

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
Våren 2022

I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Välkommen till våra många aktiviteter. Vi följer givetvis myndigheternas restriktioner om pandemin kräver detta.



För mer information besök vår hemsida:

www.spfseniorerna.se/tranemo

SPF Seniorerna Tranemo, Järnvägsgatan 7, 514 33 Tranemo

Email: spf.tranemo@gmail.com

AKTIVITETER VÅREN 2022

Tisdagen 18/1– 29/3 Träna på Träna 2 grupper styrketräning 9-10.00 och 10.00-11.00. Yoga/Connect o Correct 10-11. 10 ggr, max 16 st/grupp, Anmälan se studiecirklar.

Torsdagen 20 jan. Resekåseri Centralen kl 14.00-15.00 . Ett resekåseri av Nils Sjöström, Globetrotter, världsmedborgare och Asienresenär som ständigt är iförd kamera. Fika på Centralen, var och en betalar. Ingen mer kostnad. Ingen anmälan bara kom.

Fredag 28 jan. o fredag 4 febr. Hjärnkoll Uttagningstävling i Hökerum. Vid intresse kontakta Marita Nordin 076 1881100

Torsdagen 3 febr. Studiebesök. Kongsberg och Tidbecks i Ljungsarp + lunch Vårdshuset i Limmared, egen bil. Samling vid Tidbecks, Lagmanshagavägen 3. Anmälan till Lars-Olof Johansson tidigast 10 januari kl 09.00 och anmäl också om ni vill vara med på lunchen tel/sms 070 6042521 lars-olofigumpebo@hotmail.com Max 40 st

Torsdagen 10 febr. Årsmöte Ambjörnarns bygdegård kl 17.00. Sedvanliga förhandlingar, underhållning, lättare förtäring, lotterier. Anmälan till Marita Lindgren tel/SMS 070 3536911 eller brindgrenbygg@hotmail.com senast 3/2. Ingen kostnad.

Fredagen 18 febr. Falkenbergsrevyn med mat 950:- Buss Fullbokat

Torsdagen 24 febr. Det är aldrig försent att börja träna! -Förebygg smärta och skador genom att röra på dig. Plats: Biblioteket Centralen kl 17.00
Föreläsare: Anders Johansson läkare Tranehälsan
Charlotte & Elisabeth Liljegren från TRÄNA
Lena Sundqvist Introduktion till HLR utbildning Hösten-22
Anmälan: Lena Sundqvist tel/SMS 070/5976438 senast 20 febr. Max 50 st

14 mars Ett år i min trädgård Föreläsning av Annika Herderson, trädgårdsmästare från Furets Plantskola, Örby. Plats: Biblioteket Centralen kl 15.00. Anmälan till Lena Sundqvist tel/SMS 070 5976438 senast 10 mars. Max 50 st

Mars Ölprovning med mat? Mer information kommer senare.

Forsdagen 17 mars Studiebesök Gnosjö Hylténs industrimuseum, lunch, Store Mosse Naturrum. Kostnad ca 300:- betalas på bussen. Anmälan till Hasse tidigast 15 februari eller senast 14 mars på tel/sms 070 5857491 hans.skoglund@hotmail.com Avresa 09.00 från Bussterminalen Tranemo, möjligt att gå på i Limmared, Ambjörnarp och Sjötofta. Max 50 personer

Lördagen 19 mars Kommunmästerskap i Mattcurling. Ambjörnarns Idrottshall. Singel dam och herr. Anmälan till P-O Jangeklint tel 070 3262875 senast 13 mars

Måndagen 28 mars Motionstävlingen startar, pågår i 5 veckor. Mer info kommer senare

Lördagen 9 april Vikingarna Åhaga Borås. Buss Fullbokat

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



April SPF:s 40-årsjubileum Vi återkommer med mer information senare

Torsdagen 21 April Cykelutflykt till Drottning Dragas Borg vid Musån. Samling vid Hembygdsparkens parkering kl 10.00. Ta med fika och något att sitta på. Bertil Olsson kåserar om Drottning Draga, sägen eller sanning. Det går även att åka bil. Öppet för alla, även icke medlemmar. Ingen anmälan, frågor ring Bertil 073 3889924

Tisdag 3 maj. Hemlig resa. Inger o Henrys traditionella upplägg. Max 100 personer. Anmälan till Henry Jönsson tel/SMS 070 3276376 eller henryinger@gmail.com tidigast 11 april kl 09.00 eller senast 25 april. Avresa kl 07.30 från Tranemo Bussterminal. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 400:-, betalas på bussen.

