

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 2022

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 2022

Program Hösten

- Tor 11 aug **Information om resan till Toscana.** Reseledare Eva Johansson berättar och vi pratar om praktiska detaljer inför resan. Fika ingår Församlingshemmet Tranemo kl 15.00. Anmälan till Hasse Skoglund 070 5857491 hans.skoglund@hotmail.com senast 9/8.
- Tor 18 aug **SPF Kick-Off**, start på höstens aktiviteter. Kl 14.00. Vi träffas o trivs vid stationsplan i Ambjörnarp. Boule, minigolf mm. Ta med em-fika och något att grilla framåt kvällen. Ingen anmälan. Öppet för alla. Info P-O Jangeklint 070 3262875.
- Ons 24 aug **Sommarresa till Bohuslän.** Sundby Säteri, Akvarellmuseet, båtresa Skärhamn – Rönnäng mm. Max 50 st. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 700:-. Avresa 07.00 från bussterminalen, hemma ca 19.00 Anmälan till Inger Jönsson tel/SMS 070 2597396 el. henryinger@gmail.com tidigast 1/8 kl 09.00 eller senast 15/8.
- Tors 1 sep **Cykelutflykt.** Prästavägen till Mossebo kyrka. Samling kl 10.00 Kyrkans parkering Tranemo. Ta med kaffekorg. Ingen anmälan. Går även bra med bil. Guidning på Mossebo Stom med lunch.
- Tis 6 sept **Träna på Träna börjar.** Tisdagar. Friskvård för seniorer. Yoga och styrka. 14 ggr. Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan, se program för studiecirkel. Pris 500 kr. Frågor Lena Sundqvist 070 5976438.
- Ons 7 sep **Bowlingen börjar** och fortsätter 5/10, 9/11 och 7/12. I sept. och dec. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan. 2 grupper per gång, före och efter lunch. Anmälan för spel och lunch senast 29/8, via SMS på 0765-803 930 eller tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch anger om de vill ha 2- eller 3-rätters meny samt ev. allergi och specialkost. Pris föra hela spelomgången är 170 kr/pers. Lunchen kostar 110 resp. 130 kr, Jullunch 225 kr. Gislaveds Bowlinghall.
- Tor 8 sep **Hjärt Lungräddning startar.** 6-8 st per grupp. Intresserad? Anmäl till Lena Sundqvist 070 5976438. Redan anmälda kontaktas om tider.
- Ons 14 sep **Mattcurlingen börjar** Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 Ambjörnarp's gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.
- 15-23 sep **Toscanaresan** Fulltecknad, kölista finns. Hans Skoglund 070 5857491
- Mån 26 sep **Prova på Golf.** Kinds Golfklubb kl 10.00. Anmälan till Dick Björkman senast 23/9 070 2097032
- Tis 27 sep **SPF Open i Golf,** Kinds Golfklubb 09.00 Anmälan till "Mingolf"

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

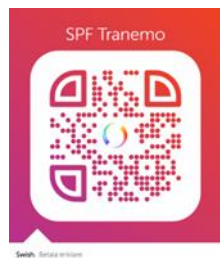
KVANTUM

Tranemo

Öppet 7-22

Stammis
på ICA

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



Ons 28 sep **Välkommen till SPF:s träffpunkt för en stunds gemenskap för dig som känner sig ensam hemma.**

Vi träffas i SPF:s lokal på Järnvägsgatan 1 i Tranemo, med start den 28 september kl. 14.00 - 16.00. Därefter träffas vi den 26/10 och den 30/11 samma tid och plats.

Vi tänker oss olika aktiviteter t.ex. pussla, spela kort, prata om gamla tider, handarbete eller bara prata och umgås. Vi bjuder på fika.

Ni som behöver skjuts kan höra av er till Ewa Lundahl tel 070 589 2820 eller Siv Hansson tel 070 522 3661. Varmt välkomna.

