet, promenadsällskap eller bara vill ha fikasällskap eller vill prata bort en stund.

Jag hoppas att du skall finna denna katalog intressant och givande och har du synpunkter på något i aktivitetsprogrammet eller i vår förenings verksamhet i stort, så hör av dig till någon av oss i styrelsen, vi är lyhörda för förbättringar.

Ha nu en riktigt fin tid framför dig!

Bert Johansson
Ordförande

SPF-styrelsen ber att få presentera "läsårets" aktiviteter

Programmet har utformats i samverkan mellan i första hand fest- och programkommittén, studiekommittén och styrelsen. Vi fortsätter den grundläggande tanken som är att förenkla, förbättra och bredda vår verksamhet.

Detta innebär att vi försöker lägga aktiviteterna till jämna timmar och vid så få olika tidpunkter som möjligt. SPF-kalendern har visat sig populär och här kan du enkelt följa "läsåret" och göra dina egna anteckningar.

OBS! Inga starttider är angivna i kalendern. De gällande tiderna finner du i pärmarna och på vår hemsida.

I studiecirkelprogrammet har endast höstens cirklar medtagits. Ett separat blad med vårens program kommer att distribueras vid årsskiftet.

Anmälan till arrangemang sker på våra kaféträffar och månadsmöten eller på Internet via vår hemsida eller mail. Se instruktion och villkor i aktivitetspärmarna. Anmälan till studiecirklar görs till Kenneth Petersson 072-702 6111 eller kennethpe.fdl@telia.com.

Vid varje månadsmöte har vi förutom annonserat program i SmD.

- ❖ Kaffedrickning med prat
- ❖ Lotterier (skänk gärna vinster)
- ❖ Underhållning, allsång eller motsvarande
- ❖ Information om föreningens verksamhet

Onsdag och lördag före varje månadsmöte (1:a tis. i mån. sept. – maj.) införs annons i SmD under rubriken "Föreningskontakt" på Nässjösidan.

Ett antal resor är planerade – information lämnas löpande under våra sammankomster och med programblad i aktivitetspärmarna och på vår egen hemsida.

Resor

Vi har för avsikt att åka till Karlstad i september och se Lars Lerins konstutställning. I oktober ser vi Macken i Göteborg. Ett industribesök planeras i mars 2019 och i maj 2019 tänker vi resa till Gdansk.

Årets julfirande

Vi har tänkt att fira in julen med en Ålandsresa i november.

Festaktiviteter

Oktoberfest ordnar vi som tidigare i höst och 2019 får vi träffa Erling i januari, räkfrossa blir det i februari och äggsexa i april och vi firar nationaldagen den 6 juni.

Övrigt

Ett antal andra aktiviteter är under planering så håll ögon och öron öppna. Läs i aktivitetspärmarna och kolla på webben. Lyssna på radio SPF.

Veckoaktiviteter

Körsång:	Måndag 10.00 Körövning på Trasten
Boule:	Måndag Sommar 10.00 bouleplan, vinter 14.00 Gamla tobak
Golf:	Måndag 08.30 Nässjö golfklubb
Promenader	Tisdag 09.30 Lövhult
Bowling:	Tisdag 10.30 Nässjö Bowlingcenter
Dart:	Tisdag 18.00 Klubblokal Köpmansgatan
Seniorgympa	Onsdag 10.00 Tennishallen
Torgkaffe:	Torsdag 10.00 Allianskyrkan
Bridge:	Torsdag 13.00 Trasten
Gymträning	Fredag 09.00 Simhallen
Lunch:	Fredag 13.30 Info hemsidan

Info om de olika aktiviteterna finns på hemsidan samt i aktivitetspärmarna som finns tillgängliga vid torsdagskaffet och månadsmötena.

Viktig information till våra medlemmar

Info- pärmarna: I aktivitetspärmarna kan du läsa om alla arrangemang.

Webben: Vår hemsida, www.spfseniorerna.se där du länkar dig vidare till vår Nässjö-sida, är alltid uppdaterad och full av information och intressant läsning. Här kan du anmäla dig till de olika arrangemangen.

Muntlig: På månadsmötena kl. 15.00 och på torgkaffet kl. 10.45.

Väntjänsten hos SPF-seniorerna

Behöver DU hjälp med något ärende - någon som följer med till doktorn – fotvården – torgkaffet – månadsmötet eller liknande? Läs mera på sidorna 22-23.

Längtar du efter sällskap på en promenad eller att bara få prata lite?

