



SPF Seniorerna  
**Nässjö**  
**Kalender**

**Våren 2020**

## Veckoaktiviteter

Vi ser fram mot en vår med många aktiviteter och tillfällen att mötas. Vår målsättning är att erbjuda ett varierat aktivitets- och reseprogram så att det ska finnas något som kan passa alla.

Vi har under år 2019 både haft en medlemsundersökning och en dialogträff, där vi fått in många intressanta synpunkter och förslag på aktiviteter och resmål. Vi har samlat dessa i en idébank, vilken vi har och kommer att användas oss av. Nytt för våren är att vi startar ett efterlängtat stick- och virkcafé tack vare att två av våra medlemmar spontant anmält sig att starta och leda detta café. Vi har ett gediget aktivitetsprogram som kan genomföras tack vare alla våra medlemmar som ställer upp som ledare och på annat sätt i våra aktiviteter och i olika andra sammanhang. Vi behöver bli flera som kan ställa upp och arbeta praktiskt vid våra olika träffar som t ex vid fester och månadsträffar. Hör gärna av dig till Gudrun Spång Gunnarsson, telefon 070-565 30 41 eller Ulf Magnusson, telefon 076-045 55 29 eller om du har frågor kring programmet.

Hoppas vi ses i många sammanhang under år 2020. Du är varmt välkommen!

Gudrun Spång Gunnarsson  
Ordförande

## Veckoaktiviteter

- Körsång:** Måndag 10.00-12.00 På Trasten  
Start 13/1 Slut 18/5
- Boule:** Måndag Boulespel.  
Start 13/1 14.00 Slut 4/5  
Start 11/5 10.00 Slut 28/9
- Golf:** Måndag start 4/5 slut 21/9. Varannan  
måndag
- Promenader:** Tisdag 09.30 Start 14/1 Slut 5/5  
Parkeringen Lövhult
- Bowling:** Tisdag 09.00, 10.30 och 14.30  
Start 14/1 Slut 19/5  
Nässjö Bowlingcenter
- Dart:** Tisdag 18.00 Start 7/1 Slut 28/4  
Highland Dart
- Schack:** Tisdag 14.00-17.00 Start 7/1 Slut 28/4  
Runedalsgatan 2-4
- Seniorgympa:** Onsdag 10.00-11.00 Start 29/1 Slut  
29/4 Tennishallen
- Stickkaffe:** Onsdag 14.00 Start 22/1 Slut 29/4  
Varannan onsdag jämn vecka  
Vuxenskolan

## Veckoaktiviteter

- Torgkafé:** Torsdag 10.00-12.00 Start 9/1 Slut 14/5 Allianskyrkan
- Bridge:** Torsdag 13.00 Start 9/1 Slut 14/5 Trasten
- Gymträning:** Fredag 09.00-12.00 Hela året 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 torgkaffet och månadsträffarna.

## Viktiga preliminära datum

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Anm
Jan	To	9	Torsdagskaffe	Allianskyrkan	Start
Jan	Ti	14	Månadsträff	Pigalle	
Jan	On	15	Ullared	Dagsresa	
Jan	To	23	Erling	Almenäs	
Feb	Ti	4	Årsstämma	Pigalle	
Feb	Ti	18	Kick off	Trasten	
Feb	To	20	Räkfrossa	Odd Fellow	
Mar	Ti	3	Månadsträff	Pigalle	
Mar	On	11	Kafferep	Allianskyrkan	
Mar	Fr	20	Pubafton	Almenäs	
Mar	Ti	24	NIBE	Markaryd	Dagsresa
Mar	Må	30	Samhällsinfo		