Information: Siv Hansson tel 070 522 3661

Sön 9 okt **Klubbmästerskap i Mattcurling** kl 15.00. Ambjörnarps gymnastiksal. Anmälan senast 5/10 till P-O Jangeklint 070 3262875. 20:-

Ons 19 okt **Höstresa**, Avresa kl 8.30 från bussterminalen, Vi besöker Ekelunds väveri i Horred med bl.a visning av vävsalen, Torghandel i Varberg. Lunch i Väröbacka, Inköp av äpplen i Istorps fruktodling. Anmälan till Henry tel 070 3276376 tidigast 26/9 kl 09.00, senast 13/10, pris ca 300:-

Tor 27 okt **Höstoffest** i Mossebo bygdegård kl.17.00. Delar av Håksviksrevyn med Musikquiz. Enkel förtäring. Anmälan tidigast 3 okt. kl.9,00 eller senast 24 okt. till Stina tel/sms 0702927712, alt. Margareta tel/sms 0730776681.

Lör 12 Nov **SPF Open i Mattcurling** Ambjörnarps gymnastiksal kl 09.00. Anmälan till P-O senast 4/11 070 3262875. 60 kr.

Tor 17 Nov **Studiebesök i Ljungsarp**. Preliminär datum. 2 industrier. Max 40 st. Egna bilar. Gemensam lunch. Mer information kommer senare

Fre 25 Nov **Julmarknadsresa till Vadstena Slott**, Avresa kl 8.30 från bussterminalen. Ta med förmiddagsfika. Egen tid i stan för lunch. Anmälan till Inger tel/SMS 070 2597396 tidigast 11/11 kl 9,00 senast 18/11 max 50 personer, Pris ca 300:-

Tor 15 Dec **Julfest**. Ambjörnarps bygdegård. Anmälan till Carin Norström tidigast från den 4 nov kl 09.00 dock senast den 5 dec. tel. 070 5758528 eller via mail: carin.norstrom@outlook.com

Under hösten: **Vattengympa** i Tranemo Simhall. Mer info kommer senare.

Förslag på aktiviteter under 2023

- Sätenäs Kinnekulle beroende på världsläget
- Falkenbergsrevyn
- Hemlig Resa
- Göta kanal
- Gökotta
- Hälsoeftermiddag
- mm

**OPES
GOLV**
Din goluläggare!
TRANEMO 0325-701 34

Överlidaljus Butiken med egen tillverkning!

Ljus med handmålade motiv och ljus på beställning!
Stort sortiment av SÄSONGS- och LANDSKAPSLJUS, och mycket annat!



Varmt välkommen!

Tor-Fre 16-18, Lör 10-14, övr. tid enl. ök • Köpmansv. 4, Överlida • 0704-15 03 28

*Ambjörnarp
Åkeri AB*
• 070-52 70 101 •

Adolfssons Bil AB



Autoguiden

AKEDJAN

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

REGELBUNDNA AKTIVITETER

Ons 7 sep **Bowlingen börjar** 7/9 och fortsätter 5/10, 9/11 och 7/12. 2 grupper per gång, före och efter lunch. I sept. och dec. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan. Anmälan för spel och lunch senast 29/8, via SMS på 0765-803 930 eller tomas.stoli@outlook.com. Pris för hela spelomgången är 170 kr/pers. Gislaveds Bowlinghall. De som önskar äta lunch anger om de vill ha 2- eller 3-rätters meny samt ev. allergi och specialkost. Lunchen kostar 110 resp. 130 kr, Jullunch 225 kr.



Tis 6 sep **Träna på Träna börjar**
4 olika grupper, Friskvård för äldre, Styrka-cirkel
2 grupper, Yoga 14 gånger



Mer detaljer och hur man anmäler sig ser du under Studiecirklar

Information: Lena Sundqvist, 070-5976438
lenasundqvist54@gmail.com



Ons 14 sep **Mattcurlingen börjar** Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 Ambjörnarp gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.



TRANEMO *Vi kan utemiljö!*
Trädgårdstjänst AB

0325-66 19 40
info@ttj.se


Ambjörnarp Bygg AB
070-551 49 71

Styrelse SPF Seniorerna Tranemo

Bertil Hansson Ordf	070 8319665	Hans Skoglund	070 5857491
Christina Sundqvist	070 3073783	Stina Lind	070 2927712
Sven Svenningsson	070 5950508	Henry Jönsson	070 3276376
Lena Sundqvist	070 5976438	Maj-Britt Vesterlund	070 2968710
Marie-Louise Antonsson	070 2478402		



tranehälsan

DIN PERSONLIGA VÅRD CENTRAL

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 2022 – I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR GÖRS TILL

Studieförbundet Vuxenskolan, tel 0325-10414, Torsten Stanko, torsten.stanko@sv.se Senast en vecka före cirkelstart, via mail. Ange SV nr i anmälan.

