



**PROGRAM
TABERGSDALEN
HÖSTEN 2026**



www.spf.se/tabergsdalen

Innehållsförteckning

Ordföranden har ordet	3
Kontaktuppgifter.....	4
Månadsträffar/Temamöten	5
Studiebesök/Träffar på SeniorTorget.....	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 studiecirkel och kulturarrangemang i samarbete med



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Foto sid 1: Stefan Dahlkild
Sammanställningar: Kerstin Persson
Foton när inte annat anges Kerstin Persson
Tryck: DIREKTA Kontorsservice AB

Ordföranden har ordet

När jag gick i pension, hade jag flera saker jag såg framför mig att jag nu skulle göra/hinna med. En sådan sak var att åka buss. Nu, åtta år senare, har jag äntligen kommit till skott. Och är så nöjd! Ni vet ju, att har man fyllt 70 år köper man ett "30-dagar län Senior-kort" som kostar 230:- Och sen åker man fritt i länet i 30 dagar. I lördags åkte jag till dottern i Värnamo – buss och tåg. Smidigt och bekvämt. Och så trevligt med tågvärd och medresenärer. Jag överhörde följande samtal: Ett barn frågade tågvärden: "Varför tutar tåget?" Tågvärden: "För att varna där det inte finns bommar över vägen" Barnet: "Jaha!"

Barnet: "Tutar ni med knapp eller snöre?" Tågvärden: "Med knapp" Barnet: "Jaha!"

Jag såg inte om barnet på tåget var en flicka eller en pojke. Men

jag vill dela med mig av min mammas funderingar. Hon var mellanstadie lärare och skrev följande till sin pappa den 30 januari 1965: "Jag tycker så mycket om mina skolbarn. Och konstigt nog mest om pojkarna. De är så rara och tillgivna och inte alls tuffa. Fast mycket slarvigare än flickorna. Men allt är väl inte slarv. De har liksom en annan konstitution och nervsystem än flickorna."

Min mamma är ju min förebild, som ni förstår. Så nu har jag svaret på varför kvinnor och män ser olika på världen... Nervsystemet!

Nu är det ny höst, nya möjligheter! Delta i våra aktiviteter och varför inte, börja åk buss du också, om du inte redan gör det!

Och kom ihåg det annorlunda nervsystemet, ifall relationerna är svårbegripliga ibland!

Välkomna till höstens program!

Kerstin Persson

Ordförande SPF Seniorerna Tabergsdalen



Avtackning

**Bergets Dag lördag 5 september,
Taberg. SPF Seniorerna
Tabergsdalen deltar, med
information om vår förening.
Kom och hjälp till att göra
reklam för vår förening!**

Kontaktuppgifter

Postadress:

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

Telefon: +46 70 774 30 99

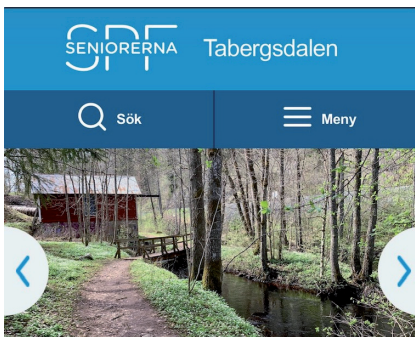
E-post:

tabergsdalen@spfseniorerna.se

Följ oss på nätet!

Hemsidan:

www.spf.se/tabergsdalen



VÄLKOMMEN TILL SPF TABERGSDALEN

Aktiviteter

Maj
07

Tjejräff

| om ungefär 23 timmar |
Sandströms. Bredgränd 14 Jönköping

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)

19:03



Månadsträff 4 maj


Vi hade en trevlig eftermiddag med Bolmsö Old Stars.



👍 27 💬 1 📧



Mest relevant ▾

 **Birgitta Reinholdsson** · 1 dag
Goa gubbar med mycket bra musik. ❤️

Svara 👍 1



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.

Måndag 10 augusti:
Uptakt Martinsgården.

OBS! Inget inträde.

Föreningen bjuder
på korv och dricka.



Ta gärna med egen fikakorg.
Underhållning med bl.a.
dragspelsmusik utlovas med
Thomas Gyldingsgård.

Måndag 7 september:
Kenneth Holmström

”Min musik – ett nostalgi-
program för dig som gillar
gamla goa låtar”

Temamöten

Måndag 19 oktober:
Erik Lindfeldt - Litterära

nedslag i Vätterbygden.
Från Linné på Taberg till Alf
Henrikson i Huskvarna - med
Nils Holgerssons hjälper.

Måndag 5 oktober:

Maria Larsson,
förbundsordförande
för SPF Seniorerna.
Förbundsordförande
Maria Larsson,
hemmahörande i
Jönköping, berättar
om sin roll i toppen
av SPF Seniorerna.



Foto: Bara Bild/
Linus Flodin

Måndag 2 november:
Inge Fredén

”Sång, musik och
glada minnen från
40-, 50- och
60-talen”



OBS TISDAG
15 december:
**Luciafram-
trädande**

Inträde 140 kr,
då vi denna
gång beställer
landgångar.



Måndag 16 november:

Räddningstjänst – hur hanterar
och förbereder sig vårt sam-
hälle sig på kriser?

