



PROGRAM TABERGSDALEN VÅREN 2026



www.spf.se/tabergsdalen

Innehållsförteckning

Ordföranden har ordet	3
Kontaktuppgifter.....	4
Månadsträffar/Temamöten	5
Studiebesök	6
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

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.

**Vi har studieciklar
i samarbete med**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Foton och sammanställningar: Kerstin Persson
Tryck: DIREKTA Kontorsservice AB

Ordföranden har ordet

Vi lever i tider som vi aldrig trodde att vi skulle få uppleva – då anspe-
lar jag på det stora landet i väster,
dit mer än en miljon svenskar har
emigrerat. Landet av sol och
honung, som så länge stått för
demokrati, alla människors lika
värde osv, är sig inte likt längre.

Allt har ställts på ända. Ledaren i
väst hanterar det stora landet som
sitt eget företag; samarbetet med
de internationella samfunden har
avslutats, utgifter såsom sjukför-
säkring mm dras bort, de som
motsätter sig ledaren ställs inför
rätta osv.

Jag säger bara – bevara oss väl!
Vi vill ha och gillar demokrati!

Visst sjöng ni väl också denna
sång när ni var små: "Jesus älskar
alla barnen, alla barnen på vår

jord. Gul och vit och röd och svart,
gör detsamma har han sagt. Jesus
älskar alla barnen på vår jord".
Så ska det ju vara!

Vi har mycket att vara tacksamma
för i Sverige. Vår demokrati och
välfärd är självklar för oss. Vi har
alla fått erbjudande om vaccine-
ring mot influensa, lunginflan-
mation – gratis!! Vi ställs inte
inför rätta, om vi inte tycker som
statsministern. Och vi får vara med
i vilken förening vi vill, varför inte i
SPF Seniorerna Tabergsdalen!

Nu önskar jag er alla: många
"Somliga dagar"!

Välkomna till vårens program!
Kerstin Persson

Ordförande SPF Seniorerna Tabergsdalen



Ekonomijobb

Britt G. Hallqvist: Somliga dagar

*Somliga dagar går allt så lätt
Solen skiner och talen blir rätt
Spelar man kula vinner man bums
Rasten är rolig och maten är mums*

*Andra dagar går allt på sne
Försöka med något är ingen idé
Man glömmer och tappar blir sist
och sämst
Man ramlar på gården och slår sig
hemskt*

*Nu hoppas jag
på en somlig dag!*

Kontaktuppgifter

Postadress:

SPF Seniorerna Tabergsdalen
c/o: Kerstin Persson
Kransgatan 40
562 33 Norrahammar

Telefon: +46 70 774 30 99

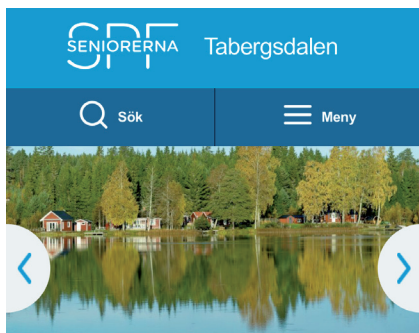
E-post:

tabergsdalen@spfseniorerna.se

Följ oss på nätet!

Hemsidan:

www.spf.se/tabergsdalen



VÄLKOMMEN TILL SPF TABERGSDALEN

 **Aktiviteter**

November
28

Hjälp med IT - kom med din fråga
| om en dag |
SeniorTorget Norrahammar |

 **Mer info**

Swishnummer:

123 176 70 29

Bankgiro 5607-3109

när betalningen avser: inträden till månadsträffar, temamöten, lotterier, yoga, qigong mm.

Vi har ett särskilt bankgiro, dit vi betalar för Biljetter (Spira) och Resor:

Bankgiro 426-0444



Facebook:

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



Spf Tabergsdalenv >

Privat grupp · 193 medlemmar

 Har gått med ▾

 Bjud in

Du

Om

Foton

Evenemang

Filer



Skriv något ...



Anonymt inlägg



Känner sig



Om

Mest relevanta



Else-Marie Berglund

23 tim · 

...