Kontakta någon från vår egen VÄNTJÄNST , se sidan 23, så kommer Du att få hjälp på bästa sätt!

Viktiga preliminära aktiviteter 2018

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Anm
Sep	Ti	4	Månadsmöte	Pigalle	
Sep	On	5	Storband	Hotell Högländ	
Sep	To	6	Kaféstart	Allianskyrkan	
Sep	Ti-On	11-12	Lars Lerin	Karlstad	
Sep	Må	24	Rudenstams Frukt	Huskvarna	
Sep	Lö	29	Älgjakt		
Okt	Ti	2	Månadsmöte	Pigalle	
Okt	Lö	6	Macken	Göteborg	
Okt	To	18	Oktoberfest	Odd Fellow	
Okt	Ti	23	Herrlunch	Highland Dart	
Okt	Ti	30	Kafferep		
Nov	Ti	6	Månadsmöte	Pigalle	
Nov	Fr	16	Pubafton	Matlyckan	
Nov	To	22	Wapnö Slott	Halmstad	
Nov	Må-Ti	26-27	Julbord	Resa Åland	
Dec	Ti	4	Lucia	Pigalle	

Viktiga preliminära aktiviteter 2018

[illegible]

Viktiga preliminära aktiviteter 2019

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Info
Jan	Ti	8	Månadsmöte	Pigalle	
Jan	To	10	Torgkaffe start	Allianskyrkan	
Jan	On	16	Ullared		
Jan	To	24	Erling	Odd Fellow	
Feb	Ti	5	Årsmöte	Pigalle	
Feb	Ti	19	Kick off	Trasten	
Feb	To	21	Räkfrossa	Odd Fellow	
Mar	Ti	5	Månadsmöte	Pigalle	
Mar	Fr	8	Teater	Jönköping	
Mar	Ti	19	Industribesök	Gunnebo	
Mar	Fr	29	Pubafton		
Apr	Ti	2	Månadsmöte	Pigalle	
Apr	Ti	9	Dagsutflykt		
Apr	To	18	Äggsexa	Odd Fellow	
Apr	On	24	Kafékväll	Samrådsgruppen	
Maj	Ti	7	Månadsmöte	Pigalle	

Viktiga preliminära aktiviteter 2019

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Anm
Maj	Må-On	13-15	Gdansk		
Maj	On	22	Vårlunch		
Jun	To	6	Nationaldag	Odd Fellow	
Jun	To	13	Göta Kanal		

V	Augusti 2018			
V31	1	On		
	2	To		
	3	Fr		
	4	Lö		
	5	Sö		
V32	6	Må	Boule	
	7	Ti		
	8	On		
	9	To		
	10	Fr		
	11	Lö		
	12	Sö		
V33	13	Må	Boule+Golf	
	14	Ti		
	15	On	SPF Seniorerna Nässjö	
	16	To		
	17	Fr		
	18	Lö		
	19	Sö		
V34	20	Må	Boule	Radio SPF 18.15 start
	21	Ti	Bowling start	
	22	On		
	23	To		
	24	Fr		
	25	Lö		
	26	Sö		
V35	27	Må	Boule+Golf	
	28	Ti	Bowling	
	29	On		
	30	To		
	31	Fr		

V	September 2018			
V35	1	Lö		
	2	Sö		
V36	3	Må	Boule+Kör start Radio SPF 18.15	
	4	Ti	Promenad start+Bowling Månadsmöte	
	5	On	Storband Hotell Högland	
	6	To	Kafé start+Bridge start	
	7	Fr	Gymträning start+Lunch start	
	8	Lö		
	9	Sö		
V37	10	Må	Boule+Kör+Golf	
	11	Ti	Dart start + Promenad+Bowling Lars Lerin Karlstad	
	12	On	Lars Lerin Karlstad	
	13	To	Kafe+Bridge	
	14	Fr	Gymträning+Lunch	
	15	Lö		
	16	Sö		
V38	17	Må	Boule +Kör Radio SPF 18.15	
	18	Ti	Dart+ Promenad+Bowling	
	19	On	Seniorgympa start	
	20	To	Kafe+Bridge	
	21	Fr	Gymträning+Lunch	
	22	Lö		
	23	Sö		
V39	24	Må	Boule+Kör+Golf slut Rudenstams Fukt och Hva museum	
	25	Ti	Dart+ Promenad+Bowling	
	26	On	Seniorgympa	
	27	To	Kafe+Bridge	
	28	Fr	Gymträning+Lunch	
	29	Lö	Älgjakt	
	30	Sö		

