



Tillsammans för ett aktivt seniorliv

Eklandet - Filbyter - Gripen - Rengen

Plogen Lingham Åkerbo Östra Linköping

Tinnerbäcken - Treklövern - Vreta Kloster

INNEHÅLL

Välkommen på föreningarnas aktiviteter

Eklandet	6 - 8
Filbyter	10 - 14
Gripen	18 - 19
Plogen Linghem Åkerbo Östra Linköping	20 - 21
Rengen	24 - 25
Tinnerbäcken	28 - 29
Treklövern	30 - 32
Vreta Kloster	34 - 36
Linköpingskretsen av SPF Seniorerna	38
Resekalender för kretsens alla föreningar	39



Fortsätt spela golf med sittplats på golfvagnen

Förbli aktiv i spelet och gör dig själv en tjänst genom att gå runt golfbanan med en rollator i stället för att åka elektrisk golfbil.

Med Veloped Golf klarar du av 9-hålsbanan. Den bekväma ergonomin och det stabila gångstödet som avlastar knän och rygg så att du helt och hållet kan fokusera på spelet.

Så gör dig själv en tjänst och skipa golfbilen. Håll dig kvar i spelet och lev ett hälsosammare och längre liv genom att ta Veloped Golf nästa runda. När du inte spelar golf kan du ta av väskorna.

För att få tillgång till stads- och övriga utomhusmiljöer som du behöver, har Trionic utvecklat

ett unikt klätterhjul. Den unika tekniken medför att du kan ta dig över trottoarkanter utan att lyfta. Med trehjulig design och stora däck kan Trionic Veloped ge dig en överlägsen manövrerbarhet och ett bra stöd i vardagen.

Ring 08-522 100 50 för att beställa en gratis katalog eller besök trionic.se/golf

TRIONIC

Märstagatan 8 • 75323 • Uppsala

SPF SENIORERNA

Linköpingskretsens höstprogram 2025

Nu är vårens alla trevliga aktiviteter genomförda. Glöm inte att det finns aktiviteter även under sommaren, läs igenom katalogen och besök alla websidor och SPF-appen för aktuell information.

Vi ser fram emot en aktiv höst för våra föreningar med många intressanta program.

Ett stort tack till alla aktiva i styrelser, ombud, ledamöter i KPR, i enhetsråden samt för bra samarbete med Vuxenskolan.

Vi uppskattar vårt fina stöd från våra annonsörer och uppskattat bidrag från Linköpings kommun. Varmt välkomna till hösten aktiviteter!

Bästa hälsningar

Styrelsen SPF seniorerna

Linköpingskretsen

/Maggie Aronson, ordförande

PS Kretsen planerar en gemensam resa för alla föreningar i oktober till Toscana. För mer information kontakta Elisabeth Israelsson mailadress:

israelssonelisabeth@gmail.com DS



Redaktörer:
Ylva Larsson
Jörgen Karlsson

Annonser:
Jan Gustafsson

Layout Fontänen:
Isabella & Alexandra

Tryckt av Fontänen
Upplaga 3000 ex

☎ 013 - 10 17 19

🌐 www.fontanen.se



FONUS

ÖST

Jour dygnet runt

Vita Arkivet

Juridisk rådgivning

Drottninggatan 50

| fonusost.se

| 013-12 47 04



SPF Filbyter inbjuder till friskvårdsaktiviteter för alla medlemmar i Linköping



Samtliga grupper startar vecka 36

- **Sittgympa** i Fontänens idrottshall: Tisdagar 13:30,
Anmälan sittgympa:
Margareta Nydahl 070-281 25 33
- **Gympa** i Fontänens idrottshall: Onsdagar 13:00
Anmälan gympa:
Eva Aronsson 072-536 77 99
- **Boule** i Boulehallen Lejonkulan: Tisdagar 15:00
Anmälan: Robert Löfstedt
070-594 32 95
- **Gympa** i Equemeniakyrkans idrottshall: Fredagar 10:00
Anmälan gympa:
Eva Aronsson 072-536 77 99

Terminsavgift: 350 kr/pp/grupp

Erbjudande på Evas grupper, gå på två grupper och betala 600 kr/pp. Prova på en gång de 2 första veckorna, det blir sedan bindande om inte avanmälan görs. Faktura skickas från Studieförbundet Vuxenskolan och om du uteblir utan att ha avanmält dig är du fortfarande betalningsansvarig för hela terminen.

**OM FÖTTERNA
FICK BESTÄMMA
SKÖNA SKON®**

BUTIKEN FÖR SKÖNA SKOR

Linköping: Storgatan 6

Norrköping: Linden Köpcentrum, övre plan

EKLANDET



Välkommen till Eklandet!

Föreningen vänder sig främst till seniorer i Landeryd med omgivning, men alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till våra möten och aktiviteter. Våra månadsträffar äger rum i Landerydsgården, Bokhagsvägen 10, Linköping.

Avgift 90 kr kontant eller via Swish, nummer 123 507 99 59. Kaffe med bröd ingår. Uppge eventuell specialkost. Föranmälan krävs till alla månadsträffar senast 3 dagar innan till telefon 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se.

Besök gärna vår hemsida för aktuell information www.spfseniorerna.se/eklandet. Appen "SPF Seniorerna" ger enkel tillgång till de senaste nyheterna, påminnelser med mera från Eklandet. Ladda ner den gratis till din mobil eller surfplatta.



Höstprogram 2025

11 augusti, måndag 12:30 - Lunch på Ekoxen, Klostergatan 68.

Anmälan till 073-161 10 49 eller anmalan@spfeklandet.se senast den 8 augusti.

24 augusti, söndag 12:30 - Höstens upptaktsmöte i Landeryds

Hembygdspark med bl.a. information om höstens program.

Därefter 14:00 Friluftsteater i regi av Joakim Gustavsson för ungdomar och vuxna. Pengar bakom örat - eller en räv i madrassen.

En knasig, tokig och musikalisk berättelse som utspelar sig i det ljuva 70-talet.

Föreställningen består av två akter på cirka 50 minuter vardera. Mellan akterna en paus på 30 minuter. Pris 210 kr. Då antalet biljetter är begränsat anmäl er snarast till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se. Efter att anmälan är bekräftad inbetala 100:- på vårt PlusGirokonto 58 09 85 - 0 senast den 31/7. Resterande 110 kr betalas vid teatern i Landeryds Hembygdspark.

Ta gärna med eget fika!



9 september, tisdag 14:00 - Eva Hellman kommer och berättar om sin bok "De sista ljuva åren". Om det fortsatta arbetet med boken och vad man själv kan göra i kontakten med äldreomsorgen.