Idag var vi 13 SPF are som gick nästan 3 km på ibland isiga spår. Gott med fika efter

Månadsträffar och Temamöten

Plats: Tabergs Missionskyrka,
Storstugan, kl. 14
Anmälan till:
tabergsdalen@spfseniorerna.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!

Månadsträffar

första måndagen varje månad.
Lotteri á 10:-/lott.

Tisdag 13 januari:

Ewa Wigenheim "Från ABBA
till munkarna i Laos" Från arbete
med de rikaste, till de som inte
äger någonting.

Måndag 2 februari: - Årsmöte

Gösta Claesson: "Musik är bra
för kropp och själ".

Måndag 2 mars:

Senior Shopen med Kristina
Fritz visar vårens mode.
Även försäljning av dam- och
herrkläder.

Tisdag 7 april:

**Countrybandet Cosmo
Cowboys** spelar och sjunger
för oss.



Måndag 4 maj: Bolmsö Old Stars:

Jazz, evergreens, visor, populär-
musik från 30-talet och framåt.



Torsdag 28 maj kl. 13:30:
Sommarlunch på Björkhaga,
Mullsjö Kostnad: 250 kr.

Temamöten *ev annan lokal*

Måndag 16 februari:

Bedrägerier mot äldre: Polisen
kommer och berättar.

Måndag 23 mars:

Häktespräst Claes Dahlqvist
berättar om sitt arbete på häktet
i Jönköping.

Fler aktiviteter kan tillkomma utöver dem i programhäftet.

Håll utkik på:

- Hemsidan: www.spf.se/tabergsdalen
- Facebook: Spf Tabergsdalenv
- Mailen

Kom på månadsträffarna där aktuell information ges

Studiebesök



Onsdag 15 april kl. 17.00
JB – Jönköpings Bil-
demontering, Tenhult.

Vi får se hur man demonterar bilar
och organiserar försäljning av
begagnade bildelar.

Sista anmälningssdag: 7 april

Ansvarig: Solveig Lind Einarsson
Tel: 073-328 12 99

Tjejräff

Under planering

Ansvarig: Reidun Samuelsson
Tel: 070-787 36 20

Grabbkväll

Under planering

Ansvarig: Dan Lindgren
Tel: 070-656 75 56

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.

Resor

Falkenbergssrevyn

– torsdag 29 januari - full-
tecknad, går att ställa sig på
reservlista

Mama Mia the Party

– 12-13 mars, Stockholm,

Sista anmälningssdag kommer
meddelande om på mail.



Sommarresa

Tisdag 26 maj

Kostnad 900 kr/ person vid 48
personer

Sista anmälningssdag:

15 april

Vi börjar vid Eksjöhovgård, där en
guide utklädd i tidstypiska kläder
tar emot oss, förmiddagsfika, där-
efter resa till Kräftmuseet på
Sikanäs Gård, ett unikt museum
om allt som hör kräftorna till.
Lunch i Norra Ljunga församlings-
gård och besök i Norra Ljunga
kyrka. Vi fortsätter till Komstad
med kvarnen och andra sevärda
platser och byggnader.

Kultur och konserter SPIRA

Vårens kulturarrangemang på SPIRA:
Biljetter lämnas ut på månadsmötet före föreställningen. Om du inte har möjlighet att komma till mötet får du biljetten vid biljettkassan före föreställning.
Betalning till bankgiro:
426-0444

Torsdag 5/2, kl 17:30
Leonard Cohen
på svenska Janerik Lundqvist med band
Sista anmälningdag: 29 januari
Pris: 185 kr

Torsdag 12/3, kl 17:30
Farbror Erik: en osannolik historia om tro, hopp & loppisfynd. Erikshjälpens grundare och hans fascinerande levnadsöde i en berättelse om att våga tro när ingen annan gör det. Musikteater
Sista anmälningdag: 26 februari
Pris: 185 kr

Ansvarig: Ulla Darvall
tel: 070-899 92 85
Eva Johansson tel: 070-798 42 16
Anmäl till:
tabergsdalen@spfseniorenerna.se
eller till Ulla Darvall
tel: 070-899 92 85



Ingvar
– en musikalisk möbelsaga
27 februari, kl 19:00
Sista anmälningdag: 29 januari
Pris: 254,50 kronor