NÄSSJÖ

V	Oktober 2018				
V40	1	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	2	Ti	Dart+Promenad+Bowling	Månadsmöte	
	3	On	Seniorgympa		
	4	To	Kafé+Bridge		
	5	Fr	Gymträning+Lunch		
	6	Lö		Macken Göteborg	
	7	Sö			
V41	8	Må	Boule+Kör		
	9	Ti	Dart+Promenad+Bowling		
	10	On	Seniorgympa		
	11	To	Kafé+Bridge		
	12	Fr	Gymträning+Lunch		
	13	Lö			
	14	Sö			
V42	15	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	16	Ti	Dart+Promenad+Bowling		
	17	On	Seniorgympa		
	18	To	Kafé+Bridge	Oktoberfest Odd Fellow	
	19	Fr	Gymträning+Lunch		
	20	Lö			
	21	Sö			
V43	22	Må	Boule+Kör		
	23	Ti	Dart+Promenad +Bowling	Herrlunch Highland Dart	
	24	On	Seniorgympa		
	25	To	Kafé+Bridge		
	26	Fr	Gymträning+Lunch		
	27	Lö			
	28	Sö			
V44	29	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	30	Ti	Dart+Promenad+Bowling	Kafferep	
	31	On	Seniorgympa		

V	November 2018			
V44	1	To	Kafé+Bridge	
	2	Fr	Gymträning+Lunch	
	3	Lö		
	4	Sö		
V45	5	Må	Boule+Kör	
	6	Ti	Dart+Promenad +Bowling	Månadsmöte
	7	On	Seniorgympa	
	8	To	Kafé+Bridge	
	9	Fr	Gymträning+Lunch	
	10	Lö		
	11	Sö		
V46	12	Må	Boule+Kör	SPF Radio 18.15
	13	Ti	Dart+ Promenad+Bowling	
	14	On	Seniorgympa	
	15	To	Kafé+Bridge	
	16	Fr	Gymträning+Lunch	Pubafton Matlyckan
	17	Lö		
	18	Sö		
V47	19	Må	Boule+Kör	
	20	Ti	Dart+ Promenad+Bowling	
	21	On	Seniorgympa	
	22	To	Kafé+Bridge	Wapnö Slott Halmstad
	23	Fr	Gymträning+Lunch	
	24	Lö		
	25	Sö		
V48	26	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15 Åland
	27	Ti	Dart+ Promenad+Bowlig	Åland
	28	On	Seniorgympa	
	29	To	Kafé+Bridge	
	30	Fr	Gymträning	

NÄSSJÖ

V	December 2018			
V48	1	Lö		
	2	Sö		
V49	3	Må	Boule+Kör slut	
	4	Ti	Dart slut+Promenad slut+Bowling	Månadsmöte Lucia
	5	On	Seniorgympa	
	6	To	Kafé+Bridge slut	
	7	Fr	Lunch+Gymträning	
	8	Lö		
	9	Sö		
V50	10	Må	Boule slut	Radio SPF 18.15 slut
	11	Ti	Bowling	
	12	On	Seniorgympa slut	
	13	To	Kafé slut	
	14	Fr	Lunch slut+Gymträning	
	15	Lö		
	16	Sö		
V51	17	Må		
	18	Ti	Bowling slut	
	19	On		
	20	To		
	21	Fr	Gymträning	
	22	Lö		
	23	Sö		
V52	24	Må		
	25	Ti		
	26	On		
	27	To		
	28	Fr	Gymträning	
	29	Lö		
	30	Sö		
V1	31	Må	Nyårsfest Odd Fellow	

V	Januari 2019			
V1	1	Ti		
	2	On		
	3	To		
	4	Fr	Gymträning	
	5	Lö		
	6	Sö		
V2	7	Må	Boule start+Kör start	
	8	Ti	Dart start +Bowling start	Månadsmöte
	9	On	Seniorgympa start	
	10	To	Kafé start+Bridge start	
	11	Fr	Gymträning+Lunch start	
	12	Lö		
V3	13	Sö		
	14	Må	Boule+Kör	
	15	Ti	Dart+Promenad start+Bowling	
	16	On	Seniorgympa	Ullared
	17	To	Kafé+Bridge	
	18	Fr	Gymträning +Lunch	
V4	19	Lö		
	20	Sö		
	21	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15 start
	22	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	23	On	Seniorgympa	
	24	To	Kafé+Bridge	Erling Odd Fellow
V5	25	Fr	Gymträning +Lunch	
	26	Lö		
	27	Sö		
	28	Må	Boule+Kör	
	29	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	30	On	Seniorgympa	
V5	31	To	Kafé+Bridge	

