

Sparbanken Tranemo



## På plats för dig

Vi är en egen, lokal fullservicebank för privat- och företagskunder med hjärtat i vår bygd som funnits sedan 1904.

Under våren öppnade vi vårt nya kontor i Gnosjö, och det har blivit en riktig succé! Satsningen syftar till att säkra banken, och den kompetens som finns i banken, på lång sikt - minst 121 år till!

Vi finns på plats för dig varje vardag på våra bankkontor, via telefon eller digitalt när det passar dig.

Välkommen  
till oss!

Bild: Natt och Dag Foto



PROGRAM  
Våren 2026

I samarbete med



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Välkommen till våra aktiviteter.



HÖGT  
SPEL

Falkenbergs  
revyn  
Hela Sveriges Revy



interrail

För mer information besök vår hemsida:

[www.spfseniorerna.se/tranemo](http://www.spfseniorerna.se/tranemo)

SPF Seniorerna Tranemo, Järnvägsgatan 7, 514 33 Tranemo

Email: [spf.tranemo@gmail.com](mailto:spf.tranemo@gmail.com)

## AKTIVITETER VÅREN 2026

- Ons 7 jan **Mattcurlingen** börjar. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarps gymnastiksal. Info PeO Jangeklint SMS/tel 070 326 2875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 20:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.
- Sön 11 jan **Bingo** under enkla former. Vi träffas för att spela bingo och ha en trevlig stund tillsammans. Söndagar jämna veckor kl 14.00-16.00 med början 11 januari. Plats SPF lokalen. Kontaktperson Birthe Jörgensen tel. 070 2904734. Välkommen ingen anmälan behövs.
- Mån 12 jan **Måndagsaktiviteten startar**. Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-12.00 för att spela biljard eller bara sitta ner, prata och fika. Du väljer själv vilken tid du vill komma och hur länge du vill stanna. Det finns möjlighet att köpa fika. Ingen anmälan, det är bara att komma. Start 12 januari.
- Mån 12 jan **Teatercirkel**. Vi går tillsammans och ser 2 olika föreställningar (Borås, Göteborg) och börjar med att träffas den 12 januari kl. 17.00 i SPF-lokalen. Tillsammans kommer vi överens om vilka föreställningar vi ska se. Efter varje föreställning träffas vi för att prata om det vi sett. Totalt träffas vi 6 gånger. Kostnad 100 kr + kostnad för teaterbiljett. Cirkelledare Lena Lundgren
- Tis 13 jan **Träna på Premiumhälsan börjar**. Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start kl. 09.00 och 10.00 och en grupp kl. 11.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 2968710 senast 9 jan. Kostnad 475:-. Betalas efter bekräftelse
- Tors 15 jan **Tyska konversation**. Fräscha upp det tyska språket för personer med basiskunskaper från t.ex. skoltiden. Vi kommer läsa enkla texter, föra samtal och utöka vårt ordförråd på ett lekfullt sätt. Vi anpassar innehållet efter deltagarnas språknivå. Start torsdag 15 januari kl. 15.00 - 17.30 varje vecka, 6 tillfällen. SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Gabriela Poschke och Michael Thieme. Se mer under studiecirklar.
- Lör 17 jan **Nyårskonsert i Gislaved konsertsal**. Årets gästartist är den välkände Bengan Jansson. Egna bilar. För ev. samåkning samlas vi på parkeringen utanför Centralen kl 14.30. Konserten börjar 15.30. Biljettpris 350:-. För de som önskar går vi ut och äter efter föreställningen, på Centralen, Sångbergs Färs o Bärs i Tranemo. Anmälan till Hasse Skoglund tel/SMS tidigast 4 dec kl 09.00 dock senast 15 dec. Uppge vid anmälan om ni vill gå med ut och äta. Mer detaljer på hemsidan.
- Mån 19 jan **AI café** startar kl. 10.00-12.00 i SPF lokalen och fortsätter 26/1 och 2/2 vänder sig till dig som är nyfiken på AI (Artificiell Intelligens) Vi hjälper varandra att söka kunskap med hjälp av AI och hur man kan använda den kunskapen i praktiken. Ta med egen dator/iPad. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Bertil Hansson. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 2968710 tidigast 2 jan. kl.09.00, dock senast 12 jan. Max 7 personer.
- Mån 19 jan **Prova på Stolsyoga** Gudarpsgården kl 15.00. 3 ggr 19/1, 2/2 och 16/2. Yoga påverkar både kropp och sinne. Andetagat är en av yogans hörnstenar och vi arbetar med medveten andning. Vi eftersträvar ökad rörlighet och cirkulation och minskad känsla av stress. I stolsyogan blandar vi meditativa övningar med lugna och avspända rörelser. Ledare Petra Karlsson. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund senast 1 vecka före start. Kostnad 100:- Max 10 personer.
- Ons 28 jan **Bowling startar** och fortsätter 25/2, 25/3 och 22/4. Vi spelar i 2 grupper. En före och en efter lunch. Se mer information på annan sida i programmet.
- Tor 29 jan **Vinprovning på Glasets Hus** kl 18.00 med Anna Gustafsson som sommelier. Vi provar 5 olika viner och till det får vi en smaktallrik som passar till vinerna. Pris 495:-/person. Använd gärna närtrafiken eller buss (seniorkortet ToR). Anmälan till Bertil Hansson SMS/tel 070 8319665 tidigast 5 januari kl 09.00 dock senast 21 januari. Max 60 personer.