18 september torsdag kl 10:00 - Balanspromenad i Tinnerö eklandskap. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Kom med på vår balanspromenad så får du veta mer om hur du kan öva upp din balansförmåga. Vi går en ca 2 km lång sträcka och stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat! Klädsel: Ledig klädsel, fritids- eller promenadskor. Samling: Smedstads ridsportcenter. Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson, gruppinstruktör inom rörelse och hälsa.

23 september tisdag 13:00 - Lunch på Ekkällan Mat & Dryck, Storgatan 1. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 19 september.



13 oktober måndag 14:00 - Allsång med sångerskan Ann-Sofie Nord underhåller med sång och musik och bjuder in oss till allsång.



22 oktober onsdag, bussresa - Släkten är värst

Bussresa till Vadstena Nya Teater och lunchföreställningen: Släkten är värst. En hejdlös ”komedi-revy-kabaré-buskis” och musikföreställning. Föreställningen och middagen börjar kl 13:00 och priset för resa, teaterbiljett och trerättersmiddag, (exkl. dryck) är preliminärt 995:- per person. Anmälan till Vikingbuss tel. 013-14 15 16 eller mail info@vikingbuss.com. Därefter skickas resebevis med info om betalning.



Sista anmälningsdag: 20/8 2025, därefter i mån av plats. Anmälan är bindande fr o m den 20/8. Avbokningskostnad: 5 - 0 dagar innan avresa 100%. Dock ej om ni kan hitta någon ersättare. Tider och platser för avresa och hemkomst meddelas på vår hemsida.

23 oktober torsdag 10:00 - Vandring Vi träffas 10:00 på parkeringen vid Coop Ullstämman. Därifrån vandrar vi ca 5 km runt Ekängssjön. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma.



7 november, fredag 11:30 - Tre-rätters lunch på Ljungstedska

gymnasiet 40 platser. Anmälan till 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 30 oktober.



11 november, tisdag 14:00 - Roger Altsäter, VD på Göta Kanal berättar om kanalen, den blå länken, dess intressanta historia och framtidsplaner.



20 november torsdag 10:00 - Vandring. Vi träffas 10:00 på parkeringen vid Vidingsjö motionscentrum. Därifrån vandrar vi 5 km spåret. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma

20 november, torsdag 18:30 - Pubafton på Laszlos krog, Hjulsbro

Välkomna! Vi uppskattar en anmälan. Hållplats: Vårdsbergsvägen buss 14 och 16.



9 december, tisdag 14:00 - Julfest

Det omtyckta syskonparet Linn och Adam Svensson från Valdemarsvik sjunger och spelar härlig julmusik. Jullandgång inkl. dryck. Obligatorisk anmälan genom att senast den 1 december betala 200 kr till Eklandets plusgirokonto 58 09 85 - 0 eller via Swish till nummer 123 507 99 59. Ange specialkost vid anmälan. Jullotteri, tag gärna med kontanter.



Styrelse

Ordförande:	Margaretha Aronson	margaretha.aronson13@gmail.com
Vice ordf:	Bengt Sjöholm	bengt.sjoeholm@gmail.com
Sekreterare:	Utses löpande	
Kassör/medl.reg:	Carita Åbom	kassor@spfeklandet.se
Ledamöter:	Birgitta Isacson	birgitta.m.isacson@gmail.com
	Birgitta Nygård	birgittanygard4@gmail.com
	Inger Svensson	inger.r.svensson@gmail.com
	Annika Persson	ekholmen475@gmail.com
Hemsida:	Ulf Berggrund	hemsida@spfeklandet.se

För övriga funktionärer se Eklandets hemsida: www.spfseniorerna.se/eklandet

Plusgiro: 58 09 85 - 0 Swish: 123 507 99 59

Organisationsnummer: 80 24 56 - 3077

Bred specialistkompetens för dina ögon – välkommen!



Upptäck allvarliga förändringar i tid!

*Vår ögonhälsoundersökning
ger dig svaren – boka idag:*

En Ögonhälsoundersökning är mer omfattande än den vanliga synundersökningen. Med bl a den senaste tekniken, OCT, ser man näthinnans olika lager i genomskärning. Syftet är att upptäcka eventuella förändringar i ögat på ett tidigt stadium så att de går att behandla framgångsrikt.

Välkommen att boka en tid!

Tel 013-13 60 70



10%
SPF-rabatt

Kan ej kombineras med
andra erbjudanden

**RESURS
BANK** ●●●

Möjlighet att delbetala
6 månader räntefritt

optiker almå

Nygatan 18 · tel 013-13 60 70 · www.optikeralmå.se

FILBYTER

Filbyter är en aktiv förening som erbjuder ett brett utbud av spännande aktiviteter för seniorer. Vi har något för alla - från fysisk och mental motion till socialt umgänge och gemenskap. Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till Filbyters träffar och aktiviteter.



Våra nyheter och ändringar kommer via e-post och inlägg på Facebook under namnet "SPF Filbyter". Vårt program hittar du även på www.spfseniorna.se/filbyterlinkoping.

På våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen, Fontänen. Alla träffar är mellan 14:00-16:00. Ta gärna med en gäst, vi bjuder gästen vid första besöket. Deltagaravgiften, med undantag för mötet i oktober och december, är 100 kr per person. Då ingår kaffe och bröd om inget annat anges.

Vid det senaste månadsmötet frågade vi medlemmarna om synen på att betala i förskott till våra månadsmöten. Vi fick ett positivt svar så till hösten inför vi förhandsbetalning, vilket även är din/er anmälan till mötet.

För att veta till vilket månadsmöte anmälan/betalningen gäller, kommer det att finnas ett datum för första och sista dagen för anmälan/ betalning. Blir träffen fullbokad innan sista anmälnings/betalningsdag kommer det ett meddelande via e-post och även ett inlägg på Facebook.

**Under hösten planeras ett besök på Flygvapenmuséet.
Mer information kommer.**

**Resor: Under september månad planeras en resa till Rejmyre.
Den 5 november blir det en teaterresa till Vadstenas Nya Teater.
Mer information om resorna kommer.**

Håll utkik på e-post och sociala medier.

Årsmötet kommer att äga rum den 16 februari 2026. Kallelse kommer i vårprogrammet 2026.



Höstprogram 2025

18 augusti, måndag, 16:30 - Pubkväll på Bierhaus

21 augusti, torsdag, 10:30 - Promenad vid Stångån
samling vid Musslan

25 augusti, måndag, 14:00 - Månadsmöte Ulrika Partytrubaduren underhåller med musik och Quiz. Eva Aronsson informerar om Skräpplockardagen söndagen den 21 september. Du anmäler dig genom att betala 100 kronor/person till Swish 123 280 7071 eller PlusGiro 520 03 44-0 mellan 31/7 - 14/8. Glöm inte namn/namnen.

