



PROGRAM TABERGSDALEN HÖSTEN 2025



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

**Vi har studieciklar
i samarbete med**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Foton och sammanställningar: Kerstin Persson
Tryck: DIREKTA Kontorsservice AB

Ordföranden har ordet

Vår förbundsordförande Eva Eriksson avgår på förbundsstämman i juni i år. Tack Eva – du har varit en bra och färgstark företrädare för oss!

Valberedningen föreslår, som ny förbundsordförande för SPF Seniorerna: Maria Larsson. (Denna text skrivs i maj.) Hon bor i Jönköping, satt som äldreminister i åtta år (2006-2014), nu är hon pensionär, precis som vi. Hon säger: "Jag är tacksam för nomineringen, det vore väldigt hedrande att få leda SPF Seniorerna de kommande åren. Mycket i Sverige behöver förändras när det kommer till synen på äldre. Vi måste göra upp med ålderism och förlegade uppfattningar och istället tillvarata äldres kompetens." Vi önskar Maria Larsson stort lycka till!

Alla ideella föreningar, bidrar till stor samhällsnytta och bär demokratin i vårt samhälle. Så ock vår kära förening: SPF Seniorerna Tabergsdalen. Låt oss fortsätta att samlas och bygga demokrati – genom att visa att alla får vara med, att alla är välkomna, att alla har rätt att få vara som de är.

Här kommer avslutningsvis en dikt av Alf Henriksson:

SKADA

*En enda falsk eller oskön ton
kan döda en hel symfoni.*

*Ett enda otrevligt faktum kan
fördärva en skön teori.*

*En enda osnuten idiot kan
förgöra en demokrati.*

Varmt välkomna till höstens program!

Kerstin Persson

Ordförande SPF Seniorerna Tabergsdalen



Styrelsen i arbete

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

Swishnummer:

123 176 70 29

Bankgiro 5607-3109

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

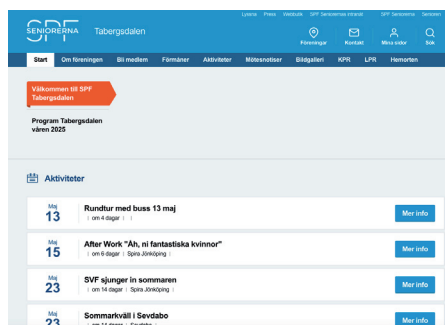
Vi har ett särskilt bankgiro, dit vi
betalar för Biljetter (Spira) och
Resor:

Bankgiro 426-0444

Följ oss på nätet!

Hemsidan:

www.spf.se/tabergsdalen



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.



Facebook:

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

08:49



Kerstin Persson
Stor medskapare · 5 d ·

Kungens Band sjöng och spelade för oss idag. Det svängde och vi drogs med i takterna när de framförde Cornelius, Elvis, Beatles, Ted... Visa mer



Du, Else-Marie Berglund och 28 andra

Gilla

Kommentera

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.

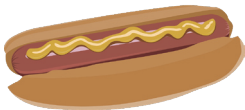
Kostnad: 50 kr. Kaffebröd ingår i
kostnaden. Ta med eget kaffe och
kopp!

Månadsträffar

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

Måndag 11 augusti Upptaktsmöte

på Martinsgården kl. 14.00
OBS! Inget inträde
Föreningen
bjuder på korv
och dricka.
Ta gärna med
egen fikakorg.



**Ehrling Lundberg underhåller
oss:** "Elvis Blonde – musiken vi
minns och något nytt"

Måndag 1 september Musikunderhållning med Christer Möller och Thomas Andersson

**Måndag 6 oktober
Sanna Hillfors och Gittan
Jonsson:** "Duett och allsång
med välkända sånger"

Måndag 3 november Hasse P, känd från radion



**Måndag 1 december
Luciaframträdande**
Inträde 120 kr, då vi denna
gång beställer landgångar.

Temamöten

**Måndag 20 oktober
SOS Alarm**
– Vad händer när vi larmar?
Och hur ser larmkedjan ut?

Måndag 17 november
Vi får besök av korsordsmakare
Jerry Waldemarsson

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



Onsdag 15 oktober kl.

10.00 - ca kl 12.00

Husqvarna Museum

Kostnad: 100:- i inträde, som var och en betalar vid ankomst till museet. Spf Seniorerna Tabergsdalen står för guideavgiften. Guiden inleder med information till alla i en föreläsningssal. Därefter går vi fritt igenom museet.