V	Februari 2019			
V5	1	Fr	Gymträning+Lunch	
	2	Lö		
	3	Sö		
V6	4	Må	Boule +Kör	Radio SPF 18.15
	5	Ti	Dart +Promenad+Bowl	Årsmöte
	6	On	Seniorgympa	
	7	To	Kafé+Bridge	
	8	Fr	Gymträning+Lunch	
	9	Lö		
	10	Sö		
V7	11	Må	Boule+Kör	
	12	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	13	On	Seniorgympa	
	14	To	Kafé+Bridge	
	15	Fr	Gymträning+Lunch	
	16	Lö		
	17	Sö		
V8	18	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15
	19	Ti	Dart+Promenad +Bowling	Kick Off Trasten
	20	On	Seniorgympa	
	21	To	Kafé+Bridge	Räkfrossa Odd Fellow
	22	Fr	Gymträning+Lunch	
	23	Lö		
	24	Sö		
V9	25	Må	Boule+Kör	
	26	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	27	On	Seniorgympa	
	28	To	Kafé+Bridge	

V	Mars 2019			
V9	1	Fr	Gymträning+Lunch	
	2	Lö		
	3	Sö		
V10	4	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15
	5	Ti	Dart+Promenad +Bowling	Månadsmöte
	6	On	Seniorgympa	
	7	To	Kafé+Bridge	
	8	Fr	Gymträning+Lunch	Teater Jönköping
	9	Lö		
	10	Sö		
V11	11	Må	Boule+Kör	
	12	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	13	On	Seniorgympa	
	14	To	Kafé+Bridge	
	15	Fr	Gymträning+Lunch	
	16	Lö		
	17	Sö		
V12	18	Må	Boule +Kör	Radio SPF 18.15
	19	Ti	Dart+Promenad+Bowling	Industribesök Gunnebo
	20	On	Seniorgympa	
	21	To	Kafé+Bridge	
	22	Fr	Gymträning+Lunch	
	23	Lö		
	24	Sö		
V13	25	Må	Boule+Kör	
	26	Ti	Dart+Promenad+Bowling	
	27	On	Seniorgympa	
	28	To	Kafé+Bridge	
	29	Fr	Gymträning+Lunch	Pubafton
	30	Lö		
	31	Sö		

V	April 2019				
V14	1	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	2	Ti	Dart +Promenad+Bowling	Månadsmöte	
	3	On	Seniorgympa		
	4	To	Kafé+Bridge		
	5	Fr	Gymträning+Lunch		
	6	Lö			
	7	Sö			
V15	8	Må	Boule+Kör		
	9	Ti	Dart+Promenad+Bowling	Dagsutflykt	
	10	On	Seniorgympa		
	11	To	Kafé+Bridge		
	12	Fr	Gymträning+Lunch		
	13	Lö			
	14	Sö			
V16	15	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	16	Ti	Dart+Promenad+Bowling		
	17	On	Seniorgympa		
	18	To	Kafé+Bridge	Äggsexa Odd Fellow	
	19	Fr			
	20	Lö			
	21	Sö			
V17	22	Må			
	23	Ti	Dart slut+Promenad+Bowling		
	24	On	Seniorgympa slut	Kafékväll Samrådsgruppen	
	25	To	Kafé+Bridge		
	26	Fr	Gymträning+Lunch		
	27	Lö			
	28	Sö			
V	29	Må	Boule+Kör	Radio SPF 18.15	
	30	Ti	Promenad+Bowling		

NÄSSJÖ

V	Maj 2019			
V18	1	On		
	2	To	Kafé+Bridge	
	3	Fr	Gymträning+Lunch	
	4	Lö		
	5	Sö		
V19	6	Må	Boule+Kör+Golf start	
	7	Ti	Promenad +Bowling	Månadsmöte
	8	On		
	9	To	Kafé slut+Bridge slut	
	10	Fr	Gymträning+Lunch	
	11	Lö		
	12	Sö		
V20	13	Må	Boule+Kör slut	Radio SPF 18.15 Gdansk
	14	Ti	Promenad slut +Bowling	Gdansk
	15	On		Gdansk
	16	To		
	17	Fr	Gymträning+Lunch	
	18	Lö		
	19	Sö		
V21	20	Må	Boule+Golf	
	21	Ti	Bowling slut	
	22	On		Vår lunch
	23	To		
	24	Fr	Gymträning+Lunch slut	
	25	Lö		
	26	Sö		
V22	27	Må	Boule	Radio SPF 18.15 slut
	28	Ti		
	29	On		
	30	To		
	31	Fr	Gymträning slut	

