



**PROGRAM  
TABERGSDALEN  
VÅREN 2024**



[www.spf.se/tabergsdalen](http://www.spf.se/tabergsdalen)

# Innehållsförteckning

---

Ordföranden har ordet .....	3
Följ oss på nätet: Hemsidan och Facebook.....	4
Månadsträffar .....	4
Temamöten.....	5
Studiebesök .....	5
Resor .....	6
Kultur och konserter .....	7
Regelbundna aktiviteter .....	8
Styrelsen.....	10
Valberedning.....	11
Information gällande alla våra aktiviteter.....	12
Bildhantering .....	12
Motion är din bästa medicin.....	12
SPF:s Samrådsgrupp .....	13
Vi hjälper varandra, Motverka ensamhet och isolering .....	13
Övriga kontakter.....	13
Medlemsrabatter i Tabergsdalen.....	14
Våra sponsorer .....	14

**Vi har studieciklar  
i samarbete med**



Foto omslag: Håkan Ossowicki  
Foton och sammanställningar: Kerstin Persson  
Tryck: DIREKTA Kontorsservice AB

# Ordföranden har ordet

---

## *Gott Nytt År – 2024!*

År 2023 var ett mycket bra SPF-år för oss. Det märks på den stora uppslutning vi har vid våra aktiviteter, och den tillströmning av nya medlemmar vi har kontinuerligt. Och varför hittar de till vår förening? Jo, de har blivit rekommenderade av andra medlemmar! Toppen!!! Tack till Er alla, som bidragit och deltagit!

Nu till något helt annat: Våra kontakter med bank, sjukvård / 1177, hur vi handlar och beställer, allt från ex. presenter, kläder till resor, har ändrats: Nu sker alltmer på nätet! Digitaliseringen har gjort entré.

Givetvis har vi pensionärer hängt med. Dock går det en gräns någonstans, när vi inte hänger med längre. För 15 - 20 år sen, gick den digitala klyftan mellan pensionärer och den yngre delen av befolkningen. Nu går den snarare mellan äldre och yngre pensionärer.

Så hur fungerar detta? Om jag, som är 70 år, hjälpligt klarar datasystemen idag, då klarar jag väl dem när jag fyller 100 år också? Men icke sa Nickle! Så enkelt är det inte. Ni vet, det kommer nya versioner, nya telefoner, uppdateringar, ”moln” mm. Det kära, gamla, kända dataprogrammet försvinner, och ett nytt konstigt kommer istället... Suck! Känner ni igen er? Så med stor sannolikhet kommer jag att hamna i ett digitalt utanförskap jag

också, i den senare delen av livet.

Detta bekymrar mig. Men det är nu, som det är så bra att vara med i denna stora organisation som SPF Seniorerna är. Förbundet bevakar de här frågorna för vår skull! Det välkända, som fungerar för oss måste få finnas kvar:

Kontanter, vanlig telefon, sjukvård med personligt mottagande osv

Vi behöver dock förbereda oss på att världen förändras. Och vi är ju inga bakåtsträvare, eller hur!? Så här kommer en framtidsspaning!

### ***Framtida trender för underlättandet av ett självständigt liv (Mangiatordi, 2020):***

- Assisterande robotar för stöd och assistans
- System för ökad övervakning av hälsostatus och rörelsemönster
- Smarta hem med integrerade tjänster för ökad självständighet
- Självstyrande fordon för bättre mobilitet

Jag är försiktigt positiv, jag tror att det kan bli riktigt bra i den digitaliserade framtiden – och då förutsätter jag att det finns människor som finns med i hela kedjan, som hjälper oss tillrätta!

Känn dig varmt välkommen till den digitala framtiden i allmänhet, men Välkommen till SPF Tabergsdalens vårprogram i synnerhet!

*Kerstin Persson*

Ordförande SPF Seniorerna Tabergsdalen

# Månadsträffar

## första måndagen varje månad

**Plats:** Tabergs Missionskyrka,  
Storstugan, kl. 14  
Anmälan till:  
tabergsdalen@spfseniorena.se  
eller tel 070-774 30 99, senast en  
vecka före träffen.