Ansvarig: Anitha Fick

Tel: 070-601 45 34

Vinprovning

Fredag 14 november kl

18.00, NIK

Peter Forsberg presenterar vinerna – ta med tre egna vinglas!

Ansvarig: Kerstin Hansson

Tel: 070-216 06 16

Tjejrträff

Under planering

Ansvarig: Reidun Samuelsson

Tel: 070-787 36 20

Grabbkväll

Under planering

Ansvarig: Dan Lindgren

Tel: 070-656 75 56

Resor



”Trassel” – höstens komiska fullträff – på Oscarsteatern
Teaterresa till Stockholm 6-7 november

Sista anmälningssdag har varit, men det finns möjlighet att ställa sig på reservlista.

Kontakta: Ulla Darvall för alla upplysningar Tel: 070-899 92 85

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 SPIRA

Höstens 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 18 september kl.17:30: Frank Sinatra "Livet och musiken"

Jakob Sollevi (sång) och Filip Ekestubbe (piano) väver samman den mest älskade musiken ur Frank Sinatras repertoar.

Sista anmälningdag:

1 september

Pris: 183 kr

Torsdag 16 oktober kl.17:30 Alice Babs – "Mamma och idol"

Titti Sjöblom bjuder på en personlig berättelse om sin mor och tillsammans med sin make Ehrling Eliasson dyker hon ner i Alice rika musikskatt.

Sista anmälningdag: 1 oktober

Pris: 183 kr

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

Onsdag 22 oktober kl.18:30 Musikalen "Såsom i himmelen"

Sista anmälningdag: 25 augusti

Pris: 380 kr

Torsdag 4 december kl.17:30 "Bengans julvärld" Julen gläntar på dörren och Bengan Jansson hälsar välkommen till en julföreställning med det bästa från sin karriär.

Sista anmälningdag:

3 november

Pris: 183 kr

Fredag 5 december kl.12 "Lunchkonsert i Juletid"

Sista anmälningdag: 3 november

Pris: 105 kr

Konsert i Mullsjö: 18 oktober kl.19:

Marilyn Keller (USA) och Second Line Jazzband på Mullsjö Folkhögskola

Marilyn är på Europaturné och bjuder på en riktig "svängfest"

Anmälan senast: 5 september

Kostnad: 250 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 26 augusti

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 1 september

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: Promenad på 5 km

Takten är anpassad.

Fikapaus

Start: Onsdag 13 augusti

Ansvarig:

Ragnhild Lorefors (5 km)

Tel: 070-258 56 49



Cirkelträning

– föranmälan krävs, kostnad:

TRIM-kort (219:-/månad)

Vad: Gym-träning tillsammans med tränare Fredrik Larsson

När: Mån, tis, torsdagar

Start: Vecka 33 (11-14 augusti)

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: 5 september

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: 18 september

Var: Lokal meddelas senare

Ansvarig: Gun-Britt Ulfhager

Tel: 076-760 59 29

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

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: 11 september

Anmälan: Pia Andersson

Tel: 070-818 08 18

Boule

- ingen föranmälan krävs

Vad: Kom, träffas och trivs tillsam-
mans 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: 19 septemer.

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

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



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@tabergsfc.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?

Ring Gunnel och Anders

Hildingsson, Tel: 070-541 96 15,

Ragnhild Lorefors

Tel: 070-258 56 49 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:

KPR

Ersättare 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

- **Mias Fot och Hälsa**

- Medicinsk fotvård

Munksjöområdet, Munksjö:s gamla kontorslokaler
Tel 036-33 66 619

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 • SMÖRGÅSAR

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

Hår & Sânt

Annette & Jennie

Hammarvägen 52, 562 32 Norrahammar

Tel 036-616 66



EINARSSONS
BIL
—TABERG—



VÄTTERBYGDEN
ANKARBERGS

BEGRAVNINGSTJÄNST

info@begravningsanst.se
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 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

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

SAMEKO

Elinstallationer
Tel 073-50 87 085

R.A.s RÖR AB

036-71 51 90

VVS & Värmeteknik

Auktoriserad VVS-företag

tamab
TABERGS MATTSERVICE AB

Öppettider:
Vardagar 15.00 - 18.00

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

Auktoriserad återförsäljare och verkstad för LMC och Vantourer.



Allbilsverkstad, Däckservice,
Däckhotell

Ladugårdsg. 2, 562 42 TABERG

Tel. 036 - 633 80

www.leffesbilservice.se



Öppettider:

Vardagar 07-21

Lör – Sön 08-20



**GYNNA VÅRA
ANNONSÖRER!**