4 september, torsdag, 13:15 - Lunch på Picoteo
Skicka anmälan senast den 26/8 till filbyter@spfsenioren.se

11 september, torsdag, 10:30 - Promenad vid Stångån,
samling vid Musslan

12 september, fredag, 16:00 - 18:00 Träff för äldre och nya medlemmar
i Vagnhallen, inbjudan kommer.

21 september, söndag - Skräpplockardagen

Nedskräpning är en fråga som engagerar. Det är ett vanligt förekommande fenomen i den offentliga miljön och påverkar vår uppfattning av platser vi besöker och områden vi bor i. Forskning visar att nedskräpning signalerar en social norm som leder till mer nedskräpning. Hur vi människor beter oss i det offentliga rummet påverkas starkt av sociala normer; vi är lyhörda för vad andra gör och vi påverkas av vad andra gör. En förklaring till varför nedskräpning kan leda till otrygghet är att människor är oroliga för att oordning ska sprida sig.



FILBYTER

22 september, måndag, 16:30 - Pubkväll på Belmondo

29 september, måndag, 14:00 - Månadsmöte

Linköpings borgmästare, Mikael Sanfridson, berättar om sin verksamhet. Du anmäler dig genom att betala 100 kronor/person till Swish 123 280 7071 eller PlusGiro 5200344-0 mellan 4/9 - 18/9.

Glöm inte namn/namnen.

9 oktober, torsdag, 13:15 - Lunch på Charles Emil (Muséet)

Skicka anmälan senast den 30/9 till filbyter@spfsenioreterna.se

16 oktober, torsdag, 10:30 Promenad vid Stångån

Samling vid Musslan.

20 oktober, måndag, 16:30 - Pubkväll på Hamlet

27 oktober, måndag, 14:00 - Månadsmöte

Ost och vinprovning med hjälp av Norins ost. Du anmäler dig genom att betala 350 kronor/person till Swish 123 280 7071 eller PlusGiro 5200344 - 0 mellan 2/10 - 16/10.

Glöm inte namn/namnen.

5 november, onsdag, resa till Vadstena Nya Teater

Mer info kommer

6 november, torsdag, 13:15 - Lunch på ÖK Smak&Tak,

Brandmannagatan 1, Skicka anmälan senast den 30/10 till filbyter@spfsenioreterna.se

17 november, måndag, 16:30 - Pubkväll på Bishop Arms



Hamlet



24 november, måndag, 14:00 - Månadsmöte Elever från Lunnevals

folkhögskola, musiklinjen underhåller. Du anmäler dig genom att betala 100 kr/person till Swish 123 280 7071 eller PlusGiro 5200344 - 0 mellan 30/10 - 13/11. Glöm inte namn/namnen.

8 december, måndag, 16:30 - Pubkväll på Horse and Hound



15 december, måndag, 14:00 - Månadsmöte/ Julfest

Julfirande med förtäring och Luciatåg. Du anmäler dig genom att betala 200 kronor /person till Swish 123 280 7071 eller PlusGiro 5200344 - 0 mellan 19/11 - 3/12. Glöm inte namn/namnen.



Vill du uppleva film tillsammans med andra SPF-medlemmar?

Älskar du film och vill träffa likasinnade? Följ med oss på bio och delta i filmsnack efteråt på ett café eller pub. Ingen föransmälan behövs - kom bara till Filmstaden och köp en biljett till den film vi valt att se. Håll utkik på våra sociala medier för mer information. Någon från styrelsen kommer att finnas på plats.

Har du en filmidé? Skicka ditt förslag till Bertil Lidén. berrallid@gmail.com



Styrelse

Ordförande	Carina Thyberg	V ordf/resor	Elisabeth Israelsson
Kassör	Anita Sonjasdotter	Sekreterare	Bodil Karlsson
Vice resor	Monica Wallenberg	Program	Ann-Sofi Israelson
Medl.ans/webb	Bertil Lidén	V Medl.reg/webb	Eva Blume

Kontaktinformation: mail filbyter@spfseniorerna.se, mobil 073-850 49 29

Betalningsinformation: Plusgiro 52 00 34-0 Swish: 123 280 70 71

Postadress: SPF Seniorerna Filbyter, Fontänen, Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

Hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping Facebook: SPF Filbyter



Hjälp på dina villkor

Alltid samma person
och du väljer vem.

Hjälp med allt från skjuts vid
ärenden till hjälp i hemmet.

Billigare än hemtjänst

www.hemstod.se
010-214 66 77

Skanna mig
med kameran



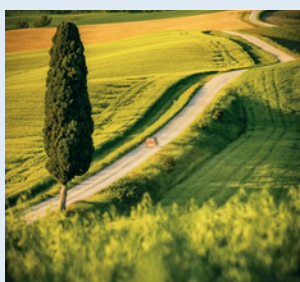


Vi hjälper äldre och närstående som behöver hjälp
hitta en pigg senior som hjälper i vardagen.

FLYG DIREKT FRÅN LINKÖPING



Reims i Champagne
5 dagar fr. 14 325:-



Toscana
8 dagar fr. 14 595:-



Rom
5 dagar fr. 10 725:-



Irland

8 dagar fr. 16 705:-

Gröna kullar, får, stränder och klippor - Irland har något för alla. Upptäck storstadspuls, medeltida slott och provsmaka Guinness och whisky. Höjdpunkter som Cliffs of Moher, Ring of Kerry och Kilkenny Castle väntar!

RES BEKVÄMT MED HELA ÖSTERGÖTLANDS RESEARRANGÖR

VI ERBJUDER DE BÄSTA BETALNINGSVILLKOREN

Första betalning 45 dagar
innan avresa och fram till
dess fri avbokning.

Viking Class

- MED FANTASTISKA
BENUTRYMMEN



Fri anslutning från
Åtvidaberg, Linköping,
Motala, Mjölby mfl

Viking
BUSS & FLYG

Res med
RINGARUMS



Samhällsengagemang är att ge tillbaka!

Vi är en sparbank och vi drivs av sparbanksidén; att återinvestera av vinsten i det samhälle där vi är verksamma, och där du bor.

För oss är samhällsengagemang en självklarhet. För utan er – inget vi.

#enbankförlivet   

0494-794 00 • kindaydresparbank.se

Välkommen till SPF Seniorena Gripen!

SPF Seniorena Gripen är en välkomnande aktiv förening för seniorer. Vi har trivsamma aktiviteter med socialt umgänge, resor och fysisk motion. Är du SPF-medlem är du alltid varmt välkommen på våra träffar och aktiviteter.

Våra månadsträffar har vi i Vagnhallen på Fontänen, andra måndagen i månaden med början klockan 14. Entréavgiften är för närvarande 100 kronor per person. Då ingår kaffe/te med bröd och underhållning. Vi accepterar betalning med kort eller kontant. Ta gärna med en gäst - vi bjuder gästen första gången, men vi vill gärna att du anmäla gästen också. Anmälan behöver du göra för alla träffar och görs (om inget annat anges) till Arne Nähel, helst per e-post arne.nahl@gmail.com eller på SMS till 076-024 26 96. Anmälan gör du senast torsdag kväll, veckan före våra träffar. OBS du måste komma ihåg att avanmäla dig, om du får förhinder, före träffen! Om ej, utgår det en avgift.

