



KULAN

SPF
SENIORERNA

Utgivare: SPF Seniorerna Skärstad Ölmstad.

Nr 4 – december 2020

Verksamheten i SPF Seniorerna Skärstad-Ölmstad.

Mycket är tills vidare vilande. Vi håller mellanrum så mycket det går och följer de rekommendationer och regler som finns. Program för månadsmöten får därför vänta.

Ny bestämmelse införd 24 november att vid allmänna sammankomster, (t.ex. föreläsningar, konsert) och offentlig tillställning (t.ex. julmarknad, idrott, dans) får max 8 personer samlas. I lokala allmänna råd sägs att man ska undvika att ha fysisk kontakt med andra än dem man bor tillsammans med.

Förbundet SPF Seniorerna ger därför rådet att begränsa grupper vid till exempel promenader till 8 personer. Är man fler så dela upp i mindre grupper. Vi fortsätter att på det sättet genomföra promena-

derna och boulevarden.

Artiklar i detta nummer av Kulan

Vi har tre huvudartiklar. Några medlemmar ger tips om böcker. Det går att besöka bibliotek. Ett par är öppna. Det går också skaffa en kod för att komma in när det inte är öppettider. Finns möjlighet att reservera en bok och hämta vid entrén. Läs på bibliotekets hemsida. Tipsen om böcker på sidan 5. Våra promenader fortsätter efter årsskiftet. Program kommer i januari. På sidan 4 finns reportage från höstens promenader. Där kan du se vilka omväxlande utflykter vi har.

Varningar kommer ibland om försök till luren-drejerier via telefon, hembesök eller dator. Här finns en del sammanställt på sidan 7.



SPF SENIORERNA FÖRENINGENS HEMSIDA: spf.se. Klicka på Föreningar uppe till höger. Skriv Skärstad eller något av postnumren 56146, 56191, 56192, 56393. Klicka sedan längst ner på Gå till föreningssida.

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLANS HEMSIDA: sv.se/jonkopingslan

REDAKTIONSKOMMITTÉ FÖR KULAN: Jan Gustavsson tel. 036-534 35, mejl j03653435@gmail.com, Ulla Simonsson tel. 0708-642892, mejl melvin.simonsson@telia.com. Fotograf Maths Linder om inte annat anges. Lämna bidrag till tidningen Kulan med egna reportage eller förslag på vad vi ska skriva om, insändare, med mera. Gärna också synpunkter på innehållet. Kontakta oss! Tidningen trycks av Direkta Kontorsservice AB som också sponsrar en del av tryckkostnaden.

SPF
SENIORERNA VVV – Vi Värnar Varanda
SKÄRSTAD-ÖLMSTAD

Studieförbundet
Vuxenskolan

Vi samarbetar med
Studieförbundet Vuxenskolan

BOULESPEL

Kom med oss och spela boule och få fin gemenskap och frisk luft på köpet!!

Varje måndag träffas vi på boulebanan på Sörängsvägen i Kaxholmen och det finns plats för fler. Har du inte egna klot så finns det att låna.

Vi spelar varje måndag mellan kl. 10.00 - ca 12.00. Efter ungefär halva tiden tar vi en paus och fikar tillsammans, så ta med dig fika. Det finns sittplatser under tak. Vi håller coronaavstånd både när vi spelar och fikar. Vi har bestämt att spela hela vintern med ev. något avbrott om det blir mycket snö.

Det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder !!



KBYGG

En riktig bygghandel där du hittar det mesta till
ditt hus & trädgård

Tel. 036-535 95, www.edvardsson.se

Mån-fre	7-17
Tisdag	7-18
Lördag	8-13

” Mötesplatsen
i Ölmstad ! ”

KRYSSET

LANTHANDELN I ÖLMSTAD

ÖLMSTAD | 036- 521 27 | VARDAGAR 10-19, HELGDAGAR 10-15

VÄLKOMMEN ATT HANDLA FRUKT,
GRÖNSAKER, MEJERI M.M. FRÅN NÅGON
AV VÅRA 50 LOKALA LEVERANTÖRER!