V	Juni 2019			
V22	1	Lö		
	2	Sö		
V23	3	Må	Boule+Golf	
	4	Ti		
	5	On		
	6	To	Nationaldagsfirande Odd Fellow	
	7	Fr		
	8	Lö		
	9	Sö		
V24	10	Må	Boule	
	11	Ti		
	12	On		
	13	To	Göta Kanal	
	14	Fr		
	15	Lö		
	16	Sö		
V25	17	Må	Boule+Golf	
	18	Ti		
	19	On		
	20	To		
	21	Fr		
	22	Lö		
	23	Sö		
V26	24	Må	Boule	
	25	Ti		
	26	On		
	27	To		
	28	Fr		
	29	Lö		
	30	Sö		

V	Juli 2019			
V27	1	Må	Boule+Golf	
	2	Ti		
	3	On		
	4	To		
	5	Fr		
	6	Lö		
	7	Sö		
V28	8	Må	Boule	
	9	Ti		
	10	On		
	11	To		
	12	Fr		
	13	Lö		
	14	Sö		
V29	15	Må	Boule+Golf	
	16	Ti		
	17	On		
	18	To		
	19	Fr		
	20	Lö		
	21	Sö		
V30	22	Må	Boule	
	23	Ti		
	24	On		
	25	To		
	26	Fr		
	27	Lö		
	28	Sö		
V31	29	Må	Boule+Golf	
	30	Ti		
	31	On		



SPF Seniorerna Nässjö

Radio SPF sänder på 103,9MHz – Radio P5



Radio SPF är vårt eget program som sänder information om oss – har intressanta gäster – spelar mestadels lättlyssnad svensk musik. Sändning: Måndagar, jämn vecka 18.15

Repriser: Tisdagar 07.30 och fredagar 03.00 och 17.30 och lördagar 05.15 jämna veckor.

Ansvarig programledare: Kjell Skålberg.

SPF på nätet- vår egen
webbsida –

SPF-Seniorerna Nässjö

Här kan du följa vad som händer i föreningen – vilka som gör vad – hitta telefonnummer – få tips om våra aktiviteter – hitta till olika institutioner - myndigheter – läkarmottagningar - tandläkare – lyssna på SPF-radion – ja gå in och titta själv, du kommer att bli förvånad över vilken nytta du har av den. **Lägg in den som startsida eller bland dina favoriter.**

Ansvarig för webben är Mats Johansson med Leif Brusberg som redaktör. De hjälper dig gärna att hitta rätt om det skulle behövas.





Britt Sjöblom



Dorothy Jansson



Leif Brusberg



Ingvar Olsén



Nils-Arne Nordahl



Kurt Nilsson Birgitta Johansson Margareta Enell Bengt Enell



Christina Öhling Elvy Öhling Ingmarie Lindsjö Liselott Brose

Distrikt	Namn	Mobil
Centrum	Ingvar Olsén	070-220 24 38
Centrum	Ingmarie Lindsjö	076-135 21 00
Centrum	Kurt Nilsson	070-273 28 68
Centrum	Birgitta Johansson	070-523 67 83
Handskeryd	Leif Brusberg	070-922 47 25
Hultet	Britt Sjöblom	070-205 78 59
Hultet	Christina Öhling	076-214 94 10
Ingsberg	Bengt o Margareta Enell	070-352 01 55
Norrboda	Liselott Brose	070-557 31 96
Runneryd	Dorothy Jansson	070-328 24 81
Åker	Nils-Arne Nordahl	070-569 14 04
Åker	Elvy Öhling	070-660 21 03

Vänd dej med förtroende till oss när du:

- ❖ Känner dej ensam och vill ta en promenad, fika och prata bort en stund – du kanske just har blivit ensam
- ❖ Vill ha sällskap till tandläkaren, vårdcentralen osv.
- ❖ Köpa en ny klänning eller ytterrock eller shoppa loss
- ❖ Gå till torget, banken, apoteket, kyrkan eller systemet
- ❖ Ta dej till SPF's kafé, månadsmöte och våra andra aktiviteter

SPF Seniorerna Nässjö

Året som gick:



Seniorgympan

är en mycket populär veckoaktivitet, vi träffas och gympar efter vars och ens förmåga. Alla mår bra av att hålla kroppens muskler igång och motion förlänger livet på ett behagligt sätt. Ledare är Jan Carlsson.



