



Nässjö

**Tillägg till SPF Seniorernas
kalender avseende våren 2019**



Studieprogram för våren 2019

För övriga aktiviteter se kalender för 2018.

SPF Seniorerna Nässjö



Välkommen till vårens 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. 072702 61 11 eller via mail kennethpe.fdl@telia.com. Du kan också anmäla dig i samband med månadsmöte och torgkafé. 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!

SPF Seniorerna Nässjö

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.

Må 21/1 10.00–12.15

Ti 22/1 10.00–12.15

On 23/1 10.00–12.15

Ledare: Mats Johansson, Kent Forsén

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 12/3 14.00–16.15



Ti 19/3 14.00–16.15

Ledare: Magnus Åström, Swedbank

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 13/2 13.30–15.45

4 ggr/100 kr

Ledare: Bengt Enell, Bengt Jonsson

SPF Seniorerna Nässjö

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 31/1 14:00-15:30

5 ggr/70 kr

Blomarrangemang

Vi gör vår inspirerade arrangemang till påsk. I samarbete med Gullvivan.

Ti 9/4 18.30–21.00

200 kr

Ledare: Hilda Dybelius



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 29/1 10.00–12.15

8 ggr/70 kr

Ledare: Anita Jonsson

SPF-kören

Må 7/1 10.00–12.00

Ledare: Gun Hild, Ulla Söderblom

SPF Seniorerna Nässjö

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: Fortsättning

On 23/1 15.30–16.15

12 ggr/495 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 22/1 10.00–11.30

10 ggr/810 kr

Ledare: Anette Forssander

Mobiltelefon ”smartphone”, nybörjare

Lär dig hur du använder din smarta telefon eller surfplatta.

Ange vid anmälan vilken telefon eller surfplatta du har.

3 ggr/530 kr

Ledare: Mathilda Ekztröm



Bokcirkel

On 23/1 10.00-12.15

5 ggr / 70 kr

Ledare: Ingmari Lindsjö

Engelska konversation

To 10/1 14.00-15.30

8 ggr / 70 kr

Ledare: Lena Rydin

Engelska konversation

Ti 29/1 14.00-16.15

10 ggr / 70 kr

Ledare: Birgitta Tapper

A solid blue circle containing white text.

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

Välkommen med din anmälan till:

Kenneth Petersson, tfn 072-702 61 11, kenneth.fdl@telia.com

Kontaktperson Studieförbundet Vuxenskolan:

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

Seniorerna Nässjö

SPF Seniorerna Nässjö

Kontaktpersoner

Bert Johansson	Ordförande, AU**	Tfn 070-491 00 58
Agneta Curhed	Sekreterare, AU**	Tfn 070-560 76 68
Yvonne Thy	Ekonomi/Kassör, AU**	Tfn 070-541 67 19
Eva Persson	Medlemssekr./Försäkr.	Tfn 070-236 76 71
Dorothy Jansson	Medlemsvård	Tfn 070-328 24 81
Mats Johansson	Webbmaster och mail	Tfn 070-665 74 30
Britt Sjöblom	Väntjänst	Tfn 070-205 78 59
Kjell Skålberg	Friskvård	Tfn 070-571 03 04
Kenneth Petersson	Studieansvarig/anmälan	Tfn 072-702 61 11
Gudrun Spång G	Reseledare, AU**	Tfn 070-565 30 41
Ulf Magnusson	Fest/Program	Tfn 076-045 55 29
Leif Brusberg	Webbredaktör	Tfn 070-922 47 25

SPF Seniorerna Nässjö

Adress: Hasselgatan 14, 571 39

Nässjö

Email: scanproma@telia.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se

Org.nr 827001-0963 – Pg 32 23 42 - 7

** Arbetsutskott

Tfn 070-491 00
58