ÖPPETTIDER

MÅNDAG – FREDAG 10.00-18.00

LÖRDAG 9.00-14.00

Telefon: 036-3300510 / www.rudenstam.se / info@rudenstam.se



RUDENSTAMS
GÅRDSBUTIK

ICA
nära

Din matbutik

Kaxholmen

Tel. 036-501 81. Öppettider: Måndag-fredag 9.00-20.00, lördag-söndag 9.00-17.00



BauerGården
GÄSTGIVERI & KONFERENS

VINPROVNING

Den 23 oktober var 32 SPFare på vinprovning hos Tengblads i Gisebo. Vi provade deras vita vin, rosévin och portvin tillsammans med vällsmakande maträtter. Detta är nu tradition - vi startade denna trevliga aktivitet förra hösten. Men i år med Corona-säkra mellanrum.

HÖSTENS STAVGÅNGSPROMENADER

23 september: Axamobadet besöktes i mycket vackert väder, men något dopp i sjön blev det inte för någon av oss. Vi gick i motionsspåret, där den mycket uppmärksamme Melvin fick syn på något som inte passar här, nämligen en gammal bil under vegetationen! Hur har den hamnat där? Ett spännande "fynd" i alla fall! Sträckan blev 4,5 km. Men Kaxholmsgänget var duktigare; de gick 5,2 km från Ica till elljusspåret, alltså en rejäl runda!

30 september: Vi utgick från Hakarps kyrka och gick via Fagerslätt och Egnahem till EBK:s anläggning, där vi intog vårt fika. I Kaxholmen gick man runt Gestra och intog sitt fika på en stenmur.

7 oktober: Veckans promenad var förlagd till Kaxholmen. Vi gick via Ängsberg förbi Stenbrottet med en fin utsikt över Landsjön och Vättern, genom lövskog och ängar ner till Skärstad Hembygds-museum. Där tog vi kaffepaus. Sedan tillbaka till bilarna. Sträckan blev cirka 5 km.

14 oktober: IKHP i Huskvarna var utgångspunkten för vår stavgång med ett stopp för att beundra den vackra utsikten över Vättern och de båda städerna. I Kaxholmen gick gänget via elljusspåret till Brunkulla = 4,7 km.

21 oktober: Färden gick till Dumme mosse med promenad på den perfekt anlagda slingan. Gänget i Kaxholmen gick till Karsnäs med fika i bokskogen och blev till och med "jagade" av kor!

28 oktober: Vi åkte till Barnarps kyrka och fick en intressant guidning av Tomas Eklund, församlingspedagog i Skärstad-Ölmstad pastorat, genom Pärilstigen vid kyrkan. Tomas kunde bygdens historia mycket bra. Sedan gick vi runt Missionskullen och stannade för fikapaus vid en grillplats intill sjön. Därefter fick vi gå in i kyrkan. Mittendelen är från 1200-talet och på 1600-talet byggdes de båda vinkeldelarna på uppdrag av socknens "starke man" och donator Magnus Granatenhielm. Vi var inne i kyrkan och beundrade de vackra takmålningarna. Vi gick cirka 3 km i lite lätt småregn, men på sista sträckan sken solen så vackert på höstlöven.

I Kaxholmen gick man till Frälsegården i Gisebo tur och retur, cirka 5 km. Fikapaus på Kerstins altan i Frälsegården och lite guidning utefter vägen. Vi tittade på minnesstenen från kronprins Gustafs (Gustaf III) besök i Frälsegården den 12 november 1770, alltså för 250 år sedan!



4 november: Stavgångsgänget besökte Ingaryds naturreservat i Tenhult där vi vandrade 3 km på stigarna, som var lite hala och leriga efter allt regnande. Men naturen var vacker och vädret var på vår sida. I Kaxholmen gick man den s k Edet-rundan med ett litet tillägg, så att fikastunden blev i solskenet vid Nabba-udden. Promenaden var nästan 5 km. Bra jobbat!