Folkhälsoveckan 16-20 Maj Detaljprogram kommer senare

Söndag 22 Maj Gökotta Snaråstorp. Samling vid Vårdcentralens parkering kl. 07.30. Ta med frukost och något att sitta på. Egna bilar, samåkning. Ingen anmälan. Öppet för alla, även icke medlemmar. Frågor ring Bertil Olsson 073 3889924. Bertil kommer säkert att dra några "sanningar" och roliga skrönor om gubbarna på torpet.

Torsdagen 2 juni (preliminär datum) **Såtenäs och Kinnekulle** Besök på Flygflottiljen, Hällekis Hantverkareby, Munkängarna med ramslök mm. Buss. Ta med egen förmiddagsfika. Anmälan tidigast 2/5 kl 09.00 eller senast 28/5 till Hasse, tel/sms 070 5857491 hans.skoglund@hotmail.com. Pris ej klart men ca 300:- betalas på bussen. Avresa kl 08.00 från bussterminalen. Max 50 personer.

Hösten 2022 ett axplock på aktiviteter som planeras

Augusti Vackra Bohuslän, endagarsresa Buss och båt. Mer information senare

Augusti Prova på Golf

Augusti SPF Open Golftävling

Augusti/September Politikerutfrågning

15 alt 22 sept. Toscana 8 dagar Flyg, Rolfs Flyg o Buss Mer detaljer kommer

Oktober På turne i Vinlandet 2 vingårdar i södra Sverige, 2 dagar, övernattnig i Helsingborg. Mer information kommer i höstens program.

HLR utbildning i grupper 8 st/grupp



Limmared Buss
Tel. 0325-710 85

OPES GOLV
Din goluläggare!
TRANEMO 0325-701 34

Ambjörnarpes Åkeri AB
• 070-52 70 101 •

TRANEMO Trädgårdstjänst AB
Vi kan utemiljö!

0325-66 19 40
info@ttj.se

Ambjörnarpes Bygg AB
070-551 49 71

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, övrr. tid enl. ök • Köpmansv. 4, Överlida • 0704-15 03 28

Adolfssons Bil AB



Autoexperterna



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

J. A. Adolfsson AB
Tranemo

Pallkragnar för industri och trädgård

Besök vår hemsida

jaadolfsson.se



Storgatan 80 • 514 23 Tranemo •
Tel 0325-769 50

REGELBUNDNA AKTIVITETER

Bowling Gislaved

Onsdagar 26/1,23/2,30/3,27/4 kl 11.00 samling vid SPF-lokalen kl 10.00 för samåkning. Möjlighet till lunch efter.

Anmälan till Tomas Stoli 076 5803930 eller tomas.stoli@outlook.com En vecka innan.

De som anmälde sig på bowlingen i december behöver inte anmäla igen.



Mattcurling onsdagar kl 10.00 Söndagar kl 15.00

Ambjörnarpes Gymnastisal. Startar 12 januari. Ingen anmälan bara kom. Kontakt P-O Jangeklint 070 3262875



Folkhälsoveckan 15-19 maj, mer info kommer

Träna på Träna 3 varianter

Tisdagar 09.00, 10.00 se mer under Studiecirklar



Prova på **Golf** och SPF mästerskap i Golf. Mer info kommer under våren



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
Marianne Andersson	073 0770962	Ingegerd Johansson	070 3929532
Lena Sundqvist	070 5976438		



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



STUDIECIRKLAR



STUDIECIRKLAR VÅREN 2022 – I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR GÖRS TILL

Studieförbundet Vuxenskolan, tel 0325-10414, Kristofer Bernhardsson,
kristofer.bernhardsson@sv.se **Senast en vecka före cirkelstart**