**ROSENHILL CRAFT BREWERY**

**HANTVERKSÖL - BRYGGPUB  
ÖL & DESTILLAT PROVNING  
MAT - KONFERENS - MÖTEN  
GÅRDSFÖRSÄLJNING**

**BOKA HOS OSS  
NITTORP**  
E-POST: [INFO@ROSENHILL.BEER](mailto:INFO@ROSENHILL.BEER)  
TEL. 079-300 75 60



**netshirt group**

**Handla på nätet-  
Fast lokalt  
netshirt.se**

# FYNDLAGRET

10 000 tals varor till lågpris

# ICA

## KVANTUM

### Tranemo

Öppet 7-22

## Stammis på ICA

Swish-nr och QR-kod till  
SPF Seniorerna Tranemo  
**1235923388**

Bankgiro 5139-5325



## AKTIVITETER VÅREN 2026

- Tor 5 febr **Falkenbergsrevyn.** Ring Inger 070 2597396 för eventuella restplatser.
- Mån 16 feb **Tågloffarträff.** Andra träffen där vi får besök av 2 vana tågloffare som ger oss tips om resmål, planering, utrustning mm. Plats Hagatorpet kl 18.00. Fika. Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast måndagen den 2 februari kl 09.00 dock senast 6/2. Även de som inte var med på första träffen är välkomna.
- Tor 19 feb **Arsmöte i Medborgarhuset** (ingång från baksidan) Sedvanliga förhandlingar, lättare förtäring, lotterier. Claes Blixt berättar om alla sina ideér och sitt biståndsarbete. Ingen kostnad. Anmälan till Marita Lindgren SMS/tel 070 3536911 tidigast 26 januari kl 09.00 dock senast 13 februari. Välkomna!
- Mån 23 feb **Kommunmästerskap i mattcurling.** Vid intresse så anmäler ni er till till PeO Jangeklint
- Tor 5 mar **Trivsellunch** på Orkide Thai i Tranemo kl 13.00. Anmälan till Inger Jönsson SMS/tel 070 2597396 tidigast 20 febr kl 09.00 dock senast 2 mars. Max 60
- 16-18 mar **Reseträff till Tallin** med Resemakarn. 2 nätter på Baltic Queen och en dag i Tallin. Buffémiddag inkl. öl och vin på ditresan ingår. Pris 1.550:-/person. Anmälan till Staffan Törner SMS/tel 070 6343628 tidigast 7 januari kl 09.00 dock senast 13 jan. Mer information kommer på mail och finns på hemsidan.
- Tis 24 mar Besök på **Bryggeri Rosenhill i Nittorp** tisdagen den 24 mars kl 14.00, med ölprovning, olika ostar och kex som tillbehör, visning av tillverkningen, samt möjlighet att köpa med sig öl och gin från gårdsförsäljningen. Pris: 495 kr. Anmälan till Siv Hansson sms/tel 0705223661 tidigast 2 mars kl 09.00 dock senast 17 mars. Max 60 st. Buss går från Amjörnarp via Tranemo och Limmared. Tider efr bekräftelse. Meddela vi anmälan om ni vill åka buss.
- Tor 26 mar **Fotograferingskursen startar kl 14.00.** Digital fotografering med ledare som gått flera utbildningar inom området. 3 tillfällen, gruppen bestämmer när. SPF-lokalen. Max 10 deltagare. Ledare Per Nord. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start.
- Tor 26 mar **Informationsträff för nya medlemmar.** Tid kl. 09.30 i SPF lokalen på Järnväggsgatan Tranemo. Vi bjuder på fika. Anmälan till Christina Sundqvist senast den 20 mars på sms/tel 070 3073783