11 november: Den här veckan blev det en stadsvandring. Vi startade vid Oset i Huskvarna och gick sedan via Kavlabrovägen under motorvägen in på "Fotleden", som är Vårdcentralernas hälsoslinga. Fikapaus vid Vapenvallens idrottsplats. Vi gick cirka 4,5 km i härligt promenadväder. Kaxholmsgänget gick från Ica till Ekängen, där vi fikade. Hemåt gick vi via villaområden, skolan och tillbaka till Ica. Det hanns med många trevliga samtal. Sträckan blev 4,9 km.

18 november: Stavgångspromenaden var förlagd till Ryhov. Vi gick cirka 4 km på motionsslingan som kallas "Hälsostigen". En skön vandring i varmt höstväder, +12° men med delvis friska vindar och lite duggregn emellanåt. Kaffet smakade bra i en glänta mellan tallarna. Kaxholmsgänget gick 5,3 km runt Edet med fika vid Landsjön.

25 november: Vår sedvanliga avslutning i Ölmstad kyrka blev ändrad på grund av rådande pandemi. Vi samlades i stället vid Vistavallen och gick i grupper på motionsspåret till Ekängen, där vi grillade korv och försökte skapa lite julstämning med glögg och pepparkaka samt julsånger.

BOKTIPS FRÅN VÅRA MEDLEMMAR

Ta del av några tips på intressanta böcker, som du kan låna på biblioteket, även e-bok och e-ljubbok! Se information på bibliotekets hemsida: <https://bibliotek.jonkoping.se>

Carin Isakssons tips

Fredrik Backman:

Björnstad. Handlar om en liten ort som präglas av ishockey.

Majgull Axelsson: *Jag*

heter inte Miriam. En romsk kvinna som efter kriget kommer från Ravensbrück till Sverige. Handlingen utspelar sig bland annat i Jönköping och Nässjö.

Birgitta Bergin: *Som ett brev på posten.* Feelgood om ett äldre, förälskat par. Men vad ska deras barn säga när de berättar sin kärlekshistoria?

James Bowen: *Gatukatten Bob.* En sann historia om en missbrukare i London som "blir med katt".

John Boyne: *Pojken i randig pyjamas.* Om en tysk pojke i Berlin under andra världskriget.

Fatima Bremmer: *Ett jävla solsken.* Biografi om Ester Blenda Nordström, bland annat känd som en överklassdotter som tog anställning och levde som piga på en lantgård.

Mattias Edvardsson: *En helt vanlig familj.* Prästen Adam, juristen Ulrika och dottern Stella tycks leva som en vanlig familj. Men hur väl känner de sin dotter?

Linda Olsson: *I skymningen sjunger koltrasten.* Om tre ensamma personer i samma trappuppgång i Stockholm - en man flyttar in i en lägenhet där.



Bild av Michal Jarmoluk

Malin Persson Giolito (GW:s dotter): *Störst av allt.* Mycket spännande! En rättegång om en skjutning i en skolsal i Djursholm.

Malin Persson

Giolito: *Bara ett barn.*

Mycket bra! En ung pojke som inte är som alla andra, pratar inte, har svårt med koncentration, somnar på lektionerna. Men, vad händer?



Bild av Lubos Houska

Camilla Grebe: *Dvalan.* En mamma/son-relation. Sonen är fast i drogaffärer och flyr...

Jojo Moyes: *Livet efter dig.* En framgångsrik aktiemäklare i London har genom olyckshändelse förklarats dödd och vill avsluta sitt liv. En tjej anställs som sällskap. Gripande, men också rolig.

Åsne Seierstad: *En av oss.* En biografi om Anders Behring Breivik och terrorattentaten i Norge 2011.

M L Stedman: *Fyren mellan haven.* En fyrvaktare och hans fru bor i en fyr utanför Australiens kust. Dit driver en båt i land med en död man och en levande baby.

Nils Uddenbarg: *Gubbe och katt.* En småtrevlig och sann historia om en katt som beslutar sig för att bo hos författaren och hans fru.

Annamaria Nelsons tips

Hiro Arikawa: *En katts resedagbok.* En feelgood-bok om man gillar katter.

Lena Einhorn:

Den tunna isen.

Självbiografi. En kärlekshistoria som löper parallellt med hennes arbete med filmen och boken om mamma Nina.

Per Olof Enquist: *Ett annat liv.* Självbiografi.

Mycket intressant.