**Kostnad:** 50 kr. Kaffebröd ingår i  
kostnaden. Ta med eget kaffe och  
kopp!

Lotteri, á 10 kronor per lott.

### Måndag 8 januari

**Lena Robèrt,**  
musiker, song-writer.  
För kärlekens skull.

### Måndag 5 februari

**Fredrik Blomqvist,**  
fotograf. Filma och överleva -  
en ofrivillig äventyrare.

**Årsmöte med sedvanliga  
årsmötesförhandlingar.**

### Måndag 4 mars

**Pecke Polis**  
- Musik till en  
akustisk gitarr.  
Allvar och humor  
blandas i en lätt  
musiktävling, lite allsång och  
lag och ordning - så häng med!



### Tisdag 2 april "Svenne och Jörgen"

Två goa gubbar som spelar allt,  
från Svensktoppen till Rock.

### Måndag 6 maj

**Torgny, Tojje, Wirén,**  
skolpräst, författare. Full av  
berättelser om / från livet.

### Fredag 31 maj kl. 16.00

#### träffas vi i vackra

**Sevdabo,** där vi serveras  
härlig sommarbuffé, och bjuds  
på underhållning av välkända  
duon Anders Ruberg och Christer  
Möller.

**Kostnad:** 220:-

**Anmälan:** senast 24 maj.

**Ta med en varm tröja!!**

## Följ oss på nätet!

### Hemsidan:

[www.spf.se/tabergsdalen](http://www.spf.se/tabergsdalen)



### Facebook:

Spf Tabergsdalenv  
(även bokstaven  
"v" ska vara med i  
namnet)

### Swishnummer:

**123 176 70 29**

**Bankgiro 5607-3109**

### Vår mailadress:

**[tabergsdalen@spfseniorena.se](mailto:tabergsdalen@spfseniorena.se)**

# Temamöten

---

**Plats:** Tabergs Missionskyrka,  
Storstugan, kl. 14  
Anmälan till tabergsdalen@spfse-  
niorerna.se  
eller tel 070-774 30 99, senast en  
vecka före mötet.

**Kostnad:** 50 kr. Kaffebröd ingår i  
kostnaden. Ta med eget kaffe och  
kopp!

## Måndag 19 februari Vad händer med vårt blod- prov på labbet?

**Håkan Ossowicki**, sakkunnig i  
kliniskt kemiska analysmetoder.

---

## Måndag 22 april Klimat och miljö - vart är världen på väg?

**Joel Mellin**, TV-meterolog.

---

**Fler aktiviteter kan tillkomma utöver dem i programhäftet.**

**Håll utkik på:**

- **Hemsidan:** [www.spf.se/tabergsdalen](http://www.spf.se/tabergsdalen)
- **Facebook:** Spf Tabergsdalenv
- **Mailen**

**Kom på månadsträffarna där aktuell information ges**

---

## Studiebesök

---

**Stora Enso Packaging AB,**  
Torsvik  
Mars/april – datum meddelas  
senare  
Presentation av företaget, som  
sysslar storskaligt med wellpapp:  
Wellpappark, konsumentförpack-  
ningar, transportförpackningar,  
hyllfärdiga förpackningar mm.

**Ansvarig:** Reidun Samuelsson

**Anmäl till:**

tabergsdalen@spfseniorerna.se  
eller tel: 070-774 30 99

## Mötesförsäkring via Skandia olycksfall

SPF Seniorerna har centralt  
tecknat en olycksfallsförsäkring  
som gäller oss medlemmar.  
Försäkringen betalas av  
förbundet. Alla medlemmar  
är därigenom försäkrade när  
de deltar i vår verksamhet,  
anordnad av SPF Seniorerna.  
Det är därför det är så viktigt  
att vi alla är medlemmar i  
föreningen.

# Resor

## Besök på Linnés Råshult och IKEA-muséet, 23 maj 2024



Buss, Guide på Linnés Råshult,  
Carl von Linnés födelseort

Lunch Råshult

IKEA-muséet med guidning

Lättare mat på hemvägen

**Kostnad:** 900:-/person vid minst  
50 resenärer

**Ansvarig:** Ulla Darvall

**Anmäl senast:** 19 april till  
tabergsdalen@spfseniorerna.se  
eller till

Ulla Darvall tel: 070-899 92 85

**Anmälan är bindande**



### **Policy, för deltagande av icke-medlem i resor:**

"Icke-medlemmar i SPF erbjuds att följa med på våra resor, om vi inte får tillräckligt många av våra egna medlemmar som deltar, för att resan ska bli av." Notera att icke-medlem inte omfattas av SPF:s mötesförsäkring vid olycksfall.

