

Vi är världens enda bank med huvudkontor i Tranemo. Det är här vi fattar våra egna beslut och det är också här du kan besöka oss. Vi finns på plats varje dag. Från måndag till fredag.

Sparbanken Tranemo



0325 - 471 00 •
sparbankentranemo.se

Följ Sparbanken Tranemo på sociala medier för att se vad som händer i och utanför banken och vårt engagemang i samhället!



SPF
SENIORERNA
Tranemo

PROGRAM
Hösten 2023

I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Välkommen till våra aktiviteter.



För mer information besök vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/tranemo

SPF Seniorerna Tranemo, Järnvägsgatan 7, 514 33 Tranemo

Email: spf.tranemo@gmail.com

AKTIVITETER HÖSTEN 2023

Hösten 2023

- Tor 3 aug (ny datum) **Sommarresa Göta Kanalkryssning** med lunch på Göta Hotell Borensberg. Besök på Kornettgården med samlingar från svunna tider. Avresa från Tranemo bussterminal 07.30, hemma ca 19.00. Anmälan till Lars-Olof Johansson tel/SMS 070 6042521 tidigast 15/6 kl 09.00 eller senast 15/7. Ta med egen förmiddagsfika. Max 50 personer. Pris 970:- betalas på bussen. Mer detaljer finns på hemsidan.
- Aug 13-17/8 och 26-30/8 **Norgeresor** fullbokade
- Tor 22 aug **Cykelutflykt** till Ängalund, Tranebäck, Lövåsen o Uddebo. Samling vid Hembygdsparkens parkering i Tranemo kl 10.00. Ta med kaffekorg. Vi bjuder på korv och dricka. Ingen anmälan. Det går även att åka bil. Info/frågor Bertil Olsson tel 073 3889924.
- Sept **Svampcirkel.** Vi plockar och artbestämmer ätliga svampar. Torsdagar kl 15.00, ca 2-3 timmar och 3 gånger. Max 8 deltagare. Anmälan till Christina Larsson tel/SMS 070 6228689. Se mer under studiecirkel.
- Tis 5 sep **Träna på Träna börjar.** Tisdagar. Cirkelträning, Friskvård för seniorer o Yoga. 14 ggr fram till 5/12. 4 grupper. Kostnad 500:-/grupp. Info och anmälan till Lena Sundqvist 070 5976438 tel/SMS tidigast 21 augusti kl 09.00, dock senast 31/8.
- Ons 6 sep **Bowling startar** och fortsätter 4/10, 25/10 och 22/11. 6:e sept. och 25:e okt. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen". Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch. Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 29/8, via SMS på 0765-803 930 eller mejl till tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris föra hela spelomgången är 150 kr/pers. Lunchen kostar f.n. 130 kr.
- Ons 6 sep **Träffpunkt SPF** för att motverka ensamhet. Vi träffas i SPF:s lokal på Järnväggsgatan i Tranemo med start den 6 september kl. 14.00 - 16.00. Därefter träffas vi 4/10, 8/11, och 6/12 samma tid och plats. Vi fikar, spelar kort m.m. eller bara pratar och umgås. Kanske kommer någon och pratar om olika teman. Pris 20 kr. Ingen anmälan.
- Ons 6 sep **Mattcurlingen** börjar. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarps gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.
- Mån 11sep **SPF Golfen** kl 10.00. Anmälan till golfklubben. Info Dick Björkman 070 2097032.
- Sep **Strövtåg i hembygden.** Vi tar en busstur med lämpliga stopp i Ambjörnarps- och Sjötoftatrakterna. Ciceroner Ingvar Bergman o Lars-Åke Erlandsson. Avresa från flera platser. Ta med egen fika. Mer information kommer senare.
- Tor 21 sep **En kväll i Parken, Lillsjön Nittorp.** Konsert, humor, mat, för 60+. Arr Rickard o Maria Skoglund i samarbete med SPF och PRO. Kostnad 500:-.inkl mat från Färs o Bärs. Anmälan via <https://www.nortic.se/ticket/organizer/1025> (har redan öppnat). Mer info kommer senare.
- Lör 30/9 till 1/10. **Förbundsmästerskap i Mattcurling** i Göteborg. Intresseanmälan till P-O Jangeklint 070 3262875