Bild av Michal Jarmoluk

Peter Handke: *Berättelse om ett liv.*

Nobelpristagarens berättelse om sin mor. Fick Nobelpriset 2019.

Karin Smirnoff: Nutidsroman i tre delar - *Jag för ner till bror, Vi för upp med mor, Sen för jag hem.* Om dramatiskt liv i den karga norrländska glesbygden.

Tara Westover: *Allt jag fått lära mig.* Självbiografi om uppväxten i en mormonfamilj i Amerika.

Gunnel Onselius tips

Ewa Klingberg: Fem böcker om Huskvarna och även Karlshamn, växelvis på 1800-talet och i nutid.

Manglade dukar och vikta servetter; Lånat silver och krossat glas; Vaxade juveler och brända hjärtan; Sprucket läder och svikna löften; Falsa toner och söta vinbär



Bild från Free-Photos Pixabay

Ewa Klingberg: Sex böcker om begravningsbyrå Tranan i Tranås.

Där rosor faktiskt dör; Blott en begravning; Nu stormar det i dalens famn; I denna ljuva villervalla; Hemligare kan ingen vara; Härlig är framtiden



Bild av Dariusz Sankowski

Bilder på denna och nästa sida licensfria från Pixabay

Kerstin Särnmarks tips

Jenny Oliver: *En vinter i Paris*. En lättläst feelgood-bok om bakning och lite kärlek.

Författaren **Penny Vincenzi** har skrivit tre böcker om makt, pengar och kärlek.

Nora Roberts är en annan av Kerstins favoritförfattare.

Och så tipsar Kerstin om **Jan Guillous** böcker om Arn och om den norska familjen Lauritzen.



Bild från Free-Photos Pixabay

Anna-Lena Nilsson

fick tips om **Lucinda Rileys** böcker om några systrar, bör läsas i ordningsföljd:

1. *De sju systrarna* (Maias bok)
2. *Stormsystemen* (Allys bok)
3. *Skuggsystemen* (Stars berättelse)
4. *Pärldystemen* (CeCes bok)
5. *Månsystemen* (Tiggys bok)
6. *Solsystemen* (Electras bok), finns inte på biblioteket än - är Under inköp.

Systrarnas namn syftar på stjärnbilden Plejaderna. Sju systrar som består av sju stjärnor, men den sjunde systemen finns inte - inte än? Vem var deras adoptivfar? En annan gåta. Blir det någon mer bok? De här böckerna är så fängslande att man bara måste fortsätta läsa!

Se även <http://se.lucindariley.co.uk/seven-sisters-series/>

Göran Gustafssons tips

Per Anders Fogelströms böcker om Stockholm kallad "Stadsserien":

Mina drömmars stad (1860–1880)

Barn av sin stad 1880–1900)

Minns du den stad (1900–1925)

I en förvandlad stad (1925–1945)

Stad i världen (1945–1968)

En sommarkväll kommer Henning 15 år vandrande till staden han drömt om.

Det är den stora omvandlingens tid, industrier växer fram och nya möjligheter öppnar sig. Berättelsen börjar 1860 på Södermalm i Stockholm. Henning träffar Lotten och man får följa deras liv som beskriver glädje och svårigheter. Läs böckerna i ordningsföljd och du får en historieberövning om hur livet kunde se ut i Stockholm.

"FÖRSÖK INTE LURA MIG"

Nästan dagligen kommer informationer om försök till luredrejerier. Du har nog kännedom om en hel del. Här är en uppräknig av några saker att tänka på.

Mot äldre. Bedrägerier är ett av de brott som ökar snabbast i Sverige idag. Många gånger är det personer från 60 år och uppåt som utsätts. Det kan ske via dator, telefon eller hembesök och gå till på olika sätt.

Falska samtal. Det kan vara en person som ringer och påstår att de är från banken, polisen, försäkringsbolag, covidtest, skattemyndighet eller annan och att de behöver tillgång till ditt bankkort, pinkod eller liknande personliga uppgifter. De kan också försöka lura dig att logga in med Bank-id. Ibland kan bedragaren följa upp ett telefonsamtal med ett nytt telefonsamtal eller med att komma hem till dig.

