

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](http://sparbankentranemo.se)

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



## PROGRAM Våren 2023

I samarbete med



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### Välkommen till våra aktiviteter.



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 2023

- Mån 9 jan **Spanska** för nybörjare/fortsättning börjar. Varje vecka 8 gånger 10.00-11.30 se detaljer under Studiecirklar.
- Ons 11 jan **Tillsammans – mindre ensam** börjar. SPF:s träffpunkt för en stunds gemenskap för den som känner sig ensam hemma. Vi träffas i SPF:s lokal på Järnvägsgatan 1 i Tranemo, med start den 11/1 kl. 14.00 - 16.00. Därefter träffas vi den 1/2, 1/3, 5/4, 3/5 samma tid och plats. Vi fikar och tänker oss olika aktiviteter t.ex. pussla, spela kort, prata om gamla tider, handarbete eller bara prata och umgås. Pris 20 Kr
- Sön 15 jan **Mattcurlingen** börjar 15.00. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 Ambjörnarps gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.
- Tis 17 jan **Träna på Träna** börjar. Tisdagar. Friskvård för seniorer o Yoga. 14 ggr. Anmälan till Vuxenskolan, se program för studiecirklar. Frågor Lena Sundqvist 070 5976438.
- Ons 25 jan **Matlagning för herrar**. Onsdagar varannan vecka kl 11.00 3 ggr max 6 st. Vi lagar och äter svensk husmanskost tillsammans. Anmälan Vuxenskolan. Se program för studiecirklar.
- Tors 26 jan **Falkenbergsrevyn**. Fullbokat
- Ons 1 feb **Bowlingen** börjar 4 ggr ca 1 gång i månaden. Max 50 st. Se mer på annan plats i programmet.
- Tis 14 feb **Tryggare ekonomi på äldre dar**. Varannan vecka, 3 tillfällen 14.00-16.30. Anmälan till Vuxenskolan. Se program för studiecirklar. Ledare Christina Sundqvist.
- Tis 21 feb **Årsmöte i** Ambjörnarps bygdegård kl 17.00. Sedvanliga förhandlingar, lättare förtäring, lotterier. Börje och Eva Svensson berättar om sina ungdomsäventyr i Afrika. Anmälan till Carin Norström SMS/tel 070-5758528 tidigast 1/2 kl 9.00 senast 13/2. Ingen kostnad.
- Mån 6 mar **Resa till Helsingfors** 3 dagar. Buss från Tranemo, 2 övernattningar på Silja Line 2 bädds insideshytt, fri dag i Helsingfors alt stadsrundtur + 225:-, 2 frukostar, buffémiddag inkl. öl vin läsk på ditresan, underhållning, quiz mm. Reseträff anordnad av Resemakar'n därför rabatterat pris 1295:-/person. (ordinarie ca 2.500:-) Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast 10/1 2023 dock senast den 18/1. Betalning görs efter att man fått faktura från Resemakar'n. Se mer detaljer i utskick och på hemsidan.
- Tis 21 mar **Fotografering**. Varannan vecka, 3 tillfällen. Kl 14.00 Max 10 deltagare. Ledare Per Nord. Anmälan till Vuxenskolan. Se mer under studiecirklar
- Ons 15 mar **Kommunmästerskap i Mattcurling** kl 09.00. Ambjörnarps gymnastiksal. Vi spelar singel, damer och herrar. Anmälan senast 10/3 till P-O Jangeklint 070 3262875. Kostnad 100:- kaffe och fralla ingår. Ta med inneskor.
- Tor 16 mar **Kom o lyssna på våra lokalpolis**. Hur skyddar vi oss mot brott o en lägesbild om vad som händer i våra samhällen. Biblioteket Centralen kl 14.00. Ingen anmälan bara kom. I samarbete med Vuxenskolan o biblioteket. Öppet för alla. Frågor Bertil Hansson 070 8319665.

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**



Sön 19 mar **GöteborgsOperan**. Kent Lorentzson ordnar en resa till Die schweigsame Frau som är en komisk opera av Richard Strauss. Börjar kl 15.00. Intresseanmälan till Kent på tel 070 6897774 snarast eller senast 7 jan. Detta är sista engagemanget på Göteborgsoperan för Anders Lorentzson, Ambjörnarp's stora operastjärna, innan pensioneringen. Avresa kl 11.00. Tid för fika/äta innan föreställningen.

Lör 25 mar **Skåda fågel**. kl 09.00, 3 tillfällen. Samling vid kyrkans parkering Anmälan till Vuxenskolan. Se mer under studiecirklar.

Tor 30 mar **Fint till Påsk**, dekorationer till trappan. 14.00. hos Ewa Lundahl i Stubbabo. Anmälan till Vuxenskolan senast 20 mars. Se mer under studiecirklar. Självkostnadspris. Information Siv Hansson 0705 223 661.