**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.**

## Viktiga preliminära datum

Mån	Dag	Dat	Aktivitet	Lokal/Plats	Anm
Apr	Ti	7	Månadsträff	Pigalle	
Apr	To	9	Äggsexa	Odd Fellow	
Apr	On	22	Vandalorum		Dagsresa
Maj	Ti	5	Månadsträff	Pigalle	
Maj	To	7-16	Gardasjön		
Maj	Ti	19	Vårlunch	Hook	
Jun	Lö	6	6 juni firande	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	Januari 2020		
V1	1	On	
	2	To	
	3	Fr	Gym start
	4	Lö	
	5	Sö	
V2	6	Må	
	7	Ti	Dart start+Schack start
	8	On	
	9	To	Kafé start+Bridge start
	10	Fr	Gym+Lunch start
	11	Lö	
V3	12	Sö	
	13	Må	Kör start+Boule start
	14	Ti	Dart+Schack+Promenad start+Bowling start Månadsträff
	15	On	Ullared
	16	To	Kafé+Bridge
	17	Fr	Gym+Lunch
	18	Lö	
V4	19	Sö	
	20	Må	Kör+Boule
	21	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling
	22	On	Stikkafé start
	23	To	Kafé+Bridge Erling på Almenäs
	24	Fr	Gym+Lunch
	25	Lö	
V5	26	Sö	
	27	Må	Kör+Boule
	28	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling
	29	On	Gympa start
	30	To	Kafé+Bridge
	31	Fr	Gym+Lunch

V		Februai 2020		
V5	1	Lö		
	2	Sö		
V6	3	Må	Kör+Boule	
	4	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	Årsstämma
	5	On	Stிக்கafé+Gympa	
	6	To	Kafé+Bridge	
	7	Fr	Gym+Lunch	
	8	Lö		
	9	Sö		
V7	10	Må	Kör+Boule	
	11	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	12	On	Gympa	
	13	To	Kafé+Bridge	
	14	Fr	Gym+Lunch	
	15	Lö		
	16	Sö		
V8	17	Må	Kör+Boule	
	18	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	Kick off
	19	On	Stிக்கafé+gympa	
	20	To	Kafé+Bridge	Räkfrossa
	21	Fr	Gym+Lunch	
	22	Lö		
	23	Sö		
V9	24	Må	Kör+Boule	
	25	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	26	On	Gympa	
	27	To	Kafé+Bridge	
	28	Fr	Gym+Lunch	
	29	Lö		

V	Mars 2020			
V9	1	Sö		
V10	2	Må	Kör+Boule	
	3	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	Månadsträff
	4	On	Stickkafé+Gympa	
	5	To	Kafé+Bridge	
	6	Fr	Gym+Lunch	
	7	Lö		
	8	Sö		
V11	9	Må	Kör+Boule	
	10	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	11	On	Gympa	Kafferep Allianskyrkan
	12	To	Kafé+Bridge	
	13	Fr	Gym+Lunch	
	14	Lö		
V12	15	Sö		
	16	Må	Kör+Boule	
	17	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	18	On	Stickkafé+gympa	
	19	To	Kafé+Bridge	
	20	Fr	Gym+Lunch	Pubafton Almenäs
	21	Lö		
V13	22	Sö		
	23	Må	Kör+Boule	
	24	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	Ind besök NIBE
	25	On	Gympa	
	26	To	Kafé+Bridge	
	27	Fr	Gym+Lunch	
	28	Lö		
V14	29	Sö		
	30	Må	Kör+Boule	Samhällsinformation
	31	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	

V		April 2020		
VI4	1	On	Stickkafé+Gympa	
	2	To	Kafé+Bridge	
	3	Fr	Gym+Lunch	
	4	Lö		
	5	Sö		
VI5	6	Må	Kör+Boule	
	7	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	Månadsträff
	8	On	Gympa	
	9	To	Kafé+Bridge	Äggsexa
	10	Fr		
	11	Lö		
	12	Sö		
VI6	13	Må		
	14	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	15	On	Stickkafé+Gympa	
	16	To	Kafé+Bridge	
	17	Fr	Gym+Lunch	
	18	Lö		
	19	Sö		
VI7	20	Må	Kör+Boule	
	21	Ti	Dart+Schack+Promenad+Bowling	
	22	On	Gympa	Vandalorum
	23	To	Kafé+Bridge	
	24	Fr	Gym+Lunch	
	25	Lö		
	26	Sö		
VI8	27	Må	Kör+Boule	
	28	Ti	Dart slut+Schack slut+Promenad+Bowling	
	29	On	Stickkafé slut+Gympa slut	
	30	To	Kafé+Bridge	