Läs gärna "Föreningsguiden" i Borås Tidning eller vår hemsida om eventuella ändringar

Vill du vara med och sjunga eller spela i SPF-kören Tonsättarna

Ta i så fall kontakt med

Berit Skarström 073 0732445

Sylvia Holst 070 6956450



**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



- Lör 7 okt **Studiebesök** på Göran Pettersson **vagnsmuseum**, Järpesbovägen 26 Tranemo och Ulf Tranefors **veteranbilmuseum**, Tåstarpsgatan Tranemo. Det är verkliga skönheter både vagnar och bilar vi får möjlighet att få se och höra intressanta berättelse om. Besök i två grupper kl.09.30 -11.00 och 11.15-12.45. Anmälan till Bertil Hansson tel/SMS 0708 319 665 tidigast 16 sept. dock senast 2 okt. Ingen kostnad. Ta med fika.
- Mån 9 okt **Spanska fortsättningskurs startar**. Måndagar kl 10-11.30, 8 ggr. Max 8 deltagare. Kostnad 100:-. SPF lokalen. Anmälan till Carin Westin tel/SMS 073 3310379
- Tis 10 okt **Tryggare ekonomi på äldre dar** startar. Därefter 24/10 o 7 nov. Tisdagar kl 14.00-16.30. Kostnad 100:-. SPF lokalen. Anmälan till Christina Sundqvist tel/SMS 070 3073783. Mer info under studiecirkel.
- Ons 11 okt **Enklare matlagning för herrar** börjar. Därefter 25/10 och 15/11. Kl 11.00, max 6 deltagare. SPF lokalen. Kostnad 100:- + råvaror. Anmälan till Ewa Lundahl tel/SMS 070 5892820, tidigast 18 sept dock senast den 28 sept.
- Tor 12 okt **Lunchtrav i Halmstad**. Vi åker från Bussterminalen kl 09.00. Buss, lunch och en gemensam V4 för 50:-. Kostnad totalt 500:-.Ta med förmiddagsfika. Ca 2,5 timmars stopp i Ullared på hemresan för handel eller något att äta. Hemma ca 19.30. Anmälan till Henry Jönsson tel/SMS 070 3276376 tidigast 18 sept kl 09.00, dock senast 1 okt.
- Fre 13 okt **Digitala fotografering** (ej mobiltelefon) börjar kl 14.00. 3 tillfällen varannan vecka. SPF lokalen. Max 10 st, kostnad 100:-. Anmälan till Per Nord tel/SMS 076 1442500
- Tis 17 okt **Nyfiken på 3D skrivare**. Lär dig om 3D skrivare på biblioteket i Tranemo kl 16.00-18.00. Max 5 deltagare. Anmälan till Gull-Britt Stoli tel/SMS 070 6481415. Se mer under studiecirkel.
- Tor 26 okt **Höstfest** i Ambjörnarps Bygdegård kl 17.00. Mat från Andrea Josefsson, underhållning av Henningssons, information om kommande aktiviteter. Anmälan till Marita Lindgren tel/SMS 070 3536911 tidigast 2 okt, dock senast 17 okt.
- 9-10 nov **Musikalresa till Änglagård** i Stockholm. Fullbokad.
- Tor 30 nov Vi träffas i Stubbabo för att göra **Dörrkransar**. Anmälan gör du till Siv Hansson på tel/SMS 070 522 36 61 tidigast 7 nov. dock senast 21/11. Max 15 deltagare.
- Lör 9 dec **Julmarknadsresa** till Trästad **Eksjö**. Lunch på Stadshotellet vid torget. Vi åker från bussterminalen i Tranemo kl.10.00, ta med egen förmiddagsfika. Anmälan till Inger Jönsson tel/SMS tidigast 13 nov, dock senast 17 nov. Pris ca 400:-.
- Tor 14 dec **Julfest** i Ambjörnarps bygdegård kl 17.00. Traditionsenlig Julfest med underhållning, mat, lotteri och luciatåg. Anmälan till P-O Jangeklint 070 3262875 eller Gun Axelsson 073 0542136 tidigast 16 nov dock senast 7 dec.