GARNER – TYGER – SV nr 36272

Gör om – gör nytt! Vi träffas och handarbetar under trevliga former och lär oss av varandra.
Måndagar 14.00 – 16.30. Start 17 januari, varannan vecka, 5 gånger
Gymnastikhallen, skolan, Ambjörnarp. Kostnad 200 kr
Information: Gun Axelsson, 0730-542136

STUDIECIRKELVERKSAMHET PÅ TRÄNA

Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter - **SV nr 80490**

Tisdagar 09.00 – 10.00. Varje vecka, 18 januari – 29 mars
Kostnad 350 kr för 10 gånger
Max 16 deltagare

Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter - **SV nr 80491**

Tisdagar 10.00 – 11.00. Varje vecka, 18 januari – 29 mars
Kostnad 350 kr för 10 gånger
Max 16 deltagare

Yoga / Connect & Correct: Yoga kombinerat med hållnings-stimulerande träning som stretchar och stärker kroppen. Snäll träning, passar såväl friska som den med smärtproblematik. - **SV nr 36273**

Tisdagar 10.00 – 11.00. Varje vecka, 18 januari – 29 mars
Kostnad 350 kr för 10 gånger
Max 16 deltagare

Information: Lena Sundqvist, 070-5976438

TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR - SV nr 36274

Cirkeln vill öka Din privatekonomiska förståelse inom bankfrågor, pension, bostadstillägg, fonder och juridik mm.

Tisdagar 14.00 – 16.30. Start 18 januari, 3 gånger
SPF-lokalen. Kostnad 100 kr
Information: Christina Sundqvist, 070-3073783

MOBILTELEFONI

Vi går b.l.a. igenom att skicka SMS, använda BankID och Swish.

Små grupper för **Android**. - **SV nr 36275**

Måndagar 14.00 – 16.30. Start 24 januari, varje vecka, 3 gånger
Sparbanken och SPF-lokalen
Kostnad 100 kr

Information: Bertil Hansson, 070-8319665

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

MOBILTELEFONI

Vi går b.l.a. igenom att skicka SMS, använda BankID och Swish.
Små grupper för iPhone. - SV nr 36276
Måndagar 14.00 – 16.30. Start 24 januari, varje vecka, 3 gånger
Sparbanken och SPF-lokalen
Kostnad 100 kr
Information: Ingegerd Johansson, 070-3929532

BÖRJA SKÅDA FÅGEL - SV nr 36277

Lär Dig känna igen fågelarter och få kunskap om hur de låter, flyger och betar sig
Kursstart månadsskiftet mars-april, exakt datum meddelas senare. Vi kör mellan 17.00 och 19.00 en vardagskväll i veckan. Anmäl intresse!
Max 8 personer
Kostnad 100 kr
Information: Jan-Olof Sundqvist 076 1381720

VÅRA VILDA BLOMMOR - SV nr 36278

Naturvandringar vid tre tillfällen med sakkunnig ledare
Kursstart i juni, datum meddelas senare. Anmäl intresse!
Kostnad 100 kr
Information: Ingegerd Johansson, 070-3929532

HUSBIL - SV nr 36279

Vi delar tips och erfarenheter, fordon, resor mm. Ev avslutar vi med en resa.
Preliminär start torsdagen den 10 mars alt torsdagen den 31 mars. 4 – 5 gånger
SPF-lokalen. Kostnad 100 kr
Information: Kerstin Johansson-Mauricio, 0706-598591

SUNDARE LIV - SV nr 36280

Vi pratar om kost & levnadsvanor
Måndagar 10.00 – 12.30. Start 24 januari, varje vecka, 6 gånger
SPF-lokalen
Kostnad 0 kr
Information: Gunnel Hjort 070 6023137

Studiekommittén

Ingegerd Johansson, 070 3929532
Kerstin Johansson-Mauricio, 0706-598591

Vi får förfrågningar om Datautbildning och eftersom detta är ett brett ämne ber vi er som är intresserade att höra av er så ska vi se om vi kan plocka ihop lämpliga grupper.