# Kultur och konserter

---

## Jönköpings teater:



### Jubileumsrevy – 50 år på tronen

Lördag 6 januari kl 15

**Pris:** 295 kr

**Anmälan senast:** 12 december

---

## SPIRA:

### 25 jan – Vi älskar danzbands.

Skön nostalgi möter nutid i det bästa från 50-talet till nu, med Anna Bromée.

**Pris:** 185 kr / biljett

**Anmälan senast:** 1 januari

---

### 29 feb – Familjen Moreau

Bluegrass från Grännafamiljen Moreau.

**Pris:** 185 kr / person

**Anmälan senast:** 27 januari

---

### 14 mars – Oscar och den rosa tanten.

#### ”Våga leva livet”

Teater med Ing-Marie Carlsson. Oscar är 10 år och ska snart dö. På sjukhuset finns en ”rosa tant” som blir hans vän och tillsammans får de ett äventyr under Oscars sista dagar.

**Pris:** 185 kr / person

**Anmälan senast:** 12 februari

---

### 28 maj – SVF kören sjunger in våren

Elever från SVF sjunger in våren.

**Pris:** 105 kr / person

**Anmälan senast:** 26 april

---

**Ansvariga** Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85 och

Eva Johansson Tel: 070-798 42 16.

**Anmäl till:**

tabergsdalen@spfseniörerna.se  
eller

Ulla Darvall tel: 070-899 92 85

**Alla anmälningar är bindande!**

---

---

## Anmälnings- o bokningsavgifter

betalas på föreningens bankgiro  
**5607-3109 senast sista anmälningsdag.** (Gäller ej månadsträffar och temamöten)

Swishnummer: **123 176 70 29**

---

**Föreningen betalar ej tillbaka** inbetalda avgifter när medlem uteblir från aktivitet.



## Regelbundna aktiviteter Varje vecka/Varje månad

### Fika med SPF-are på Rosetten, Taberg

– ingen föransmälning krävs

**Vad:** Vi fikar tillsammans, på Rosetten

**När:** Fjärde tisdagen varje månad, drop-in kl. 14-15.30

**Start:** Tisdag 23 januari

**Ansvarig:** Anitha Fick

Tel: 070-601 45 34



### Vandringar

– ingen föransmälning krävs

**Vad:** Lär känna din hembygd. Olika vandringsmål varje vecka

**När:**

Onsdagar kl. 10 – ca 12

**Var:** Mötesplats hittar du på vår hemsida

**Hur:** Två grupper: Promenad på 3 km eller 5 km

Takten är anpassad.

Fikapaus

**Start:** Onsdag 10 januari för båda grupperna

**Ansvarig:**

Vakant (3 km)

Ragnhild Lorefors (5 km)

Tel: 070-258 56 49



### Yoga/Lättgympa

– föransmälning krävs.

Kostnad 200:-/termin

**Vad:** Öka Din smidighet, styrka och balans

**När/Var:** Måndagar kl. 9 och 10.15, Missionskyrkan Taberg

**Start:** Måndag 8 januari

**Anmälan:** Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49

Om du deltar i mer än en kostnadsbelagd aktivitet, betalar du 300:- (Gäller ej TRIM)

### Bokcirkel

Deltagarna träffas en gång/månad efter överenskommelse

En gemensam bok läses, som sedan diskuteras

**Var:** TFC Sjöhultsvägen 13, Taberg

**Ansvarig:** Anitha Fick

Tel: 070-601 45 34

## Gåfotboll

Gå och spela fotboll? Det går faktiskt, och har blivit en populär aktivitet på många håll. Stefan Lodén, Smålands fotbollsförbund kommer till oss, med inspiration.

