



SPF Seniorerna
Nässjö
Kalender

Hösten 2019

NÄSSJÖ Veckoaktiviteter

Körsång:	Måndag 10.00 Körövning på Trasten
Boule:	Måndag Boulespel. Info på webben och torgkaffet
Golf:	Måndag start 26/5 slut 23/9. Varannan måndag
Promenader	Tisdag 09.30 Hör om samåkning
Bowling:	Tisdag 10.30 Nässjö Bowlingcenter
Dart:	Tisdag 18.00 Start 10/9 på Highland Dart
Schack:	Tisdag start 1/10 Runedalsgatan 2-4
Seniorgympa:	Onsdag 10.00 Tennishallen
Torgkaffe:	Torsdag 10.00-12.00 Allianskyrkan
Bridge:	Torsdag 13.00 Trasten
Gymträning:	Fredag 09.00-12.00 Gymmet på E3
Lunch:	Fredag 13.30 Restaurang annonseras på vår hemsida och på torgkaffet varje torsdag

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

Viktiga preliminära datum hösten 2019

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Anm
Aug	To	29	Torsdagskaffe	Allianskyrkan	Start
Sep	Ti	3	Månadsmöte	Pigalle	Start
Sep	Må	30	Tranåsbygden	Dagsresa	
Okt	Ti	1	Månadsmöte	Pigalle	
Okt	To	17	Oktoberfest	Odd Fellow	
Okt	Ti	22	Herrlunch	Darten	
Nov	Ti	5	Månadsmöte	Pigalle	
Nov	On	13	Afternoon Tea	Allianskyrkan	
Nov	Fr	22	Pubafton	Almenäs	
Dec	Ti	3	Månadsmöte	Pigalle	
Dec	Må-On	9-11	Julmarknad	Rostock	
Dec	Ti	31	Nyårsfirande	Odd Fellow	

OBS: Alla tider är preliminära i denna kalender och kan därför ändras under årets gång. Kolla alltid i Aktivitetspärmarna och i annons på webben vad som gäller för respektive aktivitet.

V	Augusti 2019			
V31	1	To		
	2	Fr		
	3	Lö		
	4	Sö		
V32	5	Må	Boule	
	6	Ti		
	7	On		
	8	To		
	9	Fr		
	10	Lö		
	11	Sö		
V33	12	Må	Boule+Golf	
	13	Ti		
	14	On		
	15	To		
	16	Fr		
	17	Lö		
	18	Sö		
V34	19	Må	Boule	
	20	Ti	Bowling start	
	21	On		
	22	To		
	23	Fr		
	24	Lö		
	25	Sö		
V35	26	Må	Boule+Golf	
	27	Ti	Bowling	
	28	On		
	29	To	Kafé start	
	30	Fr		
	31	Lö		

V	September 2019			
V3	1	Sö		
V36	2	Må	Boule+ Körsång start	
	3	Ti	Bowling+ Promenad start Månadsmöte	
	4	On		
	5	To	Kafè+Bridge start	
	6	Fr	Gymträning start+Lunch start	
	7	Lö		
	8	Sö		
V37	9	Må	Boule+ Golf+ Körsång	
	10	Ti	Bowling+Promenad+Dart start	
	11	On		
	12	To	Kafè+Bridge	
	13	Fr	Gymträning+Lunch	
	14	Lö		
	15	Sö		
V38	16	Må	Boule+ Körsång	
	17	Ti	Bowling+Promenad+Dart	
	18	On	Seniorgympa start	
	19	To	Kafè+Bridge	
	20	Fr	Gymträning+Lunch	
	21	Lö		
	22	Sö		
V39	23	Må	Boule+ Golf slut+ Körsång	
	24	Ti	Bowling+Promenad+Dart	
	25	On	Seniorgympa	
	26	To	Kafè+Bridge	
	27	Fr	Gymträning+Lunch	
	28	Lö		
	29	Sö		
V40	30	Må	Boule+ Körsång Resa Tranåsbygden	

V	Oktober 2019				
V40	1	Ti	Bowling+Promenad+Dart+Schack start	Månadsmöte	
	2	On	Seniorgympa		
	3	To	Kafè+Bridge		
	4	Fr	Gymträning+Lunch		
	5	Lö			
	6	Sö			
V41	7	Må	Boule+ Körsång		
	8	Ti	Bowling+Promenad+Dart+Schack		
	9	On	Seniorgympa		
	10	To	Kafè+Bridge		
	11	Fr	Gymträning+Lunch		
	12	Lö			
	13	Sö			
V42	14	Må	Boule+ Körsång		
	15	Ti	Bowling+Promenad+Dart+Schack		
	16	On	Seniorgympa		
	17	To	Kafé+Bridge	Oktoberfest	
	18	Fr	Gymträning+Lunch		
	19	Lö			
	20	Sö			
V43	21	Må	Boule+ Körsång		
	22	Ti	Bowling+Promenad+Dart +Schack	Herrlunch	
	23	On	Seniorgympa		
	24	To	Kafè+Bridge		
	25	Fr	Gymträning+Lunch		
	26	Lö			
	27	Sö			
V44	28	Må	Boule+ Körsång		
	29	Ti	Bowling+Promenad+Dart+Schack		
	30	On	Seniorgympa		
	31	To	Kafè+Bridge		

