



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

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 förenings sidan > 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