**När:** onsdag 24 april kl. 14 – ca 15.30

**Plats:** meddelas senare  
Presentation av gåfotboll, regler etc.

Uppvärmning och spel  
Gemensam fika

**Ansvarig:** Kerstin Persson

**Anmäl till:**

tabergsdalen@spfseniorerna.se

eller tel: 070-774 30 99





---

## Cirkelträning

- föranmälan krävs, kostnad:

TRIM-kort (219:-/månad)

**Vad:** Gym-träning tillsammans med tränare Fredrik Larsson

**När:** Tisdagar eller torsdagar i grupper om 11 personer

**Start:** Tisdag 9 januari / torsdag 11 januari

**Var:** TRIM:s lokaler, Taberg och Hovslätt

**Anmälan:** Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

---

## Qigong/Stolsgympa

- föranmälan krävs.

Kostnad 200:-/termin

**Vad:** Smidighet, koncentration och balans

**När/Var:** Fredagar kl. 9.30-10.30, Månsarp IF, idrottsplatsen

**Start:** Fredag 12 januari

**Anmälan:** Lena Grip

Tel: 070-635 20 29,  
lenagrip@telia.com

---

## Stick-café

- ingen föranmälan krävs

**Vad:** För den som är intresserad av en pratstund,

med eller utan handarbete

**När:** Torsdagar kl. 14-16 jämna veckonummer

**Start:** Torsdag 11 januari

**Var:** TFC Sjöhultsvägen 13, Taberg

**Ansvarig:** Gun-Britt Ulfhager

Tel: 076-760 59 29

---

## Medicinsk Yoga

- föranmälan krävs. Kostnad

200:-/termin

**Vad:** Öka din smidighet, styrka och balans

**När/Var:** Torsdagar udda vecka, kl. 14.30, Missionskyrkan Taberg

**Start:** Torsdag 18 januari

**Anmälan:** Pia Andersson

Tel: 070-818 08 18

---

## Boule

- ingen föranmälan krävs

**Vad:** Kom, träffas och trivs tillsammans med oss

**När:** Torsdagar kl. 14-16 Spel och fika. Spel året om, endast uppehåll vid jul

**Var:** Sommartid på stationsplan Norrahammar

Vintertid, Istanboule i Hovslätt

**Start:** Torsdag 11 januari

**Ansvarig:** Hans Johansson

Tel: 079-304 27 94. Åke Rommedahl, Tel: 070-347 58 07

---

## Fredagsluncher

- Föranmälan krävs, senast onsdagen före lunchen

**Vad:** Vi äter lunch tillsammans, för trevlig samvaro

**När/Var:** Tredje fredagen i månaden, kl. 13, Hotell Taberg varje gång

**Start:** Fredag 19 januari

**Ansvariga:** Berne och Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49 och Inger Svennberg  
Tel: 070-750 21 65

---

## Stavgång

- ingen föranmälan krävs

**Vad:** För gemenskap, ökad kondition och hälsa.

**När/Var:** Varje fredag kl. 8.30, Badplatsen vid Åsasjön

**Start:** Fredag 12 januari

**Ansvarig:** Dan Lindgren

Tel: 070-656 75 56

---

# Styrelsen

---



**Kerstin Persson**  
Ordförande  
Tel: 070-774 30 99  
kerstinum@gmail.com



**Ingegerd Hugosson**  
Vice ordförande  
Tel: 070-580 87 42  
ingegerd\_hugosson@telia.com



**Kerstin Hansson**  
Sekreterare  
Tel: 070-216 06 16  
kerstinhansson12@gmail.com



**Anitha Fick**  
Vice sekreterare  
Tel: 070-601 45 34  
anitha.fick@telia.com



**Anders Berglund**  
Kassör  
Tel: 073-928 71 07  
berglund-47@hotmail.com



**Reidun Samuelsson**  
Vice kassör  
Tel: 070-787 36 20  
reidun@tabergsfc.se

## Styrelsen

---



**Dan Lindgren**  
Ledamot  
Tel: 070-656 75 56  
dan.lindgren53@gmail.com



**Håkan Ossowicki**  
Ledamot  
Tel: 072-727 63 52  
h.ossowicki@telia.com



**Karin Schön**  
Ledamot  
Tel: 070-171 97 84  
karin.schon@bahnhof.se

## Valberedningen

---



**Solveig Lindh Einarsson**  
Tel: 073-328 12 99



**Ragnhild Lorefors**  
Tel: 070-258 56 49



**Carina Wennblom**  
Tel: 073-049 55 88

# Information gällande alla våra aktiviteter

---

## Det är viktigt att du anmäler dig.

### Anmälan till:

tabergsdalen@spfsenioren.se  
eller tel 070-774 30 99, senast en vecka före mötet.