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

Träffar på SeniorTorget



SeniorTorget, Centrumgången 3, Norrahammar

Kostnad: 50 kr Ta med eget kaffe och kopp. Kaffebrod ingår i kostnaden. 60 platser.

Reseberättelse

Onsdag 19 augusti kl 14.00 på Senior Torget Norrahammar Jenny Brobakken: "På cykel till Bryssel"

Ansvarig: Reidun Samuelsson
Tel: 070-787 36 20

Tjejräff

Torsdag 10 september kl 17.00 Anna Mårtensson: "En mångsidig kvinna - arbetat som åklagare, lärare, konstnär och f.d. politiker"

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

Grabbkväll

Under planering

Ansvarig: Dan Lindgren
Tel: 070-656 75 56

Studiebesök

Torsdag 8 oktober kl.

10.00: Skogskyrkogården, Kättilstorp Besök på Krematoriet

Ansvarig: Monica Bråhn
Tel: 070-688 31 74

Vinprovning

Fredag 13 november kl 18.00, NIK

Peter Forsberg presenterar vinerna – ta med tre egna vinglas!

Kostnad: 300 kr
Ansvarig: Reidun Samuelsson
Tel: 070-787 36 20

Resor



Sön-mån 20-21 september:

Åker vi till Österlen; vi firar Äpplets dag i Kivik, besöker Svabesholm, en Dahliafarm och Skepparps vingård bland annat.

Pris: 3.200 kr

Sista anmälningdag:
7 september

Fredag 6 november:

Julmarknadsresa till Hällekis säteri och Falbygdens Osteria.

Kostnad: 850 kr

Sista anmälningdag: 16 oktober

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.
Betaling till bankgiro: 426-0444



Torsdag 17/9, kl 17:30
After Work: Fågelskådaren
Pris: 200 kr
Sista anmälningsdag:
7 september



Torsdag 10/12, kl 17:30
After Work: Musik med Moreau
Pris: 200 kr
Sista anmälningsdag:
30 november



Söndag 18/10, kl 12:00
Familjeföreställningen:
Spöket på Canterville
Pris: 200 kr
Sista anmälningsdag:
18 september



Fredag 18/12, kl 12:00
Lunchkonsert i Juletid
Pris: 105 kr
Sista anmälningsdag:
7 december

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

Alla anmälningar är bindande!
Betala senast sista anmälningsdag 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 föränmälan krävs

Vad: Vi fikar tillsammans, på Rosetten

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

Start: Tisdag 25 augusti

Ansvarig: Anitha Fick

Tel: 070-601 45 34



Yoga/Lättgympa

- föränmälan krävs.

Kostnad 200:-/termin

Vad: Öka Din smidighet, styrka och balans

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

Start: Måndag 31 augusti

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 föränmälan 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 12 augusti

Ansvarig:

Ragnhild Lorefors (5 km)

Tel: 070-258 56 49

Ansvarig: Hans Andersson (3 km)

Tel: 070-641 27 00

Qigong/Stolsgympa

- föränmälan krävs.

Kostnad 200:-/termin

Vad: Smidighet, koncentration och balans

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

Start: 4 september

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 föränmälan krävs

Vad: För den som är intresserad av en pratstund, med eller utan handarbete

När: Torsdagar kl. 14-16 jämna veckonummer

Start: 17 september

Var: Meddelas senare

Ansvarig: Gun-Britt Ulfhager

Tel: 076-760 59 29

Cirkelträning

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

Vad: Gym-träning tillsammans med tränare Fredrik Larsson

När: Mån-, tis, torsdagar

Start: Vecka 33, 10 augusti.

Var: TRIM:s lokaler, Taberg

Anmälan: Kerstin Persson

Tel: 070 774 30 99

NYTT: Måndagar kl. 9.30-10.30 tränar SPF Seniorerna Tabergsdalen på EGYM, Dammgatan 3, Hovslätt. Kom med så tränar vi tillsammans! - Du ska vara medlem hos Trim och ha anslutit dig till EGYM



Medicinsk Yoga

- föränmälan 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 10 september

Anmälan: Pia Andersson

Tel: 070-818 08 18



Boule

- ingen föränmälan 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

- Föränmälan krävs, senast onsdagen före lunchen

Vad: Vi äter lunch tillsammans, för trevlig samvaro

När/Var: Fredag 18 september

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

Ansvariga:

Monica och Sören Bråhn

Tel: 070-688 31 74

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



Marianne Orestig
Vice sekreterare
Tel: 070-660 23 26
mporestig@yahoo.se



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



Monica Bråhn
Ledamot
Tel: 070-688 31 74
smbrahn@yahoo.se

Valberedningen



Ragnhild Lorefors
Tel: 070-258 56 49
ragnhild@lorefors.se



Elisabeth Albreksson
Tel: 070-952 45 92
ea_lotta@hotmail.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

Carina Wennblom

Tel: 073-049 55 88

Torgny Persson Tel: 076-677 80 43

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



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!

R.A.S RÖR AB

 036-71 51 90 

Auktoriserad
VVS-företag

VVS & Värmeteknik



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

Sandor & Lasses Bilservice AB

Örnbergsvägen 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



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

SNABBA TRYCK

IK DIREKTA
Kontorsservice AB

- Trycksaker
- Storformat
- Skyftar
- Dekaler
- Ritningar
- Kuvertering

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