Tors 13 apr **Vårfest- Sillsexa** kl 17,00 i Grimsås bygdegård. Kenneth Holmström f.d Drifters orkester underhåller och spelar upp till en stunds dans. Anmälan tidigast 27 mars kl.9,00 och senast 6 april till Stina tel/SMS 0702927712 alt. Margareta tel/SMS 0730776681

Fre 21 apr **Lasse Stefnanz** på Åhaga i Borås. Vi träffas i vår lokal 1,5 timma innan. Anmälningstiden har gått ut men det kan finnas restplatser kvar. Vid intresse ring Hasse Skoglund 070 5857491

Tis 9 maj **Hemlig resa**. Inger o Henrys traditionella upplägg. Max 100 personer. Anmälan till Henry 070 3276376 eller Inger 070 2597396 tel/SMS tidigast 24 april kl 09.00 eller senast 2 maj. Avresa kl 07.30 från Tranemo Bussterminal. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 450 - 500:- betalas på bussen.

8-12 maj **Folkhälsoveckan**. Kick-off 11 maj 14.00 Stationsplan Ambjörnarp, Vandring på Komosse. Prova på Frisbeegolf. Föreläsningar på webben mm. Mer information kommer senare.

Sön 21 maj **Gökotta** på Skårtebo. Samling på aulaparkering Tranemo för samåkning kl. 07.30. Ta med kaffekorg och något att sitta på. Ingen anmälan, öppet för allmänheten.

Mån 3 juli **Våra vilda blommor**. Kl 14.00, 3 tillfällen. Samling vid aulaplan. Anmälan till Vuxenskolan. Se mer under studiecirklar.

Ny datum mer info kommer **Sommarresa 1 till Östergötland och Göta kanal**. Vi åker kanalbåt mellan Motala och Borensberg. Lunch. Besök på Kornettgården, ett Nostalgimuseum med uppbyggda miljöer. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 970:-. Avresa 07.30 från bussterminalen, hemma ca 19.00-20.00 Anmälan till Lars-Olof tel/SMS 070 6042521 tidigast 15/6 kl 09.00 eller senast 15/7. Max 50 personer

Lör 26 aug **Sommarresa 2 till Norge med mycket innehåll**. 5 dagar. Gulbrandsdalen, Dombås, Raumabanan med tåg, Trollvägen, Molde, Atlanthavsvägen, Ålesund, Båtresa på Geirangerfjorden med Hurtigrutten/Kystrutten, Beitostölen, Tyrifjorden med minnesmonumentet efter Utöyatragedin, Oslo. 4 frukost o 4 middagar o 4 luncher. Alla utflykter ingår. Mer detaljer kommer i utskick och på hemsidan. Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast 13 mars dock senast 1 juli. Pris ca 8.900:-

Vi lyssnar och försöker genomföra de förslag och idéer som ni medlemmar kommer in med. I vårens program så har vi bl.a. efter önskemål fått in Nyårskonserten, Matlagning för herrar.

Exempel på vad vi fått in på nya aktiviteter för kommande program är:

- Träning i falltrygghet för äldre.
- Travresa, kommer nog till hösten
- Studiebesök Vindkraftparken Grönhult, blir 7 juni mer info kommer





*Din goluläggare!*  
TRANEMO 0325-701 34



Ambjörnarp  
Åkeri AB  
• 070-52 70 101 •

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

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



**Ambjörnarp 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, övr. tid enl. ök • Köpmansv. 4, Överlida • 0704-15 03 28

## Adolfssons Bil AB



Autoexperten  
LAGAR OCH DELAR

AKEDJAN  
REPARATION

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

## REGELBUNDNA AKTIVITETER

### Regelbundna aktiviteter Våren 2023

Sön 15 jan **Kick Off för Mattcurlingen** börjar 15.00. **Gratis spel första gångerna för nya mattcurlare**. Därefter varje onsdag kl 10.00 o söndag kl 15.00 i Ambjörnarp gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.



Tis 17 jan **Träna på Träna** börjar. Tisdagar. 4 grupper. 3 x Friskvård för Seniorer och Yoga. 14 ggr. Anmälan till Vuxenskolan, se program för studiecirklar. Frågor Lena Sundqvist 070 5976438.



Ons 1 febr **Bowling startar** 1/2 och fortsätter 1/3, 29/3 och 26/4. I febr. och april 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 o ch lunch senast 15/1, via SMS på 0765 -803 930 eller mejl till tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch anger ev. allergi och specialkost. Pris föra hela spelomgången är 150 kr/pers. Lunchen kostar f.n. 110 (för 2022).