Förslag på resor 2024

- Resa i Wilhelm Mobergs fotspår, kanske till våren
- Vi har bokat 120 biljetter till Falkenbergsvyn den 25 januari 2024
- Julmarknadsresa 2024 alt. Rostock, Celle, Lubeck



Limmared Buss

Tel. 0325-710 85



TRANEMO *Vi kan utemiljö!*
Trädgårdstjänst AB

0325-66 19 40

info@ttj.se



Adolfssons Bil AB



Moavägen 1 • TRANEMO
0325-770 55 • 070-560 12 16
www.adolfssonsbil.se

Derome



Derome Träteknik AB
0325 769 50

REGELBUNDNA AKTIVITETER

TRÄNA PÅ TRÄNA

Friskvård för seniorer Röda salen, Tisdagar 09.00 -10.00

Vi gör olika led och muskelövningar på ett snällt sätt. Med focus på att öka rörligheten och att stärka balansen, förbygga skador och olycksfall.



Cirkelträning Stora salen, Tisdagar kl 09.00 -10-00

Vi jobbar lite mera fysiskt aktivt med led och muskelövningar. Med samma focus på att öka rörligheten och att stärka balansen.

Cirkelträning Stora salen, (Samma som ovanstående men annan tid)
Tisdagar 10.00 - 11.00

Yoga Lila salen, Tisdagar 10.00 - 11.00

Ett utmärkt sätt att förbättra såväl balans som styrka och smidighet, Yoga har även en fantastisk påverkan på vår mentala hälsa då vi jobbar med medveten närvaro och andning.



Samtliga dessa aktiviteter **börjar 5 sept** och håller på fram till 5 dec. 14 ggr. Kostnad 500:-/grupp. Info och anmälan till Lena Sundqvist 070 5976438 tel/SMS tidigast 21 augusti kl 09.00, dock senast 31/8.

Bowlingen startar 6/9 och fortsätter 4/10, 25/10 och 22/11. 6:e sept. och 25:e okt. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen". Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch. Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 29/8, via SMS på 0765-803 930 eller mejl till tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris för en hela spelomgången är 150 kr/pers. Lunchen kostar f.n. 130 kr.



Mattcurlingen börjar 10 september. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarns gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.



Styrelse SPF Seniorerna Tranemo

Bertil Hansson Ordf	070 8319665	Hans Skoglund	070 5857491
Christina Sundqvist	070 3073783	Stina Lind	070 2927712
Tomas Stoli	070 5803930	Henry Jönsson	070 3276376
Lena Sundqvist	070 5976438	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

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

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



TRANEMO, Storgatan 21 • Tel 0325-701 90

E-post: tranemo@teamsportia.se

Öppet: Mån-fre 10-18 • Lör 10-13



Tel: 0325-14 54 00

E-post: info@tranemoprefab.se

bygg_in

Mån-Fre 7.00-18.00 • Lör 8.00-12.00

Järnvägsgatan 10 • Limmared

0325-780 80



Lövstag 4 • TRANEMO • Tel 0325-700 65

STUDIECIRKLAR

STUDIECIRKLAR HÖSTEN 2023

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR görs senast en vecka före cirkelstart, via SMS till den person som anges för respektive cirkel