Bostaden. Besökare kan ange olika skäl för att få komma in i bostaden eller för att få del av personliga uppgifter från dig. Ibland påstår de att de behöver utföra en kontroll i bostaden och det händer att de till och med har arbetskläder eller annan passande utrustning för att övertyga dig. Var därför skeptisk om du får oannonserade besök från någon som vill komma in i bostaden eller ha del av personliga uppgifter.

Swish. Bedrägerier har hänt där någon satt in en mindre summa på ett konto, ringer sedan och begär att du Swishar tillbaka beloppet medan samtalet pågår. Gör inte det.

Vi uppmanar dig till följande försiktighetsåtgärder:

- Lämna aldrig ut kortnummer, koder, personnummer eller personlig information över telefon eller till någon som kommer hem till dig. Undantag om du själv ringt upp ett företag och de behöver personnummer för att hitta ditt ärende.
- Lämna aldrig över legitimation, bankkort, lösenord eller kod till någon annan person.
- Logga aldrig in med ditt bank-ID eller säkerhetsdosa på någon annans uppmaning.
- Lägg på luren om en okänd person ringer och du känner dig osäker.
- Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem.
- Ring en anhörig eller bekant om du känner dig osäker.
- Vid pågående brott, ring 112.
- Se till att du har bra och säkra lösenord vid inloggning på nätet, till exempel mejl och Facebook. Ska bestå av minst 8 tecken och innehålla små och stora bokstäver, siffror och annat tecken (t.ex. &, %). Använd olika lösenord, i varje fall för

viktiga tjänster. Det finns program som kan hjälpa till att spara och hantera lösenord. Annars skriv upp, men förvara inte i närheten av datorn. Byt lösenord regelbundet.

- Se upp med mejl som kan vara bluff. Till exempel från Postnord att du ska betala för att få ut ett paket. Klicka inte på sådana länkar
- Gå inte på bluffar där någon ringer och vill att du investerar i fonder, aktier, kryptovaluta eller annat. Ofta säger de att det är bråttom.
- Lämna inte ut några uppgifter om din dator som gör att uppringare kan ta kontroll över din dator genom fjärrstyrningsprogram.
- Klicka inte på länkar i mejl eller sms om du inte är absolut säker på avsändaren. Länken kan se riktig ut men går till en falsk sida. Det kan leda till att din dator drabbas av virus eller andra problem.
- Var alltid försiktig om det är mejl, sms eller hemsida med dålig översättning. Då är det stor anledning att dra öronen åt sig.
- Swisha inte på uppmaning av någon okänd.
- Se till att du alltid har säkerhetskopierat viktiga filer och bilder som du har på din dator. Finns program på nätet för det, annars köp en extern hårddisk eller USB-minne. Förvara på annan plats

än bredvid datorn, så den inte kan stjälas tillsammans med datorn. Till och med på annan adress om du har viktiga filer, så inte både dator och kopia förstörs vid brand.

- Gå inte på att någon via Facebook eller på annat sätt ber om hjälp med att betala en räkning genom att du lämnar ut koder från säkerhetsdosa eller bank-ID. Kan försöka lura dig att det är en släkting eller bekant.
- Samtal kan komma där man uppger att det är från Microsoft och att din dator drabbats av virus. Lämna inte ut några kortnummer eller koder. Avsluta samtalet direkt.
- Logga ut från Internet när du är färdig med ett ärende. Särskilt viktigt om du lånat en dator till exempel på ett bibliotek.
- Se till att din dator är inställd på att automatisk uppdatera operativsystem (Windows 10) och program. Om någon uppmanar dig att stänga av säkerhetsfunktioner för att kunna leverera en tjänst, bör du inte göra det.
- Var alltid misstänksam.
- Länkar: sakerhetskollen.se eller <https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/bedrageri/>

LYSSNA OCH TITTA MED DATORN. Finns mycket man kan göra. Gå antingen in på sidan för till exempel Spira eller Jönköpings Jazzklubb och leta upp streamat eller livestream, eller gå in på Youtube och skriv något sökord. På Svt play finns också mycket att titta på t.ex: <https://www.svtplay.se/utvandarna>.