Torsdag 16/4, kl 17:30
Ester och John Bauer.
Ett porträtt av det legendariska konstnärsparet som baseras på John och Ester egna ord från 970 bevarade brev. Nyskriven musik samt parets konstverk och fotografier.
Sista anmälningdag: 31 mars
Pris: 185 kr

SVF sjunger in våren
Torsdag 30 april kl. 12:00
Sista anmälningdag: 31 mars
Pris: 105 kr

Alla anmälningar är bindande!
Betala senast sista anmälningdag till bg: 426-0444. Ange alltid ditt namn och vad betalningen avser. 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 föranmälan krävs

Vad: Vi fikar tillsammans, på Rosetten

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

Start: Tisdag 27 januari

Ansvarig: Anitha Fick

Tel: 070-601 45 34



Yoga/Lättgympa

– föranmälan krävs.

Kostnad 200:-/termin

Vad: Öka Din smidighet, styrka och balans

När/Var: Måndagar kl. 09.30 - 10.30, Missionskyrkan Taberg

Start: Måndag 12 januari

Anmälan: Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49



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

Vandringar

– ingen föranmälan 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: Vandring 3 km eller 5 km

Takten är anpassad. Fikapaus

Var: 3 km-gruppen startar alltid vid Åsasjön.

5 km-gruppens mötesplats hittar du på vår hemsida.

Start: Onsdag 14 januari

Ansvarig:

Ragnhild Lorefors (5 km)

Tel: 070-258 56 49

Ansvarig: Hans Andersson (3 km)

Tel: 070-641 27 00

Qigong/Stolsgympa

– föranmälan krävs.

Kostnad 200:-/termin

Vad: Smidighet, koncentration och balans

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

Start: 9 januari

Anmälan: Lena Grip

Tel: 070-635 20 29,

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

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: 22 januari

Var: Tabergs bibliotek

Ansvarig: Gun-Britt Ulfhager

Tel: 076-760 59 29

Cirkelträning

- föranmälan krävs, kostnad: TRIM-kort (219:-/månad)

Vad: Gym-träning tillsammans med tränare Fredrik Larsson

När: Mån-, Tis, torsdagar

Start: 19 januari.

Var: TRIM:s lokaler, Taberg

Anmälan: Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

Medicinsk Yoga

- föranmälan krävs. Kostnad 200:-/termin

Vad: Öka din smidighet, styrka och balans

När/Var: Torsdagar udda vecka, kl. 14.00-15.30, Missionskyrkan Taberg

Start: Torsdag 15 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

Ansvarig: Hans Johansson

Tel: 079-304 27 94.

Sven-Inge Weidby

Tel: 070-836 21 29

Fredagsluncher

- Föranmälan krävs, senast onsdagen före lunchen

Vad: Vi äter lunch tillsammans, för trevlig samvaro

När/Var: 20 februari

Tredje fredagen i månaden, klockslag och var - se hemsidan.

Ansvariga:

Monica och Sören Bråhn

Tel: 070-688 31 74

Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49



Extra erbjudande från TRIM – EGYM

Vecka 3: måndagsgruppen 12/1, tisdagsgrupperna 13/1 och torsdagsgrupperna 15/1; ordinarie tränings-tider

Var: I nya lokaler i Hovslätt: Dammgatan 3

Vid detta tillfälle introducerar Fredrik oss för EGYM – frivilligt om du sedan vill gå vidare och träna med EGYM.

EGYM – intelligent träning. Maskinerna ställs in efter dig och dina värden. När ett styrketest är gjort, anpassar EGYM träningen efter dina förutsättningar. Du börjar alltid din träning på samma maskin. När du loggat in med ditt armband ställs maskinen automatiskt in efter dig, du fortsätter medurs genom de åtta maskinerna. Ett varv tar ca 15 min. Den tydliga skärmen visar hur du ska träna, vilket tempo du ska hålla; följ banan och "plocka" de gula prickarna.