Om Du har några frågor eller vill anmäla Dig till någon aktivitet kontaktar Du kontaktpersonen eller en av oss i styrelsen. Vi tar gärna

emot anmälningar per mail eller telefon

Har Du något förslag på lämpligt innehåll på kommande månads-träff, temamöte, studiebesök m.m.  
– Välkommen att kontakta styrelsen!

---

## Bildhantering

Foton, som vi tar vid våra sammankomster, läggs ut på vår hemsida. Vi behöver ditt samtycke enligt lagen om GDPR och anmodar därför alla medlemmar att skriva på en blankett om samtycke eller meddela oss att Du inte god-

känner att ditt foto får finnas på hemsidan eller på vår Facebook-sida

Har du några frågor, kontakta:  
tabergsdalen@spfsenioren.se

---

## Motion är din bästa medicin!

---

Häng med på SPF Seniorernas friskvårdssatsning!

Fyll i dina aktiviteter på friskvårdskortet. Kortet kostar 20 kr. När vi har minst 100 ifyllda kort, sker dragningen på en månads-träff. Resultatet publiceras på hemsidan och på Facebook. Vinsterna består av presentkort.

### Ansvariga för korten:

Ragnhild Lorefors, Gunnel Hildingsson, Lena Grip



---

## Vi tänker på miljön

och eftersträvar samåkning så mycket som möjligt.  
Passagerare betalar 10:- /mil till bilföraren.



---

## Motverka ensamhet och isolering bland våra äldre medlemmar

- Vi fortsätter arbetet även i vår.

Vill du vara med och hjälpa till, så hör av dig till

Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

Ingegerd Hugosson

Tel: 070-580 87 42

Kerstin Persson

Tel: 070-774 30 99

## Vi hjälper varandra

Är du sjuk, behöver hjälp eller vill ha besök, så hör av dig!

Har du svårt att komma till våra aktiviteter?

Ring Gunnel och Anders

Hildingsson Tel: 070-541 96 15

eller någon i styrelsen, så ordnar vi det.

---

## SPF:s Samrådsgrupp

Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

Ingegerd Hugosson

Tel: 070-580 87 42

Josef Hillerström

Tel: 070-767 16 97

Samrådsgruppen utser SPF:s ledamot i KPR (kommunala pensionärsrådet), där företrädare för pensionärsorganisationerna i kommunen tillsammans med kommunens representanter, ingår.

Via KPR kan pensionärsföreningarna påverka kommunen i frågor som angår pensionärer, t ex boenden.

---

## Övriga kontakter

### Revisorer

Hans Andersson

Tel: 070-641 27 00

Bertil Timarson Tel: 073-913 52 26

### Hemsida

Björn Brobakken

Tel: 070-655 03 85

Roland Eld Tel: 070-914 14 22

### Försäkringsfrågor



SPF:s mötesförsäkring gällande olycksfall hanteras av Skandia

Växeln 0771 - 55 55 00

Web: [www.skandia.se](http://www.skandia.se)

## Gynna våra sponsorer! Medlemsrabatter i Tabergsdalen

- **TRIM, Taberg:**  
Träna för 219 kr/månad

Du får 10% rabatt, på ordinarie priser, i följande affärer, vid uppvisande av påskrivet SPF:s medlemskort

- **Tinas Blommor**  
På "växter, krukor och inredning".  
Tel 036-655 78
- **Konditori Rosetten**  
Taberg, Kålgården, Munksjö  
Tel 036-640 79
- **Laudon's kök**  
max 4 portioner/köptillfälle  
Tel 036-31 04 44
- **Harmoni & Hälsa**  
Huskvarnavägen 40, Rosenlund  
Tel 073-643 10 57
- **Livsro Massage & Hälsa**  
Ö. Järnvägsgatan 7 Taberg,  
Tel 070-141 15 59
- **Pizzeria Tigris**  
Tel 036-632 52
- **Mias Fot och Hälsa**  
- Medicinsk fotvård  
Munksjöområdet, Munksjö:s  
gamla kontorslokaler  
Tel 036-33 66 619