NÄSSJÖ

V	November 2019		
V44	1	Fr	Gymträning+Lunch
	2	Lö	
	3	Sö	
V45	4	Må	Boule+ Körsång
	5	Ti	Bowling+Promenad+Dart+Schack Månadsmöte
	6	On	Seniorgympa
	7	To	Kafé+Bridge
	8	Fr	Gymträning+Lunch
	9	Lö	
	10	Sö	
V46	11	Må	Boule+ Körsång
	12	Ti	Bowling+Promenad+Dart +Schack
	13	On	Seniorgympa Afternoon Tea
	14	To	Kafé+Bridge
	15	Fr	Gymträning+Lunch
	16	Lö	
	17	Sö	
V47	18	Må	Boule+ Körsång
	19	Ti	Bowling+Promenad+Dart +Schack
	20	On	Seniorgympa
	21	To	Kafé+Bridge
	22	Fr	Gymträning +Lunch Pubafton
	23	Lö	
	24	Sö	
V48	25	Må	Boule+ Körsång
	26	Ti	Bowling+Promenad slut+Dart+Schack
	27	On	Seniorgympa
	28	To	Kafé+Bridge
	29	Fr	Gymträning+Lunch
	30	Lö	

V	December 2019			
V4	1	Sö		
V49	2	Må	Boule+ Körsång	
	3	Ti	Bowling+ Dart+Schack	Månadsmöte
	4	On	Seniorgympa	
	5	To	Kafé+Bridge	
	6	Fr	Gymträning+Lunch	
	7	Lö		
	8	Sö		
V50	9	Må	Boule slut+ Körsång slut	Rostock
	10	Ti	Bowling+ Dart slut+Schack slut	Rostock
	11	On	Seniorgympa slut	Rostock
	12	To	Kafé slut+Bridge slut	
	13	Fr	Gymträning+Lunch slut	
	14	Lö		
	15	Sö		
V51	16	Må		
	17	Ti	Bowling slut	
	18	On		
	19	To		
	20	Fr	Gymträning slut	
	21	Lö		
	22	Sö		
V52	23	Må		
	24	Ti		
	25	On		
	26	To		
	27	Fr		
	28	Lö		
	29	Sö		
V1	30	Må		
	31	Ti		Nyårsfest

SPF Seniorerna Nässjö

Radio SPF sänder på 103,9MHz – Radio P5



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



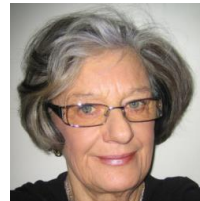
Nils-Arne Nordahl



Margareta Enell



Bengt Enell



Liselott Brose



Christina Öhling



Elvy Öhling

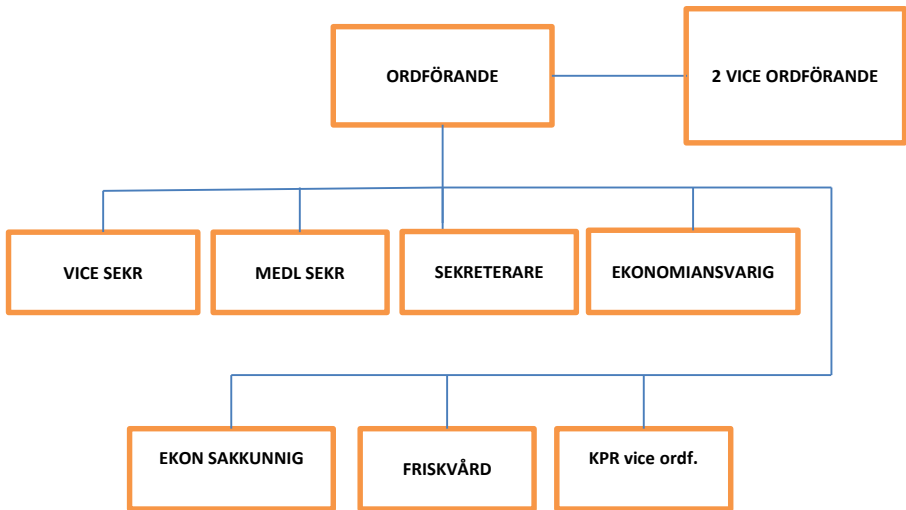


Ingmarie Lindsjö

Distrikt	Namn	Mobil
Centrum	Ingvar Olsén	070-220 24 38
Centrum	Ingmarie Lindsjö	076-135 21 00
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**