Vi slår gärna ett extra slag för våra trevliga lunchträffar och pubaftnar. Här träffas vi utanför månadsträffarna för social samvaro med god mat och dryck. Du hittar mer detaljer nedan om när och var vi möts. Håll dig gärna uppdaterad om vad som händer i föreningen genom att besöka vår hemsida: www.spfseniorerna.se/gripen eller följ oss på Facebook där du hittar oss under namnet "SPF Gripen". Alla adresser hittar du längst ned på nästa sidan där du också har kontaktuppgifter till styrelsen.



Höstprogram 2025



15 september, måndag - Månadsträff med Polisen Kenneth Eklund som berättar om sina upplevelser från bankränet i Kisa och Malexander morden. Gripenkören sjunger.

13 oktober, måndag - Månadsträff med Stay Close från Vikingstad som består av Monica Åkerblom och Kenneth Holmgren som underhåller oss med sånger från sin breda repertoar.

10 november, måndag - Månadsträff Vi hälsar Ehrling Lundberg (Smålands Elvis) varmt välkommen tillbaka till oss. Han underhåller oss med blandade sånger.

8 december, måndag - Månadsträff Linköpings äldreombudsman Helena Engvall informerar om vad kommunen har att erbjuda oss Seniorer. Efter detta allsång med Gripenkören.



Bowlingen börjar den 16 september 2025, 13:00 i Sporthallen och pågår sedan varje tisdag till och med den 16 december 2025. Ansvarig är Rolf Holmberg: 076-032 29 85 eller 013-21 32 72. Varmt välkomna!

Pubafnarnar: Välkomna att umgås på följande datum och platser: 11/9 på Pitches, 9/10 på Hamlet, 20/11 på Ölstugan Tullen och 4/12 på Horse & Hounds. Påminnelse per e post och Facebook. Varmt välkomna - ingen anmälan om inget annat anges.



Gripenluncher: Vi fortsätter med våra trevliga lunchträffar i höst. Den 25/9, 23/10, 27/11 och 18/12, 12:30 träffas vi på Ekoxen för gemensam lunch. Påminnelse per e-post och Facebook. Varmt välkomna - ingen anmälan om inget annat anges.

Resor

5 oktober, söndag, Oscarsteatern för att se ”Trassel” med Robert Gustafsson, Ola Forssmed, Sussie Eriksson m.fl. En klassisk komedi och skrattfest.

Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna på våra resor, träffar och aktiviteter. Läs alltid på Gripens hemsida, www.spfseniorerna.se/gripen för mer information.

Styrelse

Ordförande	Conny Wiström	070-675 26 19	conny.wistrom@vidingsjo.se
Sekreterare	Arne Näh	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Kassör	Eva Jireborn	076-039 54 89	evajireborn@icloud.com
Resor/progr	Bengt Eriksson	070-325 27 98	fam.bekle@telia.com
Ledam/webb	Anders Franzon	076-817 89 13	ingabengtsson@gmail.com
Ledamot	Eva Lantz	073-043 99 63	eva.gruffe@gmail.com
Resor/progr	Kerstin Fornander	070-579 57 74	kerstinforander48@gmail.com
KPR ansv	Ewa Forthmeier	073-597 13 35	efortis53@gmail.com
Suppleant	Agneta Gunnarsdotter	070-962 94 94	agneta.g-dotter@gmail.com

Plusgiro 24 60 91 - 3 Org nr 82 20 03 - 1531

Hemsida: www.spfseniorerna.se/gripen Facebook: SPF Gripen

Postadress: SPF Seniorerna Gripen, Fontänen, Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

Månadsmötena hålls tredje fredagen i månaden. Lokal meddelas på våra månadsmöten, via e-post eller på Plogens hemsida www.spf.se/plogenlinghem. Det går också bra att kontakta vår sekreterare Solveig Hellstrand. OBS! Föranmälan krävs till alla månadsmöten till Plogenmobilen, Britt-Marie Andersson, 079-306 52 65 eller e-post plogenlinghem@gmail.com. OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.



Höstprogram 2025

22 augusti, fredag - Månadsmöte Ann-Sofie Johansson från Boxholm ger oss en inblick i vårt språks ursprung, våra olika dialekter och hur vi ibland använder uttryck som kan tyckas märkliga

19 september, fredag - Månadsmöte Sång- och musikduo från Linköping Helene Ritzén och Johnny Andersson. Underhåller med sitt program "Evergreens och örhängen".

I slutet av september planeras för en resa till Norrköping med besök på Arbetets museum. Exakt prisbild och tid är ej klart hos våra researrangörer. Ytterligare information om resan kommer att lämnas löpande på våra medlemsmöten.

17 oktober, fredag - Månadsmöte Vi får besök av 2 jurister som informerar om framtidsfullmakt, testamente och andra frågor som kan dyka upp.

6 november, torsdag, Teaterresa till Vadstena Nya Teater

Lunchföreläsning "släkten är värst" inkl trerättesmiddag 795:-/p samt kostnad för buss 110:-/p. Anmälan till Plogentelefon eller Plogenmail.

21 november, fredag - Månadsmöte Välkända Duo Kempers underhåller.

19 december, fredag - Månadsmöte Vi träffas, minglar och äter något julinspirerat och så hoppas vi att även i år vill Lucia med vänner besöka oss.

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING



Aktiviteter

Boule: Spelas tisdagar kl 10:00
Himnavägen, ansvarig Lars Bergman

Bridgespel: Måndagar kl 10:00-12:00
Åkerbogården. Ansvarig Leif Lindh

Seniorgympa: Måndagar kl 9:30-10:30 Åkerbogården. Ledare Jan-Åke Andersson

Sångkören: Torsdagar kl 10:00-11:30 i
Linghemskyrkan. Körledare Mia Brunnberg
Ulriksson

Studiebesök/resor: Information om
kommande studiebesök och resor ges på våra
månadsmöten och på vår hemsida.