# Hår & Sânt

Annette & Jennie  
Hammarvägen 52, 562 32 Norrahammar  
Tel 036-616 66

**SNABBA TRYCK**

**K DIREKTA**  
Kontorsservice AB

Trycksaker  Storformat  Skyltar  
 Dekaler  Ritningar  Kuvertering

Bultvägen 3, 553 02 Jönköping, Tel 036-18 45 30, www.direkta.se

## KONDITORI ROSETTEN

Konditori med tillverkning  
Försäljning och servering

Tel. 036-640 79  
Tahev. 6, 562 42 TABERG

### Öppettider:

Vardagar 06:00 - 18:00  
Lördagar 07:00 - 15:00  
Söndagar 09:00 - 15:00

## Laudon's Kök

TAKE AWAY • BALLADER • SMÖRGÅSTÄRTOR • SMÖRGÅBAR

Måndag – torsdag 6.30 – 14.00  
Fredag 6.00 – 14.00  
Lördag 9.00 – 13.00  
Sommartider v. 26-33 7.30 – 14.00  
Tel. 036 – 31 04 44  
[www.laudonskok.se](http://www.laudonskok.se)

## MIA'S FOT & HÄLSA

MEDICINSK FOTVÅRD

Välkommen till mig på fotvård  
**SPF – 10% rabatt**  
[www.miasfot.se](http://www.miasfot.se) • 036 - 33 66 619







VÄTTERBYGDEN  
ANKARBERGS  
BEGRAVNINGSTJÄNST

info@begravningstjanst.com  
036-71 02 50



Footly **säljer dina saker** online, super enkelt. Vi tar emot det som går ned i en flyttkartong i storlek och **sköter allt**. Du bidrar enkelt till att **minska det ekologiska fotavtrycket** och får t.o.m. lite **betalt** för det.

036-52122 [Footly.se](http://Footly.se) [kundtjanst@footly.se](mailto:kundtjanst@footly.se)

*Alltid nära hemmaplan,  
alltid öppet  
7-22*



**ICA**  
nära  
Hovslätt

Enkelt | Personligt | Prisvärt



Tabergsdalen

Taberg, Norrahammar, Hovslätt

Mån-Fre 7-21, Lör-Sön 9-21

Hagaberg

Mån-Lör 8-21, Sö 10-21



Elisabet & Carina

Bergslagsvägen 26

Taberg

Tel 036-645 56





# ELIT SERVICE AB

HUSHÅLLSSERVICE  
TEL: 036-609 00  
AKUT: 070-511 31 59

# SAMEKO

Elinstallationer  
Tel 073-50 87 085

## R.A.S RÖR AB



Auktoriserad  
WS-företag

036-71 51 90



VVS & Värmeteknik

## tamab

TABERGS MATTSERVICE AB

Öppettider:  
Vardagar 15.00 - 18.00

Fabriksgatan 7, 562 42 Taberg  
Tel. 036 - 647 01 [www.tamab.se](http://www.tamab.se)

Besök vår utställning i Taberg!

## Sandor & Lasses Bilservice AB

Örnabergsvägen 10 · 562 32 Norrahammar  
Tel: 036-648 38 · Mobil: 0709-905 222  
E-mail: [fritid@sandorlasse.se](mailto:fritid@sandorlasse.se) · [www.sandorlasse.se](http://www.sandorlasse.se)

Auktoriserad återförsäljare och verkstad för LMC och Vantourer.



-ett klokt val!

VANTOURER

MECA

## LEFFES BILSERVICE

Allbilsverkstad, Däckservice,  
Däckhotell  
Ladugårdsg. 2, 562 42 TABERG  
Tel. 036 - 633 80  
[www.leffesbilservice.se](http://www.leffesbilservice.se)



## ICA TROLLET

Öppettider:  
Vardagar 07-21  
Lör - Sön 08-20

## Lindkvist

JÄRN - TABERG

## BOLIST

## GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!