Styrelse enligt årsmöte 2019

Gudrun Spång-Gunnarsson	Ordförande-AU	070-565 3041
Bert Johansson	1:e vice ordförande – AU	070-491 0058
Ulf Magnusson	2:e vice ordförande-AU	076-045 5529
Yvonne Thyr	Ekonomi – AU	070-541 6719
Agneta Curhed	Sekreterare – AU	070-560 7668
Bo Arencrantz	Vice sekr.	070-246 7981
Kent Forsén	Logistik	073-021 0656
Eva Persson	Medlemssekr./försäkr.	070-236 7671
Kjell Skålberg	Ledamot/friskvård	070-571 0304

AU = Arbetsutskott



Välkommen till höstens utbud av studiecirklar!

Livslångt lärande

SPF Seniorerna är den organisation som SV i Sverige har störst verksamhet tillsammans med, allt från föreningskunskap, hälsa & livsstil, digital kommunikation/internet, språk, hantverk, dans och musik till kulturprogram i allt mellan mat på äldreboenden till reseskildringar och historia. SV och SPF Seniorerna utvecklar tillsammans varandras verksamheter.

Vi vill utveckla verksamheten tillsammans med SPF Seniorerna i Nässjö och söker ledare inom föreningen som vill dela sitt intresse eller kunskaper med andra. Välkommen att höra av dig/er till någon i SPF;s studiekommitté. Tipsa oss gärna om kurser som ni önskar.

Ta chansen att få ny kunskap och lära känna nya vänner inom SPF Seniorerna Nässjö. Välkommen med din anmälan till någon av våra cirklar.

Anmälan & frågor

Anmäl dig senast en vecka före start till SPF;s studieansvarige.
Kenneth Petersson, tfn 072-702 61 11, kennethpe.fdl@telia.com.

Kontaktperson Studieförbundet Vuxenskolan:

Marie Hammarin, tfn 0380-57 56 03, marie.hammarin@sv.se

Studiematerial

Kostnad för eventuellt studiematerial tillkommer.

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.

Ti 10/9 14.00-16.15

On 11/9 10.00-12.15

Ledare: Mats Johansson, Kent Forsén

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 30/10 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 19/9 15.00-16.30

5 ggr / 70 kr

Dansa mera – Dans för seniorer

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

Prova på

Här får du möjlighet att prova på Dans för seniorer. Det blir 30 min dans och 15 min frågestund + ev. anmälan.

Må 9/9 15.30-16.15

Kostnadsfritt

Nivå: nybörjare

Må 16/9 15.30-16.15

12 ggr / 550 kr



Nivå: fortsättning

On 18/9 15.30-16.15

12 ggr / 550 kr

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 10/9 10.00-11.30

10 ggr / 810 kr

Ledare: Anette Forssander

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 23/9 10.00-12.15

8 ggr / 70 kr

Ledare: Anita Jonsson

SPF-kören

Må 2/9 10.00-12.00

Ledare: Gun Hild, Ulla Söderström

Bokcirkel

On 21/8 10.00-12.15

5 ggr / 70 kr

Ledare: Ingmari Lindsjö

Engelska konversation

To 5/9 14.00-15.30

10 ggr / 70 kr

Ledare: Lena Rydin

Engelska konversation

Ti 17/9 14.00-16.15

10 ggr / 70 kr

Ledare: Kenneth Petersson

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



SPF Seniorerna Nässjö

Kontaktpersoner

NÄSSJÖ

Gudrun Spång G	Ordf och resor	AU**	Tfn 070-565 3041
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
Kent Forsén	Logistikansv aktiviteter		Tfn 073-021 0656
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
Bo Arencrantz	Vice sekr		Tfn 070-246 7981
Kenneth Petersson	Studiecirklar		Tfn 072-702 6111
Bert Johansson	KPR	AU**	Tfn 070-491 0058
Ulf Magnusson	Fest/Prog.kom.	AU**	Tfn 076-045 5529
Mats Johansson	Webbmater		Tfn 070-665 7430
Leif Brusberg	Webbredaktör		Tfn 070-922 4725

SPF Seniorerna Nässjö

** Arbetsutskott

Adress: Rådhusgatan 14 C1004 571 31 NÄSSJÖ

Org.nr: 827001-0963 – PG 322342-7

Email: spfseniorerna@gmail.com

Hemsida: SPF-Seniorerna Nässjö

Anmälan till aktiviteter gör du via; SPF- Seniorerna Nässjö

> Mina sidor > Gå till föreningssidan > Aktiviteter.

Eller anmälan via telesvar eller sms på nummer 070-2965904

Eller anmäl via mail till; spf.nassjo.kent@gmail.com

Du kan även anmäla dig på våra kaffeträffar/månadsmöten