Promenader: Jan-Åke, vårt
friskvårdsombud, kommer att arrangera
promenader under hösten. Jan-Åke
återkommer med tid och plats

Styrelse

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	staffandan@gmail.com
Vice ordförande	Vakant		
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	solveig.hellstrand1@gmail.com
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	bjornjohansson589@gmail.com
Ledamöter:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Gunilla Runesson	076-846 1984	g.runesson@outlook.com
	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com
Ledamot & medlems-			
registeransvarig:	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Studie/reseombud:	Carina Bureteg	070-517 0665	carina.bureteg@gmail.com
	Britt-Marie Andersson	073-350 9503	brimma@hotmail.se
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
Friskvårdsombud:	Jan-Åke Andersson	070-835 3006	janak1945@hotmail.com
Ansvarig för boule:	Lars Bergman	070-558 7550	larsbergman53@gmail.com
Ansvarig för bridge:	Leif Lindh	070-586 6661	lindleif1@gmail.com
Lotteriansvariga:	Gunilla Lindh	072-165 8940	gunillalindh42@gmail.com
	Marie-Louise Sylvan	072-589 2092	marie.lousie.sylvan40@gmail.com
Webb-ansvarig:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Ansvarig för			
matvärdar grupp 1:	Birgitta Gunnarsson	070-332 7042	kagetitti90@gmail.com
Ansvarig för			
matvärdar grupp 2:	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com

Plogens Bankgiro: 5671-5121
Plogens swish: 123 077 22 77
E-post: plogenlinghem@gmail.com

Plogens telefonnummer 079-306 52 65
Plogens hemsida www.spf.se/plogenlinghem

65 + ERBJUDANDEN

1000:- rabatt på
progressiva glasögon!

Kan ej kombineras med andra
erbjudanden och rabatter

Andra paret 1/2 priset!

(Gäller billigaste paret och från samma recept)

Vi utför även
ögonhälsoundersökning



glasögonmagasinet

Nygatan 33, Linköping Tel: 013-13 70 71

För öppettider mm. se: www.glasogonmagasinet.se





BJ's mode, butiken med kvalitet och personlig service

Allt från vardag till fest • Vi har storlekar 34–54

BJ's kan erbjuda hudvård och härliga dofter

Vi ordnar gärna visningar för större och mindre grupper,
både i butiken och hos er • Ring 013-13 04 09 så berättar vi.

Öppet: Vardag 10–18 • Lördag 10–15

Ombud
tvätt**exper**ten

BJ's mode

Ågatan 21 B. Linköping

www.bjsmode.se • [#bjsmode](https://www.instagram.com/bjsmode)

RENGEN

Välkommen till SPF Seniorerna Rengen!

Föreningen bildades den 30 augusti 1984. Våra medlemmar kommer främst från södra och sydvästra Linköpings kommun och norra Kinda kommun.



Vi har månadsmöten i Vårdnäs Församlingshem tredje onsdagen varje månad klockan 14:00. Kaffe med bröd serveras, kostnad 80 kronor, om inte annat anges. Behöver Du anpassad kost, till exempel glutenfritt, meddela Barbro André per mail: andre.brokind@gmail.com, eller telefon 070-861 32 81.

Besök gärna vår hemsida www.spfseniorerna.se/rengen, för mer info. Vi kommer även att arrangera ytterligare aktiviteter under hösten som då meddelas via mail och via vår hemsida samt vid våra månadsmöten.



Höstprogram 2025

20 augusti, onsdag, 14:00 - Sillsexa i Vårdnäs hembygdsgård. Kostnad 300 kr. Vi bjuder in SPF Seniorerna Kinda. För underhållningen svarar Göran och Östen. Lotteri.

17 september, onsdag, 14:00 - Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem. Erik Zentio sjunger och berättar om Dan Andersson. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

15 oktober, onsdag, 14:00 - Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem. Aktivitetsstationer, utmana din sociala och kreativa förmåga. Vi sitter i smågrupper där du kan umgås med föreningens medlemmar över en fika samt komma med idéer om föreningens framtid samtidigt som du har möjlighet att delta i följande aktiviteter: skapande, litteraturhörna, sällskapsspel samt tipspromenad. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

19 november, onsdag, 14:00 Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem. Zandra Erikshed, relationsfotograf, hur man fotograferar för att skapa levande bilder fyllda med äkta känslor. Tips och trix för bättre resultat. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

17 december, onsdag, 14:00 - Jullunch Vårdnäs Stiftsgård. Kostnad 495 kr per person. Musikunderhållning med Ehrling Lundberg. Anmälan till Barbro André (tel 070-861 32 81) senast 7 december.

Styrelse

Ordförande	Kjell Holmström	070-839 00 35	kjhol@hotmail.com
Vice ordför.	Tommy Karlsson	070-714 80 43	t40443@gmail.com
Kassör	Barbro André	0708-61 32 81	andre.brokind@gmail.com
Sekreterare	Elena Wallgren	072-890 08 88	wallgren.elena@gmail.com
Ledamot	Lisbeth Norling	070-172 06 07	lisabettan53@hotmail.com
Suppleant	Lena Beyron	076-573 66 16	lenabeyron@gmail.com
Suppleant	Ingemar Fager	070-634 07 70	

Bankgiro: SPF Rengen 181-5976 Swish: 123 028 65 00

ett starkt erbjudande

Vi har anpassade gruppträningspass där fokus ligger på **kondition, balans, rörlighet, styrka och en rejäl skopa gemenskap.** Efter passet bjuder vi på kaffe till samtliga som deltar. Kortet ger tillgång till Wellness Online. Redan medlem hos oss? Om du tar med en vän som väljer att teckna nytt årskort hos oss så bjuder vi på en kostnadsfri månad på ditt medlemskap. Uppge kampanjkod **"Senior2025"**

Kortet gäller på alla Nordic Wellnessklubbar i Sverige. Lokala avvikelser kan förekomma. Reservation för tryckfel.

SENIORKORTET

299:-/

Gäller bundet
medlemskap 12 mån
Ordinare pris
599 SEK/mån

NORDICWELLNESS

FixarIT

– *det enkla sättet.*

- ✓ Datorreparation
- ✓ Mobilreparation
- ✓ TV-installation
- ✓ Hembesök

Vi säljer nya och begagnade datorer i vår butik i Tannefors. Välkommen!

013 - 465 14 14 • info@fixarit.se

www.fixarit.se | Nya Tanneforsvägen 37, 582 42 Linköping

VILDA TANKAR

Hos oss går det gärna vilt till i köket!
Det gäller både festmiddagar och vardagsmat. Mat från nära skogar, helt enkelt – tillsammans med lokala råvaror. Klimatsmart och förtrollande gott!

*Jonas Ridderström
Vd på Vårdnäs stiftsgård.*



LÄS OM ALLA
VÅRA MÅLTIDER OCH
MÖTESUPPLEVELSER
PÅ HEMSIDAN!

STILLHET & ÄVENTYR

Mitt i det vackra sjölandskapet väntar ett annat tempo på dig. Vårdnäs stiftsgård är mer än ett hotell med restaurang och konferens – det är en plats för möten, vila, naturäventyr och goda måltider. Vi vill inspirera, beröra och skapa lust att besöka oss – igen och igen. Här finns både stillhet och äventyr.

Välkommen – när kommer du?