- Ons 8 apr **Studiebesök på Scandilock och Star Trading i Svenljunga.** Vi samåker med egna bilar. Avresa 09.45, plats meddelas vid bekräftelsen. Anmälan till Inger Jönsson SMS/tel 070 2597396. tidigast 27 mars kl 09.00 dock senast 31 mars. Max 60 personer. Vi äter gemensam lunchbuffé på Caesar Restaurang i Svenljunga kl 13.30 efter studiebesöken. Pris för lunch 109:-
- Tor 9 apr **Värfåglar.** Lär dig känna igen fågelarter och hur de låter. 3 tillfällen. Start torsd. 9 april kl. 8.00 samling vid ICA:s parkering i Tranemo. Vid första träffen går vi runt Tranemosjön. Därefter kan även andra platser komma i fråga. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Sigvard Lundgren.
- Tor 23 apr **Värfest.** Fokus i Limmared kl 17.00. Mat från Glasets Hus och underhållning från Bandet Roger o Ulf. Anmälan SMS/tel till Carin Henning 070 3721432 eller Margareta Rydäng 076 8096967 tidigast tisdagen den 7 april kl 09.00 dock senast 14 april.
- Mån 27 apr **Strövtåg i Hembygden.** Vi tar en busstur i Tranemo sockens västra del samt Södra Åsarp. Vi gör stopp vid sevärigheter och historiska platser. Guidar är Bertil Olsson och Leif Stark m.fl. Avresa kl 9.00 från Bussterminalen. Medtag egen fika till förmiddagen. Lättare lunch serveras under resan. Anmälan till Bertil Olsson, SMS/tel. 073 3889924 tidigast 6 april kl.09.00 dock senast 22 april. Pris 260:- som betalas på bussen.



**Limmared Buss**  
Tel. 0325-710 85



**TRANEMO** *Vi kan utemiljö!*  
**Trädgårdstjänst AB**

0325-66 19 40  
[info@ttj.se](mailto:info@ttj.se)



**Adolfssons Bil AB**



Moavågen 1 • TRANEMO  
0325-770 55 • 070-560 12 16  
[www.adolfssonsbil.se](http://www.adolfssonsbil.se)

**Derome**



Derome Träteknik AB  
0325 769 50



**TRANEMO  
PREFAB AB**

Tel: 0325-14 54 00  
E-post: [info@tranemoprefab.se](mailto:info@tranemoprefab.se)

## REGELBUNDNA AKTIVITETER

**Mattcurlingen börjar onsdag 7 jan kl 10.00**

Vi spelar sedan på söndagar kl 15.00 och onsdagar kl 10.00 i Ambjörnarpes gymnastiksal.

Info PeO Jangeklint SMS/tel 070 326 2875.

Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor.  
20:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.



**Bowling startar den 28 januari** och fortsätter 25/2, 25/3 och 22/4. Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch. Den 28:e jan. och 25:e febr. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen" för 50 pers.

Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 20/1 kl 09.00, via SMS/tel på 0765-803 930 De som anmält sig vid sista spelomgången i dec. behöver inte göra det igen. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris för hela spelomgången är 170:- kr/pers. Lunchen kostar f.n. 150 kr/pers, trerätters.