Bowling gillas av många och samlar ett stort deltagarantal och du är också välkommen att spela.



SPF-kören träffas måndagar och alla är välkomna och pröva på och sjunga i kören. Vi sjunger allt från psalmer och visor till modern schlager och gärna trestämmigt. Avbrott görs för medtagen fika. Kören leds av Ulla Söderblom och Gun Hild.

SPF Seniorerna Nässjö

Året som gick:



Vi träffas på **gymmet** i Sim- och Sporthallen på fredag morgon där alla får tillfälle att träna efter egen förmåga. Sedan avslutar vi med lite prat i bastun.



Boule är socialt, trevligt och spännande att spela och vi deltar även i olika tävlingar. Vi fikar även tillsammans



Våren 2018 kom vi igång med **SPF-golfen** igen och den blev populär med 20-25 deltagare varje gång.

SPF Seniorerna Nässjö

Året som gick:



Torgkaffet är en populär aktivitet som samlar cirka 70-talet deltagare varje torsdag.



Fredagsluncherna börjar 13.30 och platsen aviseras på torgkaffet och på hemsidan.



SPF's riksberömda **Matpatrull** fortsätter även detta år med granskningen av äldrematen från kommunens öppna restaranger och utskick av matlådor. Granskarna är Yvonne och Sören Thyr, Anna-Karin och Michael Wallin samt Zaid Rudmer. Vi ser gärna att vi blir fler i patrullen.

SPF Seniorerna Nässjö

Året som gick:



Promenader

Vi träffas och rör på oss i natursköna Lövhult på tisdagar. Några går kortare rundor och en del går lite längre promenader. Avslutning sker i motionsgården med gemensam fika.



Dart

Vi använder Highland Darts lokaler och träffas varje tisdagskväll under säsongen. Vi tar även tillfället i akt att svänga en bägare och bilden visar paus med herrmiddag med ärtor och punsch.



Bridge

Är en utmärkt hjärngympa som vi idkar på torsdagar på Trasten, Skolgatan 10.

Året som gick



Julmarknad Lübeck

I november 2017 var vi ett 40-tal glada SPF-are som åkte till julmarknaden i Lübeck. Denna julmarknad är en av Tysklands mest kända där vi bland annat besökte Café Niederegger som är känt för sin marsipan.



Oktoberfest

Var som vanligt en mycket glad och trevlig tillställning med tyskinspirerad buffé och Humpa-humpa musik. Senare på kvällen blev vi underhållna med fin dansmusik och Lennart Ljungdahl.



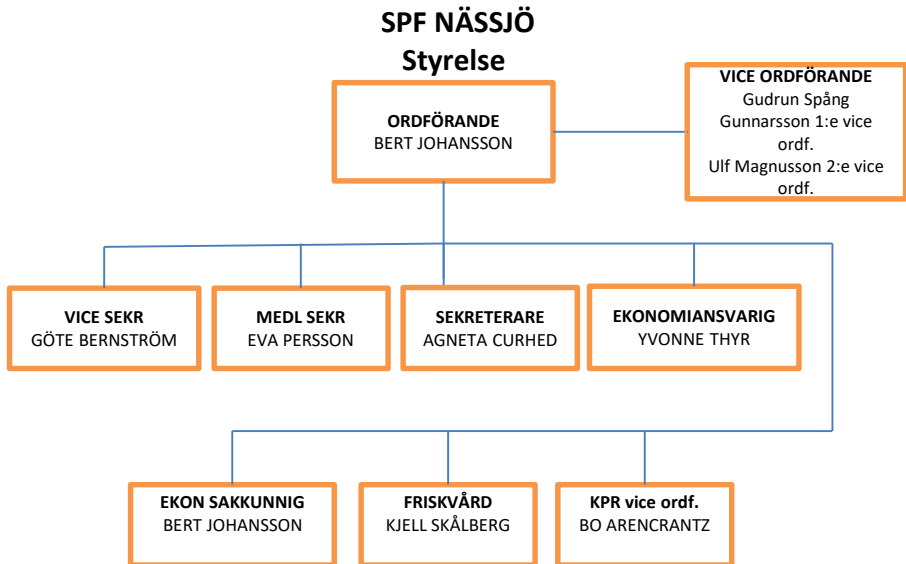
Polen

Vårresan 2018 gick till Polen där vi besökte Krakow och den närliggande saltgruvan Wieliczka, Auschwitz-Birkenau och resan gick sedan vidare till Warszawa och vi fick många fina upplevelser med oss hem.