VÅRDNÄS
STIFTSGÅRD

www.vardnas.se
013-36 85 00



TINNERBÄCKEN

Vi har våra månadsmöten i Bergagården (Berga kyrka) kl. 13:30 med kaffeservering och lotteri. Kostnad 80 kr om inget annat anges. För och - avanmälan senast 3 dagar före (fredag kväll) till Kerstin Björklund, kitta.bj@gmail.com, 070-645 22 51

Betalningsinformation: Plusgiro 4 52 09-4 Swish 123 139 68 60

Epost : tinnerbacken@spfsenioreterna.se, hemsida: spfsenioreterna.se/tinnerbacken



Höstprogram 2025

19 augusti, tisdag 13:00 - Höststart med trevlig tipspromenad Därefter får vi en musikstund med Helene Ranada Matstoms och får njuta av hennes röst med ackompanjemang i kyrkans fina akustik. Efter uppträdandet dricker vi kaffe och får en presentation om höstens program.

2 september, tisdag 9:30 -12:00 - Friluftsdag i Vidingsjö motionscentrum Samling utanför Idrottshistoriska museet. Tipspromenad, spela boule och att se Idrottshistoriska museet där servereras kaffe, te och macka för 20 kr.

16 september, tisdag - Folkungavallen, Tinnis och Sporthallen - inte bara idrott. Sven Hagman, Bosse Olsson och Tommy Östergren från Idrottshistoriska Sällskapet visar bilder och berättar om det man upplevts genom åren i dessa arenor.

21 oktober, tisdag - Från fartfylld till finstämt med Linn Svensson som ger oss en härlig scenshow med dans och musik vi känner igen.

18 november, tisdag - Framtidsstaden Linköping - samtal med borgmästaren. Mikael Sanfridsson kommer tillbaka och berättar om planerna för vår stad. Förbered frågor!

9 december, tisdag - Julavslutning och Tomtar på loftet med Crusellkvintetten



Studiebesök & utflykter som planeras hösten 2025

Information meddelas på månadsmöten, hemsidan och i mejl.

11 september 11:00 - 12:00 - Gamla Linköping - Boende och liv i början av 1900-talet

2 oktober, 12:00 - 16:30 - Vadstena, Slakten är värst, teater och trerätters i egen bil.

4 november 10:00 - 12:00 - Linköpings domkyrka med guidning

Anmälningar görs till Kerstin Hellerström 070-885 34 96 eller kerstin.hellerstrom@gmail.com.



Aktiviteter

Balanspromenader i Vidingsjö motionscentrum, med samling utanför idrottshistoriska muséet -om vädret tillåter. Mer information på månadsmöten, hemsidan och i mejl.

Bokcirklar, deltagare träffas i Vidingsjö Kyrkby, Sockenstugan. Cirkelledare är Inga-Lill Andersson mobil 073-049 35 54. Kontakta Tage Andersson 070-366 03 20 så vi kan starta upp nya bokcirklar.

Boulespel, onsdagar 13:00 i Vidingsjö motionscentrum - om vädret tillåter. Ingen föranmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Kerstin Björklund mobil 070-645 22 51.

Bridge som sällskapsnöje för SPF Seniorerna Tinnerbäckens medlemmar. Lokgården fred 09:30 till 13:00. Övrig information meddelas på månadsmöten, hemsidan eller mail.

Pubafton: datum meddelas på månadsmöten, SPF Tinnerbäckens hemsidan och i mejl.

Styrelse & Funktionärer

Ordförande	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Vice ordför.	Sven Hagman	070-627 32 28	sven.hagman@telia.com
Kassör	Eva Larsson	073-316 82 59	evabir.larsson@gmail.com
Sekreterare	Marianne Auby Huddén	070-312 28 94	marianne.auby.hudden@telia.com
Ledamot	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Ledamot	Catharina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Ledamot	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com
Webb/resor	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
KPR	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Friskvårds omb	Britt-Marie Vennerberg	076-173 18 41	brittmarienvennerberg@gmail.com
Medlemsreg.	Ingrid Karlsson	070-518 48 10	ingrid.karlsson62@gmail.com
Klubbv/boule	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Lotteriansvarig	Chatarina Cedell	073-053 40 09	c.cedell@hotmail.com
Programansv	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com
Revisor	Nils-Uno Gustavson	070-576 47 05	nilsuno.gustavson@telia.com
Revisor	Anders Abelius	070-757 62 23	anders@ekol.se

Treklövern



Alla är hjärtligt välkomna! Tag gärna med en vän!
Månadsmötena hålls i Vagnhallen Fontänen -
Västra vägen 32 lilla entrén. Månadsmötena börjar 14:00
och avslutas vid 16-tiden. Entréavgiften är 100 kr,
om inget annat anges. Du kan nu betala enkelt med kontanter,
kort eller swish. Köp gärna lotter för 5 kr styck! Då stöttar du vår verksamhet.

Anmälan att delta på mötena MÅSTE du göra senast TORSDAGEN innan
mötet till styrelsens e-postadress som anges i katalogen eller på telefon till Bo
Nyman 073-390 95 04 eller Åke Eriksson 070-569 51 19. Önskar du sockerfritt,
gluten eller laktosfritt bröd så meddelar du det samtidigt!

Till träffarna arrangerar vi underhållning av blandat slag. Utöver underhållningen
får du information från styrelsen om våra olika aktiviteter som du kan delta i
samt information om resor. Träffarna avslutas med kaffe, mingel och lotteri.
Besök gärna vår hemsida www.spf.seniorerna.treklovern. Där hittar du de
senaste uppdateringarna och trevlig information. **OBS!! Två av höstens träffar
infaller på en onsdag pga. att hallen är bokad av annan förening**



Aktiviteter

Boulespel Sommartid onsdagar. I Rydskogens motionscentrum.
10:00 - 12:00 inklusive fikapaus. Välkommen att prova på!!! Gratis parkering.
För info. kontakta Folke Hellander 070-965 80 42

Bridge I aktivitetshuset konferenslokal. S:t Larsgatan 9D. För info. kontakta
Birgitta Nilsson 073-994 98 87

PUB Kvällsträffar. Tid för träffar meddelas på månadsträffarna eller via
e-post. För info kontakta Kristina Boström 070-490 05 58

Minigolf Tid för träffar meddelas på månadsträffarna eller via e-post.
För info kontakta Åke Eriksson 070-569 51 19 eller Kristina Boström
070-490 05 58



Höstprogram 2025

Program utöver nedan angivna Vi planerar för olika studiebesök. Dessa presenteras på våra månadsträffar och via e-posten till medlemmarna.

18 augusti, måndag 14:00 HÖSTUPPSTART! Nu är det dags att starta upp höstens aktiviteter. Vi börjar så som vi gjort tidigare med uppstart på Dahlbergs Café i Gamla Linköping. Entréavgift är 80 kr. Sista anmälningsdatum är tisdagen den 12/8.