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



Ingegerd Hugosson
Vice ordförande
Tel: 070-580 87 42
ingegerd_hugosson@telia.com



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



Kerstin Hansson
Vice sekreterare
Tel: 070-216 06 16
kerstinhansson12@gmail.com



Reidun Samuelsson
Kassör
Tel: 070-787 36 20
reidun@tabergsfsc.se



Solveig Lind Einarsson
Vice kassör
Tel: 073-328 12 99
solveig_einarsson@telia.com

Styrelsen



Dan Lindgren

Ledamot

Tel: 070-656 75 56

dan.lindgren53@gmail.com



Anitha Fick

Ledamot

Tel: 070-601 45 34

anitha.fick@telia.com



Marianne Orestig

Ledamot

Tel: 070-660 23 26

mporestig@yahoo.se

Valberedningen



Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49

ragnhild@lorefors.se



Carina Wennblom

Tel: 073-049 55 88

carinawennblom@gmail.com



Inger Landberg

Tel: 070-692 67 19

ingerlandberg@hotmail.com

Information gällande alla våra aktiviteter

Det är viktigt att du anmäler dig.

Anmälan till:

tabergsdalen@spfseniorerna.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@spfseniorerna.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

-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?

Kontakta styrelsen, så ordnar vi det.

SPF:s Samrådsgrupp

Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

Ingegerd Hugosson

Tel: 070-580 87 42

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:

KPR

Ulla Darvall

Tel: 070-899 92 85

Övriga kontakter

Revisorer

Lena Edman

Tel: 070-896 54 27

Bertil Timarson Tel: 073-913 52 26

Hemsida

Björn Brobakken

Tel: 070-655 03 85

Roland Eld Tel: 070-914 14 22

Försäkringsfrågor

skandia :

SPF:s mötesförsäkring gällande olycksfall hanteras av Skandia

Växeln 0771 - 55 55 00

Web: www.skandia.se

Gynna våra sponsorer! Medlemsrabatter i Tabergsdalen

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

Om vi ska få behålla vårt förmånliga, låga pris, kan vi inte längre pausa medlemskapet, t.ex. över sommaren. Paus kan endast tas ut, vid långvarig sjukdom och rehab.

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 och Munksjöstaden
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

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER!

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



Måndag – torsdag 6.30 – 14.00

Fredag 6.00 – 14.00

Lördag 9.00 – 13.00

Tel. 036 – 31 04 44

www.laudonskok.se

SAMEKO

Elinstallationer

Tel 073-50 87 085



EINARSSONS
BIL
—TABERG—



VÄTTERBYGDEN
ANKARBERGS

BEGRAVNINGSTJÄNST

info@begravningsstjanst.com
036-71 02 50

F  **TLY**

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.

036-521 22 [Footly.se](https://www.footly.se) kundtjanst@footly.se

Alltid nära hemmaplan,

alltid öppet

6-22



ICA
—nära
Hovslätt

Enkelt | Personligt | Prisvärt

coop

Tabergsdalen

Taberg, Norrahammar

Mån-Fre 7-21, Lör-Sön 9-21

Hovslätt

Mån-Fre 8-21, Lör-Sön 9-21

Hagaberg

Mån-Lör 8-21, Sön 10-21



Pierre Juhlin, 0708-29 70 22

klippstugan

Elisabet & Carina

Bergslagsvägen 26

Taberg

Tel 036-645 56

eLon

Kök & Tvätt
EXPERTEN I TABERG

SINCE
1922

Hotell Taberg

Tel 036-36 37 77
linda@hotelltaberg.se
hotelltaberg.com



Öppettider:
Vardagar 15.00 - 18.00

Fabriksgatan 7, 562 42 Taberg
Tel. 036 - 647 01 www.tamab.se

Besök vår utställning i Taberg!

036-71 51 90

VVS & Värmeteknik



Allbilsverkstad, Däckservice,
Däckhotell
Ladugårdsg. 2, 562 42 TABERG
Tel. 036-633 80
www.leffesbilservice.se

Sandor & Lasses Bilservice AB

Örnabergsvägen 10 · 562 32 Norrahammar
Tel: 036-648 38 · Mobil: 0709-905 222
E-mail: fritid@sandorlasse.se · www.sandorlasse.se

Auktoriserad återförsäljare och verkstad för LMC och Vantourer.



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



ICA TROLLET

Öppettider:

Vardagar 07-21

Lör – Sön 08-20

Kontorsservice AB

☒ Trycksaker	☒ Storformat	☒ Skyltar
☒ Dekaler	☒ Ritningar	☒ Kuvertering

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