Styrelse enligt årsmöte 2018



<u>Namn</u>	<u>Befattning</u>	<u>Telefon</u>
	<u>Mobil</u>	
Kjell Skålberg	Ledamot/friskvård	070-571 0304
Yvonne Thyr	Ekonomi – AU	070-541 6719
Ulf Magnusson	2:e vice ordförande-AU	076-045 5529
Göte Bernström	Ledamot, v sekreterare	070-356 7464
Bert Johansson	Ordförande - AU	070-491 0058
Gudrun Spång-Gunnarsson	1:e vice ordförande-AU	070-565 3041
Bo Arencrantz	Ledamot + KPR	070-246 7981
Eva Persson	Medlemssekr./försäkr.	070-236 7671
Agneta Curhed	Sekreterare – AU	070-560 7668
		AU = Arbetsutskott



Välkommen till höstens utbud av studiecirklar!



Det är bildningen som tar över när vi utbildats klart. Vi har ständigt ett behov av att lära oss nya saker, upptäcka nya intressen och utvecklas inom våra befintliga. Detta gör vi bäst tillsammans med andra med liknande intressen. Ta chansen att lära känna nya vänner och nya medlemmar inom SPF Seniorerna.

Anmälan & frågor

Anmäl dig till Kenneth Petersson, SPF:s studieansvarige, tel 072-702 61 11 eller via mail kennethpe.fdl@telia.com. Du kan också anmäla dig i samband med månadsmöte och torgkaffe. Anmäl dig senast en vecka före start.

Studiematerial

Kostnad för eventuellt studiematerial tillkommer.

Tipsa oss gärna!

Om du saknar någon studiecirkel i vårt utbud så tar vi tacksamt emot dina önskemål och tips.

Vi söker dig som kan tänka dig att vara ledare, ensam eller tillsammans med någon annan kring ett ämne som intresserar dig/er. Hör av er!

Släktforskning grund

Lär dig grunderna för att komma i gång med din släktforskning.

Här får du kunskap om olika källor, dokumentation och om annat smått och gott som inspirerar dig. När du väl har börjat är det svårt att sluta

Vi använder oss av Arkiv digital i vår forskning. Ett förmånligt kurs-abonnemang för dig som deltar.

Må 24/9 18.30-20.45

8 ggr / 890 kr

Ledare: Carina Bergström

Mer om trafik

Om det var ett tag sen du tog körkort så kan det vara bra att fräscha upp sina kunskaper. Det kommer nya regler och nya vägmärken som kan vara bra att vara uppmärksam på. Komplexa trafiksituationer kan uppstå som kräver snabba beslut. Vi tittar även på vår närmiljö och plockar exempel därifrån.

On 7/11 13.30-15.45

4 ggr / 100 kr

Ledare: Bengt Enell, Bengt Jonsson

Lär känna din kommun

Vi startar med att planera träffarna tillsammans. Vi väljer kanske att besöka några framgångsrika företag eller något annan intressant och sevärt inom vår vackra kommun. Kanske finns det önskemål om mer information kring något specifikt område som gör att vi lär känna kommunen bättre. Vi bestämmer gemensamt.

To 20/9 15.00-16:30

5 ggr / 70 kr

Dansmix mjuk

För dig som älskar att dansa och röra på dig! Ett glädjefullt pass utan några hopp. Vi dansar till varierande musikstilar från olika decennier.

Nivå: Försättning

On 5/9 15.30-16.15

12 ggr / 480 kr

Ledare: Helen Sandström

Senioryoga

Yoga för seniorer består av tre delar rörelser/ställningar, andnings- och avspänningsövningar. Du ökar din energi, förbättrar smidighet och balans. Vi gör enkla yogaställningar som mjukar upp kroppen och är bra för dina leder. Övningarna hjälper dig att slappna av, minska stress och sova bättre.

Ti 11/9 10.00-11.30

10 ggr / 810 kr

Ledare: Anette Forssander

Matlagning för herrar

Här kan du få lära dig allt från husmanskost till festligare måltider.

Menyn anpassas efter gruppens önskemål. Första måltiden är ledarens val. Välkomna alla matglada herrar till hemkunskapssalen på

Norråaskolan.

Ti 6/11 18.00-21.00

3 ggr / 490 kr

Ledare: Lennart Nilsson

SPF-kören

Må 3/9 10.00-12.00

Ledare: Gun Hild, Ulla Söderström

Lär dig hitta på SPF seniorernas hemsida

Här får du information och kunskap om vad för information som finns, vilka möjligheter som ges och hur du hittar det som just du behöver. Vi tittar också på hur du kan anmäla dig till aktiviteter. Anmäl ditt intresse, start meddelas senare.