26 augusti, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

16 september, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

22 september, måndag 14:00 - Månadsträff i Vagnhallen. Musikunderhållning av Hans Wincent, känd från TV programmet Farmen. Sista anmälningsdatum 18 sept.

22 oktober, onsdag 14:00 - Månadsträff i Vagnhallen. I dag får vi en timmes underhållning av Duo Kempers. Sista anmälningsdatum torsdagen den 16 oktober.

28 oktober, tisdag 18:00 "OKTOBERFEST" i Vagnhallen Som alternativ till en pubkväll planerar vi en fest med underhållning av Bo Ulvan. Drycker och förtäring serveras. I samband med anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish på numret 123 610 48 71 eller på vårt PG som är 171991-3. Information om entréavgift och vad som ingår i den berättar vi mer om på våra månadsträffar och via hemsidan samt utskick på e-posten. Anmälan är bindande och sista anmälningsdatum är tisdagen den 22 oktober. Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa till Kristina Boström 070-490 05 58 eller Bosse Nyman 073-390 95 04.

17 november, måndag 14:00 - Månadsträff Vi hälsar Urban Englund från räddningstjänsten välkommen att informera oss om faror som kan uppstå i våra bostäder. Efter att vi fått kaffe och bröd blir det en liten musikquiz. Sista anmälningsdatum är 13 november.

25 november, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

17 december, onsdag 14:00 - Välkomna på årets julfest

Det blir julmusik och sång med Dragspelarna Motaladraget. Efter att vi sjungit in julen serveras god förtäring. I samband med anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish på numret 1236104871 eller på vårt PG som är 171991-3. Information om entréavgiften och vad som ingår i den berättar vi mer om på våra månadsträffar och via hemsidan samt utskick på e-posten. Anmälan är bindande och sista anmälningsdatum är tisdagen den 11 dec. Då beställer vi förtäringen till de som anmält sig.



Styrelse och funktionärer

Ordförande:	Toivo Mielonen	070-440 15 62
Vice ordf/medl:	Jan Gustafsson	070-323 49 40
Sekreterare:	Marianne Nyman	070-309 36 81
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81
Vice kassör/hemsida:	Kristina Boström	070-490 05 58
Program/resor:	Bosse Nyman	073-390 95 04
Ledamöter:	Britt-Marie Lindberg	076-171 70 73
Ledamöter/KPR:	Inga-Britt Lindqvist	070-314 58 06
Värdar/lotter:	Göril Hermansson	076-130 21 80
	Björn Svensson	070-355 15 22
	Åke Eriksson	070-569 51 19

E-post adress till föreningen/styrelsen: treklovern@spfseniorena.se

SPF Treklövern, Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro : 17 19 91 - 3

Swish: 123 610 48 71

Välkommen till Stångå Tandklinik!

Vi hälsar nya och befintliga patienter välkomna.

031-344 10 00

info@stangatandklinik.se

Nygatan 11, Linköping



Linköpings bokhandel

Öppettider: Mån- fre 10-19, Lör 10-17 Sön 12-16

Nygatan 20, Linköping

En härlig mötesplats för alla som älskar böcker. Här finns även ett stort sortiment av spel, pussel, kontorsmaterial, evenemang och kulturmöten. Missa inte heller vårt mysiga café. Välkomna in!



Beställ före kl 12 i vår e-shop - leverans dagen efter*

*Se leveransvillkor på hemsidan.

010-222 76 70

www.linkopingsbokhandel.se

Följ oss på  

@linkopingsbokhandel



Linköpings

BOKHANDEL AB svb

VRETA KLOSTER

Välkommen till SPF Seniorena Vreta kloster

Styrelsen hälsar dig varmt välkommen till våra sammankomster. Även medlemmar från andra SPF-föreningar är välkomna.



Möteslokal och anmälan - Månadsmöten hålls i Cloettas restaurang Tre Bröder Ljungsbro. Insläpp från klockan 14,45. Avgiften är 100 kr, om inte annat anges. Avgiften kan betalas kontant eller med Swish nr: 123 5055 793. I entrébiljetten ingår en vinstchans av en fri entré. Anmälan senast måndag klockan 12:00 i samma vecka som mötet sker.

Från höstterminen kan/bör alla som har en mejladress göra sin anmälan till våra månadsmöten via vår webbplats. För att verifiera att du är medlem krävs inloggning på MINA SIDOR. Hur man anmäler sig kommer att beskrivas utförligare på föreningens webbplats och i mejlutskick. Telefonanmälan blir också möjlig, helst med SMS eller genom röstbrevlåda till telefonnr 072-285 43 84.

Enligt beslut på föreningens årsmöte 2023, så gäller bindande anmälan för alla arrangemang som anordnas av föreningen. Det innebär att eventuella avbokningar måste ske senast sista dagen för anmälan till arrangemanget. I annat fall kommer föreningen att ta ut den aktuella deltagaravgiften och någon återbetalning av en förskottsbetalning kommer inte heller att ske.

Resorna sker i Viking Buss & Flygs regi och deras avbokningsregler gäller. De sänder ut bokningsbekräftelse, påstigningsplatser och faktura.



Höstprogram 2025

- Besök vår webbplats för ytterligare information www.spfseniorena.se/vretakloster

22 juli, tisdag - Resa - en nostalgiresa i Kindatrakten med start klockan 10.35 från Fjärrbussterminalen. Därefter åker bussen via Vreta kloster. Lunch på Café Columbia. Kisa Emigrantmuseum finns i samma hus. Besök på Bjärkstugans Museum och Kuriosa, där kaffe med dopp serveras. Åter Linköping ca 17:30. Pris 500 kr. Anmälan till Kerstin Larsson 070-205 70 82, resor1@spfvretakloster.se. Sista anmälningsdag är 1/7, därefter i mån av plats.

20 augusti, onsdag - resa till Harstena med buss och båt. I priset 945 kr ingår bussresa, båtresa, lunch och guidning på Harstena. *Resan är fulltecknad!*

10 september, onsdag - Månadsmöte, underhållning av sångerskan Ann-Sofie Nord.

25 september, torsdag, heldagsresa med buss till Julita Gård där vi får en guidad visning mm. Lunch intas på Hjälmaregården. Besök i Vingåker och eftermiddagskaffe på Säftaholms slott. Ta med eget förmiddagskaffe. Pris 860 kr. Anmälan görs direkt till Viking Buss & Flyg Se föreningens webbplats för fullständig info.

8 oktober, onsdag - Månadsmöte Föreläsning om ”Sångens betydelse för glädjen i livet” av musikerterapeut Birgitta Andersson.