JULTIPS: Kom ihåg att byta batterier i dina brandvarnare.

FÖRMÅNER FÖR MEDLEMMAR. Gå in på SPF Seniorernas hemsida och läs vilka förmåner som finns. Några nya har tillkommit under året.

FÖRENINGENS ÅRSMÖTE – hur genomförs det? Information kommer i januari.

MEDLEMSAVGIFTEN PÅ E-FAKTURA

Om du inte gjorde det förra året. Anmäl att du vill

betala medlemsavgiften till SPF Seniorerna med så kallad e-faktura. Det sparar kostnader för porto och papper. Du slipper fylla i Bankgiro- och OCR-nummer vid betalningen. Gör det senast 30 december för att det ska fungera med avgiften nästa år.

Gå in i din Internetbank för att ansluta. Lite olika val beroende på bank. För till exempel Swedbank välj:

-Betala och överföra, E-faktura, Lägg till mottagare, Fyll i Spf, Klicka på Spf och sedan Lägg till, Nytt fönster öppnas, Fyll i uppgifterna och Anmäl.

EVENTUELLT UTTRÄDE. Vi är förstås glada att medlemmar är kvar i föreningen. Men om du av någon anledning begär utträde, tänk då på att ifall du har olycksfallsförsäkringen eller livförsäkringen via SPF/Skandia så upphör de att gälla. Om du flyttar och byter SPF-förening finns förstås försäkringarna kvar.



SPF Seniorerna Skärstad-Ölmstad önskar alla medlemmar och andra läsare av Kulan En **God Jul** och Ett **Gott Nytt År!**

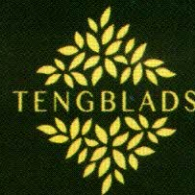
JAG VILL BLI MEDLEM I SPF SENIORERNA SKÄRSTAD-ÖLMSTAD

Anmäl dig på vår hemsida (se sid 1). Klicka på Bli medlem. Om du inte har tillgång till Internet, kontakta Berit Gustavsson, telefon 036-534 35. Nya medlemmar i december betalar ingen medlemsavgift i år. För 2021 är medlemsavgiften 225 kronor



TRÄDGÅRDSBUTIK

www.tengblads.se



Paul Axelsson
Begravningar



Klarahill

VÄTTERBYGDEN ANKARBERGS
BEGRAVNINGSTJÄNST

Telefon dygnet runt 036-71 02 50
Besöksadress: Nygatan 11, Jönköping
www@begravningstjanst.com

Av Sveriges Begravningsbyråers förbund auktoriserad begravningsbyrå



Pia Johansson
Begravningar

Upptäck allt det goda från Vistakulle!

- ✓ Gårdsbutik med närproducerat
- ✓ Stort sortiment av egna drycker
- ✓ Leveranser av Fruktlådor
- ✓ Kafferosteri

Öppettider
Onsdag 14-18
Lördag 10-14



VISTAKULLE
FRUKTODLING

Bosgård Norrgård 1, 561 92 Huskvarna
Tel. 070-6349057

www.vistakullefruktodling.se

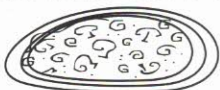
Vi kan Glasögon och Kontaktlinser i samarbete med ögonläkare

Medlem av Sveriges leg. optikers riksförbund - Sveriges kontaktlinsförening

HOPPETS TORG
(Östra Storgatan 6)
036-71 06 43



★ KAXHOLMENS ★
PIZZERIA
★ ★ ★
Tel. 036-504 12



DAGENS LUNCH 95:-

Mån - Fred 11.00 - 14.00.

Valfri pizza el. valfri maträtter upp till 88 kr
samt sallad och dricka ingår i dagens lunch.

Vi har högsta kvalitet. Ni ringer - Vi bakar

Välkomna!

Tunnlandsvägen 5, Kaxholmen

PIZZA, KEBAB
SALLADER,
HAMBURGARE
och olika falafelvarianter

ÖPPETTIDER:

månd - tors 11.00 - 22.00
fred - lörd 11.00 - 22.30
söndag 11.00 - 22.00

Alla nya och gamla kunder VÄLKOMNA!