SVAMP CIRKEL

För Dig som vill lära dig mer om svampar som är goda att äta. Vi plockar och artbestämmer olika svampar. Torsdagar kl. 15.00, ca 2-3 timmar/tillfälle. 3 gånger med start senare delen av augusti, beroende på väder och tillgång på svamp. Dag och plats meddelas 1-2 veckor före första tillfället. Vi går runt skogarna i Ambjörnarps. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr

Information: Bosse Johansson, 070-2959896

Anmälan till Christina Larsson, 0706-228689, helst via SMS

FOTOGRAFERING

Digital fotografering, ej mobiltelefon, med ledare som gått flera utbildningar inom området.

3 tillfällen varannan vecka med start fredag den 13 oktober kl. 14.00 SPF lokalen. Max 10 deltagare. Kostnad 100 kr

Anmälan till Per Nord, 076-1442500, helst via SMS

SPANSKA FORTSÄTTNINGSKURS

Måndagar kl 10.00-11.30, varje vecka, 8 gånger. Start 9 oktober

SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr.

Anmälan till Carin Westin, 073-3310379, helst via SMS

ENKLARE MATLAGNING FÖR HERRAR

Enkel vardagsmat som vi lagar och äter tillsammans.

Onsdagar kl. 11.00 varannan vecka, 3 tillfällen med start 11 oktober, därefter 25 oktober och 15 november. SPF-lokalen. Max 6 deltagare

Kostnad 100 kr. Därutöver tillkommer självkostnadspris för råvaror.

Anmälan till Ewa Lundahl, tidigast 18 sep dock senast 28 sep 070-5892820, helst via SMS

TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR

Cirkeln vill öka din privatekonomiska förståelse inom bankfrågor, pension, bostadstillägg, fonder och juridik mm. Tisdagar kl 14.00-16.30. Start den 10 oktober, därefter 24 oktober och 7 november, sammanlagt 3 tillfällen. SPF-lokalen.

Kostnad 100 kr. Anmälan till Christina Sundqvist, 070-3073783 helst via SMS

Tranemo
Däckservice AB



Alltid rätt cykel
Till en bra deal
0325 430 22

Fee's Fotvård
FOTVÅRD

Medicinsk fotterapeut
0325-767 00
Storgatan 37 Tranemo



TRANEMO BIL AB
alltid fräscha bilar till rätt pris!

Vi köper även din bil
0325 20 20 50
www.tranemobil.se

Annelies Fotvård

Med. fotterapeut
0325 77111
070-33 88 229
www.anneliesfotvard.com



NYFIKEN PÅ 3D SKRIVARE?

Välkommen till en träff på biblioteket där du lär dig om 3D-utskrifter. Det går att skriva ut nästan vad som helst på en 3D-skrivare. Materialet är miljövänligare majsbaserad plast. Denna smälts ner i skrivaren, som sedan spritsar ut formen i lager efter lager.

Under träffen går vi igenom grunderna och sedan kan du boka en tid för att komma tillbaka och göra din egen utskrift.

Vi träffas på biblioteket tisdag den 17 oktober kl. 16.00-18.00

Max 5 deltagare

Anmälan till Gull-Britt Stoli, tel 0706-481415, helst via SMS

Studiekommittén

Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710, majbrittvesterlund@gmail.com

Gull-Britt Stoli, 0706-481415, gullbritt.stoli@gmail.com

Christina Larsson, 0706-228689, ch.larsons@telia.com

Hur vill jag ha det – Att vara förberedd

Marita Nordin Sv. Kyrkan, Jan-Erik Sehlin begravningsentreprenör, Eva-Karin Haglund begravningsombud

Vi får information om olika begravningskick, Kyrkligt eller borgerligt. Vad är lagstadgat. Vad kan vi göra själva. Vi går och tittar i kapellet – ett borgerligt begravnings rum.

Tranemo Församlingshem Datum och tid kommer senare

Vi bjuder på Korv och dricka