**Träna på Premiumhälsan börjar 13 jan.** Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start kl. 09.00 och 10.00 och en grupp kl. 11.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 296 8710 senast 9/1. Kostnad 475:-. Betalas efter bekräftelse



### Styrelse SPF Seniorerna Tranemo

|                        |             |                      |             |
|------------------------|-------------|----------------------|-------------|
| Bertil Hansson Ordf    | 070 8319665 | Hans Skoglund        | 070 5857491 |
| Christina Sundqvist    | 070 3073783 | Sven-Arne Persson    | 070 6718176 |
| Tomas Stoli            | 076 5803930 | Henry Jönsson        | 070 3276376 |
| Mari-Ann Andersson     | 070 6887486 | Maj-Britt Vesterlund | 070 2968710 |
| Marie-Louise Antonsson | 070 2478402 |                      |             |



# tranehälsan

DIN PERSONLIGA VÅRDCENTRAL

Storgatan 4, 514 33 Tranemo

Kontakta oss på 0325- 134 00 eller gå in på

[www.tranehalsan.se](http://www.tranehalsan.se)

Äldresköterska telefontid mån - tor kl 8-9, 0325 - 134 13

Diabetessköterska telefontid mån - tor kl 8-9 0325-134 11



0325 70047

[www.sangbergs.se](http://www.sangbergs.se)



[www.schweizermandel.se](http://www.schweizermandel.se)

0708-234229 0706-729483

## AKTIVITETER VÅREN 2026

- Ons 6 maj **Gåfotboll med fika** 4 ggr vår o höst. Onsdag eftermiddag .kl 14.30 på Hagatorpet. Vi träffas den 6 /5, 20/5, 10/6, 24/6. .Blandat damer o herrar. Ta med egen fika. Alla kan vara med även om man inte spelat fotboll innan. Ingen anmälan, bara kom. Kontaktperson Kent Axelsson 070 8738559. Enkla regler: Bollen får inte spelas över 1 m, ingen närlinje, inte springa, litet mål 1x3 m utan målvakt, liten plan anpassas efter antal spelare.
- Tisd 12 maj **Hemlig Resa** i vårens tid. Tag med förmiddagsfika. Anmälan till Inger Jönsson SMS/tel 070/2597396 tidigast 20 april kl 09.00, dock senast 30 april. Avresa kl 08.00 från Tranemo bussterminal. Pris ej fastställt, betalas på bussen.
- 17-22 maj **Folkhälsoveckan**. Aktiviteter på hemmaplan och även centrala föreläsningar på webben med anknytning till folkhälsa. Mer information kommer senare.
- Sön 17maj **Gökotta** vid Ölkestorps kvarn, Sjötofta. Samling kl 07.30 vid Närhälsans parkering och Ambjörnarp station kl 7.45 för samäkning. För de som åker direkt är det samling i Ölkestorp kl 08.00. Medtag kaffekorg och något att sitta på. Ingen anmälan bara kom. Information Bertil Olsson 073 3889924.
- Mån18 maj **Vandring i Månstad** ca 5 km. Samling vid lekparken i centrala Månstad kl 10.00. Var och en tar med egen fika. Ingen anmälan, bara kom. Samäkning från Willys parkering i Tranemo kl 09.30. Möjlighet att grilla efter promenaden vid lekparken. Kontaktperson Jan-Olof Sundqvist 076 1381720
- 2-3 juni 2-dagars **Vinresa till Skåne**. Vi åker till Österlen och Skepparps vingård med vinprovning och lunch. Boende på Kiviks hotell med spa och 3-rätters. Dag 2 besöker vi Hallsbergs Gård och Stenar. Anmälan till Staffan Törner SMS/tel 070 6343628 tidigast 2 mars kl 09.00 dock senast 16 mars Ta med förmiddagsfika för nerresan. Pris 3.550:- , betalas efter bekräftelse. Mer info kommer via mail och på hemsidan.
- Ons 17 juni **Cykelutflykt**. Alla välkomna. Samling på Medborgarhusets baksida, kl 09.00. Medtag fika. Vi cyklar till Bystad i Limmared. Ca 8 km enkel väg. Plan cykling. Cykelvägen dit och via vargropen och Rosenlund på hemvägen.