Ledare: Mats Johansson

Workshop – GDPR

För dig som är engagerad i styrelse, arbetsgrupper eller kommittéer som hanterar olika slags personuppgifter. Vad innebär den nya dataskyddsförordningen som trädde i kraft den 25/5 och hur ska vi arbeta vidare med våra uppgifter i föreningen?

I samarbete med SPF Jönköpingsdistriktet.

Ti 11/9, 25/9 09.30-12.00

Snacka om gammalt & nytt

Vi träffas och umgås kring en fika med intressanta samtal kring allehanda ting, ex. samhällsaktuella händelser, sport, specifika intressen, trädgård, historia eller resor. Vid första tillfället bestämmer vi gemensamt träffarnas olika teman.

Må 8/10 10.00-12.15

Grundkurs i digitala banktjänster

Vi går igenom olika sätt att göra sina bankärenden på. Här får du lära dig hur du betalar dina fakturor via Swedbanks internetbank och om andra användbara banktjänster som ex mobilbanken och swish. Du får också insikt i säkerheten kring dina bankärenden genom användande av mobilt bankID och säkerhetsdosa.

Arrangeras i samarbete med Swedbank.

Ti 9/10 14.00-16.15

3 ggr / 70 kr

Ledare från Swedbank.

Nyfiken på telefon/surfplatta

Lär dig hur din telefon och surfplatta fungerar och vad du kan använda dem till. Vi visar dig hur du skickar och tar emot meddelanden och bilder, inställningar och ”appar”. Möjlighet finns att ställa egna frågor och få hjälp om du kört fast. Ange vid anmälan vilken telefon och surfplatta du har.

Må 24/9 16.30-18.45

Må 22/10 16.30-18.45

220 kr/tillfälle

Ledare: Hugo Hellsund

Akvarell- och oljemålning

Lär dig grunderna för att komma i gång med ditt måleri. Akvarell eller olja? Prova dig fram för att se vad som passar dig bäst. Ta med eget material.

Ti 25/9 10.00-12.15

8 ggr / 70 kr

Ledare: Anita Jonsson

Bokcirkel

On 22/8 10.00-12.15

5 ggr / 70 kr

Ledare: Ingmari Lindsjö

Engelska konversation

To 30/8 14.00-15.30

8 ggr / 70 kr

Ledare: Lena Rydin

Engelska konversation

Ti 11/9 14.00-16.15

8 ggr / 70 kr

Ledare: Kenneth Petersson

A solid blue circle containing white text.

Dessa cirklar.
fortsätter till
hösten. Nya
deltagare endast
i mån av plats.



SPF Seniorerna Nässjö

NÄSSJÖ

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SPF Seniorerna Nässjö

NÄSSJÖ

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SPF Seniorerna Nässjö

Kontaktpersoner

Bert Johansson	Ordförande	AU**	Tfn 070-491 0058
Agneta Curhed	Sekreterare	AU**	Tfn 070-560 7668
Yvonne Thyr	Ekonomi/Kassör	AU**	Tfn 070-541 6719
Eva Persson	Medlemssekr./Försäkr.		Tfn 070-236 7671
Dorothy Jansson	Medlemsvård		Tfn 070-328 2481
Mats Johansson	Webb o Mail		Tfn 070-665 7430
Britt Sjöblom	Väntjänst		Tfn 070-205 7859
Kjell Skålberg	Friskvård		Tfn 070-571 0304
Kurt Nilsson	KPR		Tfn 070-273 2868
Sven-Eric Bågenstål	Ord. Samrådsgruppen		Tfn 070-644 8897
Kenneth Petersson	Studiecirklar		Tfn 072-702 6111
Gudrun Spång G	Reseledare	AU**	Tfn 070-565 3041
Ulf Magnusson	Fest/Prog.kom.	AU**	Tfn 076-045 5529
Mats Johansson	Webbmaster		Tfn 070-665 7430
Leif Brusberg	Webbredaktör		Tfn 070-922 4725

**** Arbetsutskott**

SPF Seniorerna Nässjö

Adress: Rådhusgatan 14 C1004 571 31 NÄSSJÖ

Org.nr: 827001-0963 – PG 322342-7

Email: spfseniorerna@gmail.com

Hemsida: SPF-Seniorerna Nässjö