GARNER – TYGER – SV nr 36787

Gör om – gör nytt! Vi träffas och handarbetar under trevliga former och lär oss av varandra.

Måndagar 14.00 – 16.30. Start 5 september, varannan vecka, 5 gånger

Gymnastikhallen, skolan, Ambjörnarps. Kostnad 200 kr

Information: Gun Axelsson, 0730-542136, gun.geiros@telia.com

STUDIECIRKELVERKSAMHET PÅ TRÄNA

Friskvård för äldre: Vi gör olika led och muskelövningar. Med focus på att öka rörligheten och att stärka balansen. För att förebygga skador och olycksfall. Vi utgår från gruppen och dess förmåga och jobbar på att förbättra styrka, balans och kondition på ett snällt sätt. **SV nr 64018** Tisdagar 09.00 – 10.00. Varje vecka, start 6 september till 13 december (ej 20 sept)

Kostnad 500 kr för 14 gånger

Max 18 deltagare

Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter i gymmet - **SV nr 80513**

Tisdagar 09.00 – 10.00. Varje vecka, start 6 september till 13 december (ej 20 sept)

Kostnad 500 kr för 14 gånger

Max 18 deltagare

Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter i gymmet - **SV nr 80514**

Tisdagar 10.00 – 11.00. Varje vecka, start 6 september till 13 december (ej 20 sept)

Kostnad 500 kr för 14 gånger

Max 18 deltagare

Yoga: 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. **SV nr 64008**

Tisdagar 10.00 – 11.00. Varje vecka, start 6 september till 13 december (ej 20 sept)

Kostnad 500 kr för 14 gånger

Max 18 deltagare

Information: Lena Sundqvist, 070-5976438, lenasundqvist54@gmail.com

Tranemo
Däckservice AB



Alltid rätt cykel
Till en bra deal
0325 430 22

Fee's
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



Mera Studiecirklar

TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR - SV nr 36789

Cirkeln vill öka Din privatekonomiska förståelse inom bankfrågor, pension, bostadstillägg, fonder och juridik mm.
Tisdagar 14.00 – 16.30. Start 13 september, 3 gånger
SPF-lokalen. Kostnad 100 kr
Information: Christina Sundqvist, 070-3073783, 53sundqvist@gmail.com

SVAMP cirkel - SV nr 36791

För dig som vill lära dig mer om svampar som är goda att äta. Vi plockar och artbestämmer svamp.
Torsdagar 15.00 ca 2-3 timmar. Start senare delen av augusti, 3 gånger
Vi går i skogarna runt Ambjörnarps
Max 8 deltagare
Kostnad 100 kr
Information om dag och plats lämnas 1-2 veckor innan första tillfället
Information: Bosse Johansson, 070-2959896, bossevalle49@gmail.com

VINKUNSKAP - SV nr 80515

Vi provar olika druvor
Onsdagar 18.00, Start 5 oktober, varannan vecka 3 gånger
SPF-lokalen.
Max 12 deltagare
Kostnad 100 kr. Därutöver tillkommer självkostnadspris för vin och ev. tilltugg.
Information: Göran Strömquist, 070-5560205, gs@skepphult.se

AKTIEKUNSKAP för nybörjare - SV nr 36792

Vill du lära dig vad en aktie är och hur man börjar handla med aktier? Vad ska man välja för aktier och vilken strategi ska man ha? Hur tjänar man pengar på aktier? Vill du få svar på frågorna är du välkommen till vår studiecirkel.
Måndagar kl. 13.30-16.00, 10 oktober, 17 oktober och 24 oktober.
SPF-lokalen.
Kostnad 100 kr
Information: Bertil Hansson, tel 070-8319665, bertilh2@hotmail.com

NYBÖRJARKURS I SPANSKA, enkla övningar inför semesterresan - SV nr 64009

Måndagar 10.00 – 11.30. Start 26 september, varje vecka, 8 gånger
SPF-lokalen. Kostnad 100 kr, kostnad för kurslitteratur tillkommer.
Max 8 deltagare
Information: Carin Westin, 0325-43181, 073-3310379, cwestin@telia.com

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