### Bra att veta:

- Simhallen är öppen för seniorbad på tisdagar och torsdagar kl. 15-16.00. I simhallen finns även bubbelpool, bastu, ångbastu och infrarödbastu. Vattnet i stora bassängen är 27,4 grader, lilla bassängen 32 grader.
- Lunchbio på Bio Tranan ca en gång i månaden, kl 11.00. Se repertoaren på Tranemo kommuns hemsida /Kultur. Se även annons i STT.
- Tekniksupport på biblioteket. Måndagar (OBS ny dag) mellan 15.00-16.00 Få hjälp med din dator, platta eller mobil. Ingen föransmälan



Medicinsk fotterapeut  
0325-767 00  
Storgatan 37 Tranemo



Vi köper även din bil  
0325 20 20 50  
[www.tranemobil.se](http://www.tranemobil.se)



Alltid rätt cykel  
Till en bra deal  
0325 430 22



Tranemo 070 4933418



Med. fotterapeut  
0325 77111  
070-33 88 229  
[www.anneliesfotvard.com](http://www.anneliesfotvard.com)

## STUDIECIRKLAR

**ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR** görs senast en vecka före  
cirkelstart, via SMS till Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710

**Tyska konversation.** Fräscha upp det tyska språket för personer med baskunskaper från t.ex. skoltiden. Vi kommer läsa enkla texter, föra samtal och utöka vårt ordförråd på ett lekfullt sätt. Vi anpassar innehållet efter deltagarnas språknivå. Start torsdag 15 januari kl. 15.00 -17.30 varje vecka, 6 tillfällen. SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Gabriela Poschke och Michael Thieme.

**FAIR ISLE Stickning** Sticka flerfärgat på tunna rundstickor (2,5-3 mm). Bara räta maskor. Vi börjar med en mössa eller halskrage. Start måndag 19 januari kl. 10.00-12.15 varannan vecka. 5 gånger. SPF-lokalen. Max 10 deltagare. Kostnad 100 kr Cirkelledare Lena Lundgren

**Digital fotografering** med ledare som gått flera utbildningar inom området. Startar 26 mars 3 tillfällen, gruppen bestämmer när. SPF lokalen. Max 10 deltagare. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Per Nord.

**AI café** som vänder sig till dig som är nyfiken på AI (Artificiell Intelligens) Vi hjälper varandra att söka kunskap med hjälp av AI och hur man kan använda den kunskapen i praktiken. Vi kommer också titta på hur man skapar bilder med hjälp av AI. Ta med egen dator/iPad. När 19/1, 26/1 o 2/2 kl 10.00-12.00. SPF lokalen. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Bertil Hansson. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 2968710 tidigast 2 jan. kl 09.00 dock senast 12 jan. Max 7 personer.

**Teatercirkel.** Vi går tillsammans och ser 2 olika föreställningar (Borås, Göteborg) och börjar med att träffas den 12 januari kl. 17.00 SPF-lokalen. Tillsammans kommer vi överens om vilka föreställningar vi ska se. Efter varje föreställning träffas vi för att prata om det vi sett. Totalt träffas vi 6 gånger. Kostnad 100 kr + kostnad för teaterbiljett. Cirkelledare Lena Lundgren

**Värfåglar.** Lär dig känna igen fågelarter och hur de låter. 3 tillfällen. Start Torsdagen den 9 april kl. 8.00 samling i ICA:s parkering i Tranemo. Vid första träffen går vi runt Tranemosjön. Därefter kan även andra platser komma i fråga. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Sigvard Lundgren.

Studiekommittén  
Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710, [majbrittvesterlund@gmail.com](mailto:majbrittvesterlund@gmail.com)  
Gull-Britt Stoli, 0706-481415, [gullbritt.stoli@gmail.com](mailto:gullbritt.stoli@gmail.com)  
Christina Larsson, 0706-228689, [ch.larsons@telia.com](mailto:ch.larsons@telia.com)  
Lena Lundgren, 0705-661629 [lena49@me.com](mailto:lena49@me.com)



Växel: 0771-50 20 20  
[sjuharad@sv.se](mailto:sjuharad@sv.se)