V		Maj 2020		
V18	1	Fr		
	2	Lö		
	3	Sö		
V19	4	Må	Kör+Boule+Golf start	
	5	Ti	Promenad slut+Bowling	Månadsträff
	6	On		
	7	To	Kafé+Bridge	Gardasjön
	8	Fr	Gym+Lunch	Gardasjön
	9	Lö		Gardasjön
	10	Sö		Gardasjön
V20	11	Må	Kör+Boule	Gardasjön
	12	Ti	Bowling	Gardasjön
	13	On		Gardasjön
	14	To	Kafé slut+Bridge slut	Gardasjön
	15	Fr	Gym+Lunch	Gardasjön
	16	Lö		
	17	Sö		
V21	18	Må	Kör slut+Boule+Golf	
	19	Ti	Bowling slut	Vårlunch Hooks Herrgård
	20	On		
	21	To		
	22	Fr	Gym+Lunch	
	23	Lö		
	24	Sö		
V22	25	Må	Boule	
	26	Ti		
	27	On		
	28	To		
	29	Fr	Gym+Lunch	
	30	Lö		
	31	Sö		

V	Juni 2020			
V23	1	Må	Boule+Golf	
	2	Ti		
	3	On		
	4	To		
	5	Fr	Gym+Lunch	
	6	Lö		6 juni firande
	7	Sö		
V24	8	Må	Boule	
	9	Ti		
	10	On		
	11	To		
	12	Fr	Gym+Lunch	
	13	Lö		
	14	Sö		
V25	15	Må	Boule+Golf	
	16	Ti		
	17	On		
	18	To		
	19	Fr	Gym+Lunch	
	20	Lö		
	21	Sö		
V26	22	Må	Boule	
	23	Ti		
	24	On		
	25	To		
	26	Fr	Gym+Lunch	
	27	Lö		
	28	Sö		
V27	29	Må	Boule+Golf	
	30	Ti		

V		Juli 2020		
v27	1	On		
	2	To		
	3	Fr	Gym+Lunch	
	4	Lö		
	5	Sö		
v28	6	Må	Boule	
	7	Ti		
	8	On		
	9	To		
	10	Fr	Gym+Lunch	
	11	Lö		
	12	Sö		
v29	13	Må	Boule+Golf	
	14	Ti		
	15	On		
	16	To		
	17	Fr	Gym+Lunch	
	18	Lö		
	19	Sö		
v30	20	Må	Boule	
	21	Ti		
	22	On		
	23	To		
	24	Fr	Gym+Lunch	
	25	Lö		
	26	Sö		
v31	27	Må	Boule+Golf	
	28	Ti		
	29	On		
	30	To		
	31	Fr	Gym+Lunch	