### 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 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



TRANEMO, Storgatan 21 • Tel 0325-701 90

E-post: [tranemo@teamsportia.se](mailto:tranemo@teamsportia.se)

Öppet: Mån-fre 10-18 • Lör 10-13



Tel: 0325-14 54 00

E-post: [info@tranemoprefab.se](mailto: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 VÅREN 2023 – I samarbete med

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR GÖRS TILL

Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 0325-10414, Torsten Stanko, [torsten.stanko@sv.se](mailto:torsten.stanko@sv.se) Anmälan **senast en vecka före cirkelstart, helst via mail. Ange SV nr och personnummer i anmälan.**

STUDIECIRKELVERKSAMHET PÅ TRÄNA, Yoga och Friskvård för seniorer

**FRISKVÅRD FÖR SENIORER - SV 64175**

**Röda salen**, Tisdagar 09.00 -10.00 varje vecka, start 17 januari – 18 april

Kostnad 500 kr för 14 ggr Max 20 deltagare

Vi gör olika led och muskelövningar på ett snällt sätt. Med focus på att öka rörligheten och att stärka balansen, och för att förebygga skador och olycksfall. Vi utgår från gruppen och dess förmåga och jobbar på att förbättra styrka, balans och kondition.

**FRISKVÅRD FÖR SENIORER - SV 80530**

**Stora salen**, Tisdagar 09.00-10.00 varje vecka, start 17 januari – 18 april

Kostnad 500 kr för 14 ggr Max 20 deltagare.

Vi jobbar lite mera fysiskt aktiv med led och muskelövningar. Med samma focus på att öka rörligheten och att stärka balansen, och att förebygga skador och olycksfall.

**FRISKVÅRD FÖR SENIORER - SV 80531**

**Stora salen**, (Samma som ovanstående men annan tid)

Tisdagar 10.00 - 11.00 varje vecka, start 17 januari – 18 april

Kostnad 500 kr för 14 ggr Max 20 deltagare

**YOGA: SV 64176**

**Lila salen**, Tisdagar 10.00 - 11.00 varje vecka, start 17 januari – 18 april

Kostnad 500 kr för 14 ggr Max 20 deltagare

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.

Information om verksamheten på Träna: Lena Sundqvist, 070 5976438

[lenasundqvist54@gmail.com](mailto:lenasundqvist54@gmail.com)

**ENKLARE MATLAGNING FÖR HERRAR - SV nr 37279**

Enkel vardagsmat som vi lagar och äter tillsammans.

Onsdagar kl. 11.00 varannan vecka, 3 gånger. Start 25 januari

SPF-lokalen

Max 6 deltagare

Kostnad 100 kr. Därutöver tillkommer självkostnadspris för råvaror.

Information: Ewa Lundahl, 070-5892820

**SPANSKA NYBÖRJARKURS/FORTSÄTTNINGSKURS SV nr 64177**

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

SPF-lokalen. Bra om du har lite erfarenhet sedan tidigare.

Max 8 deltagare

Kostnad 100 kr.

Information: Carin Westin, 0325-43181, 073-3310379, [cwestin@telia.com](mailto:cwestin@telia.com)

**Tranemo**  
**Däckservice AB**



Alltid rätt cykel  
Till en bra deal  
0325 430 22

*Fee's Fotvård*  
FOTVÅRD

Medicinsk foterapeut  
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. foterapeut  
0325 77111  
070-33 88 229  
www.anneliesfotvard.com



#### Mera Studiecirklar

##### SKÅDA FÅGEL – SV nr 37276

Lär dig känna igen fågelarter och få kunskap om hur de låter, flyger och betar sig. 3 tillfällen.

Start lördag 25 mars kl. 9.00, samling vid kyrkans parkering, Tranemo.

Max 8 deltagare

Kostnad 100 kr.

Information: Björn-Åke Andersson, 072-3072414.

##### VÅRA VILDA BLOMMOR – SV nr 37277

Naturvandringar vid 3 tillfällen med sakkunnig ledare.

Start måndag 3 juli kl. 14.00, samling vid aulaplan, Tranemo.

Kostnad 100 kr

Information: Bruno Dahlqvist, 070-6795141

##### FOTOGRAFERING – SV nr 64178

Digitala fotoografering med ledare som gått flera utbildningar inom området.

3 tillfällen varannan vecka med start tisdag den 21 mars kl. 14.00

SPF lokalen

Max 10 deltagare

Kostnad 100 kr

Information: Per Nord, 076-1442500

##### TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR - SV nr 37278

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

Tisdagar kl 14.00-16.30. Start den 14 februari, därefter 28 februari och 14 mars, sammanlagt 3 tillfällen.

SPF-lokalen.

Kostnad 100 kr.

Information: Christina Sundqvist, 070-3073783, 53sundqvist@gmail.com

##### FINT TILL PÅSK - SV nr 64179

Vi gör dekoration till trappan, torsdagen den 30 mars kl 14.00 hos Ewa Lundahl i Stubbabo. Självkostnadspris. Anmäl senast den 20 mars.

Information: Siv Hansson 070 5223661.

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](mailto:ch.larsons@telia.com)