# SPF Seniorerna Nässjö Väntjänsten



Britt Sjöblom



Dorothy Jansson



Liselott Brose



Ingvar Olsén



Leif Brusberg



Nils-Arne Nordahl



Gun Eklöf



Margareta Enell



Bengt Enell



Kennet Eklöf



Christina Öhling



Elvy Öhling

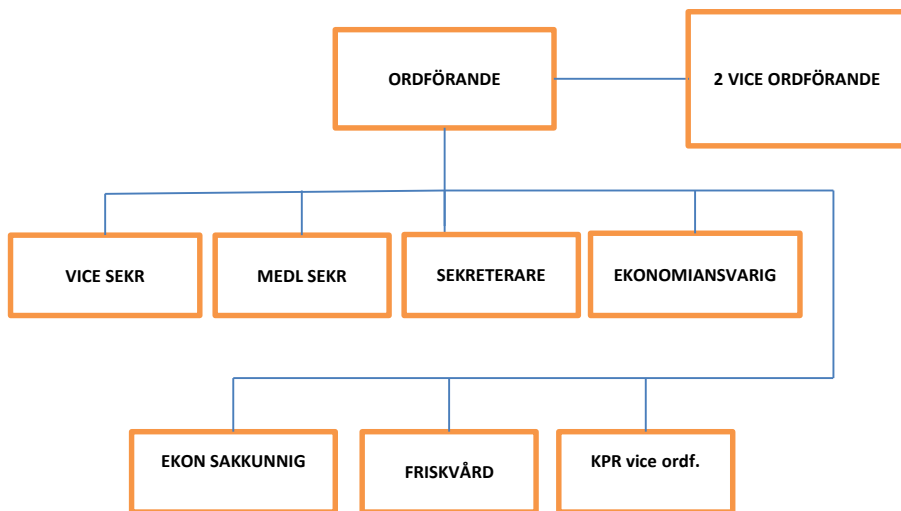


Ingmarie Lindsjö

<b>Distrikt</b>	<b>Namn</b>	<b>Mobil</b>
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
Nyhem	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
Åker	Gun och Kennet Eklöf	070-845 17 80

**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, månadsträff och våra andra aktiviteter**



## Styrelse enligt årsmöte 2019

Gudrun Spång-Gunnarsson	Ordförande- <b>AU</b>	070-565 3041
Bert Johansson	1:e vice ordförande – <b>AU</b>	070-491 0058
Ulf Magnusson	2:e vice ordförande - <b>AU</b>	076-045 5529
Yvonne Thyr	Ekonomi – <b>AU</b>	070-541 6719
Agneta Curhed	Sekreterare – <b>AU</b>	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 vårens 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.

Må 20/1 10.00-12.15

On 22/1 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 19/2 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 16/1 15.00-16.30

5 ggr / 70 kr

### **SPF-kören**

Må 13/1 10.00-12.00

Ledare: Gun Hild, Ulla Söderström



Nässjö

### **Dansa mera – senior**

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

Nivå: nybörjare

Må 27/1 15.30-16.15

12 ggr / 590 kr

Nivå: fortsättning

On 29/1 15.30-16.15

12 ggr / 590 kr

### **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 4/2 10.00-12.15  
8 ggr / 70 kr  
Ledare: Anita Jonsson

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

### **Bokcirkel**

On 22/1 10.00-12.15

5 ggr / 70 kr

Ledare: Ingmari Lindsjö

### **Engelska konversation**

To 9/1 14.00-15.30

10 ggr / 70 kr

Ledare: Lena Rydin



Dessa cirklar ingår i SV;s ordinarie utbud.

**10% rabatt** för dig som är medlem i SPF Seniorerna.

### **Seniordata**

Lär dig hantera mappar och filer, skapa och redigera enklare dokument.

Inga förkunskaper krävs.

On 4/3 09.30-12.00

5 ggr / 890 kr

Ledare: Ingemar Halvarsson

### **Internet för seniorer**

Lär dig skicka e-post, betala räkningar via internet och söka information mm. Grundläggande datorkunskap krävs.

On 15/4 09.30-12.00

5 ggr / 890 kr

Ledare: Ingemar Halvarsson

### **Android telefon/surfplatta**

Ti 25/2 10.00-12.15

3 ggr / 590 kr

Ledare: Bob Lindblom

### **Iphone/Ipad**

Må 10/2 10.00-12.15

3 ggr / 590 kr

Ledare: Daniel Undfors

## 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](mailto:spfseniorerna@gmail.com)

Hemsida: SPF-Seniorerna Nässjö

**Anmälan till aktiviteter** gör du via; SPF- Seniorerna Nässjö

> Mina sidor > Gå till föreningsidan > Aktiviteter.

Eller anmälan via telesvar eller sms på nummer 070-2965904

Eller anmäl via mail till; [spf.nassjo.kent@gmail.com](mailto:spf.nassjo.kent@gmail.com)

Du kan även anmäla dig på våra kaffeträffar/månadsmöten