14 oktober, tisdag, besök på ”Corren” Badhusgatan 5, Linköping 10:00.
Chefredaktör Christer Kustvik möter upp oss och besöket tar ca 1,5 tim. Max 35 deltagare. Besöket är gratis. Du tar dig till och från Linköping på egen hand.
Anmälan till Kerstin Larsson 070-205 70 82, mejl: resor1@spfvretakloster.se

26 oktober, söndag - Bussresa till Stockholm för att se höstens humorshow - Trassel på Oscarsteatern 15:00. Avresa 8:00 från Linköpings Fjärrbussterminal och därefter Vreta kloster och Ljungsbro. I priset 1 390 kr ingår bussresa t/r, lunch och biljett på 1:a balkong. Se föreningens webbplats för fullständig information om resan. Anmälan sker till Vikingbuss 013-14 15 16 eller mejl: info@vikingbuss.com.

12 november, onsdag - Månadsmöte Duon ”Prästen och Dödgrävaren” underhåller. Göran Bjarnegård är pensionerad präst och Carina Johanson är kyrkvaktmästare. Därav artistnamnet.

10 december, onsdag - Julfest Höst avslutning och julfest! Närmare information meddelas i särskild inbjudan till medlemmarna.



Aktiviteter Hösten 2025

Vi äter lunch tillsammans klockan 13:00, tredje fredagen i varje månad på Cloetta Tre Bröder. Se meny på restaurangens webbsida.

- **Bokcirkel 1** - kontaktperson - Märta Karlsson, 070-819 84 66, *Nya deltagare välkomnas!*
- **Bokcirkel 2** - cirkelledare - Margareta Edlund, 076-853 36 75, *fulltecknad*
- **Bokcirkel 3** - cirkelledare - Irene Ring, 076-839 40 02, *fulltecknad*
- **Bokcirkel 4** - cirkelledare - Karin Nilsson, 070-170 87 36 *Nya deltagare välkomnas!*
- **Bokcirkel 5** - cirkelledare - Karin Johansson, 070-686 37 14, *fulltecknad*
Alla bokcirklar startar enl överenskommelse med deltagarna.
- **Boule** - kontaktperson - Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19, onsdagar 10:00-12:00 på boulebanan vid Råleden/Kärnsundsgatan, Ljungsbro, april - september. *Nya deltagare välkomnas.*
- **Bridge** - kontaktperson Kent Hartman, 070-685 87 83. Start 16/9, 09:30. *Nya deltagare välkomnas!*
- **Engelsk konversation forts.** - cirkelledare - Eva Davidsson, *fulltecknad* 072-742 20 12, start 25/9, torsdag 13:00 - 14:30, Biblioteket, Ljungsbro.
- **Engelsk konversation forts.** - cirkelledare Eva Davidsson, *fulltecknad* 072-742 20 12, start 25/9, torsdagar 15:00 -16:30 Biblioteket, Ljungsbro.
- **Italienska forts**, cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, start september, *fulltecknad*



VRETA KLOSTER

- **Promenad** - kontaktperson - Wivi-Anne Tjäder, 070-176 63 47. Måndagar mötesplats Heda sluss 09:30 och kanalbron i Berg ca 09:45 . *Nya deltagare välkomnas!*
- **Qigong** med rörelse- och balansövningar - kontaktperson Ulla Starkhammar, 070-953 02 27, måndagar 14:00, start september, Stjärnvallen, Sandvik. *Nya deltagare välkomnas!*
- **Vattengymnastik** - kontaktperson - Gunilla Strand, 072-576 22 43, torsdagar 10:00, start september. Anmälan obligatorisk. *Nya deltagare välkomnas!*

Styrelse, adjungerade ledamöter och övriga ledamöter

Ordförande	Christer Vindeby	ordforande@spfvretakloster.se
Vice ordf./sekr	Wivi-Anne Tjäder	sekreterare@spfvretakloster.se
Kassör	Anette Samuelsson	kassor@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Marianne Hamrin Björk	program1@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Ingrid Westermarck	program2@spfvretakloster.se
Ledamot/medlsansv	Birgitta Samuelsson	medlemsreg@spfvretakloster.se
Ledamot/studier	Eva Davidsson	utbildning@spfvretakloster.se
Adj/resor	Kerstin Larsson	resor1@spfvretakloster.se
Adj/resor	Ingrid Sundmar -Joge	resor2@spfvretakloster.se
Adj/webbansv	Karl-Erik Eriksson	webb@spfvretakloster.se
Adj/folkhälsoomb	Annie Wahlqvist	folkhalsoombud1@spfvretakloster.se
Adj/folkhälsoomb	Gunnie Green	folkhalsoombud2@spfvretakloster.se
Trafikombud	Lars-Göran Lindström	trafikombud@spfvretakloster.se
Hörselomb/väntjänst	Kerstin Edlund	013-600 35
Lotteri	Lena Vindeby, Ingbritt Nilsson. Lillemor Karlsson	

Vreta klostets bankgiro 5088-9344 Postadress: SPF Seniorerna Vreta kloster
c/o Christer Vindeby, Runkällevägen 15, 585 72 Ljungsbro

GARDINER & SOLSKYDD



Vi inreder fönster till
företag och privata hem

BOKA ETT BESÖK

gardinkonsulterna.se

GARDIN-
KONSULTERNA

LOUISE

0730-44 00 66

LISE-LOTTE

0730-44 00 67

SPF Seniorerna

Linköpingskretsen med alla föreningar
tackar personalen på Fontänen för bra samarbete!



LINKÖPINGSKRETSEN AV SPF SENIORERNA

LINKÖPINGSKRETSEN AV SPF SENIORERNA

Kretsen består av samtliga 8 SPF-föreningar inom Linköpings kommun och utgör samverkansorgan för de 8 föreningarna.

Kretsmöten bestäms i den omfattning det anses påkallat med hänsyn till behovet av samordning och samråd. Ett möte ska vara årsmöte. Varje förening ska representeras av ordförande samt ytterligare en ledamot.

Styrelse

Kretsordf:	Margaretha Aronson	070-914 95 72	margaretha.aronson13@gmail.com
Vice ordf:	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Sekreterare: utses löpande			
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81	h.jorgen.karlsson@gmail.com
Ledamot:	Elisabeth Israelsson	070-313 69 65	israelssonelisabeth@gmail.com
Ledamot:	Marie-Louise Ahlenbäck	070-564 06 94	ml.ahlenback@gmail.com

Linköpingskretsens bankgiro 176-4703 Org.nummer 822001-9601

Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping, 013- 10 17 19

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Ordinarie ombud i KPR från Linköpingskretsen

Catharina Törnell, Tinnerbäcken	Margaretha Aronson, Eklandet
Inga-Britt Lindquist, Treklövern	Staffan Danielsson, Plogen

Ersättare i KPR från Linköpingskretsen

Christer Vindeby, Vreta Kloster	Kjell Holmström, Rengen
Annika Rannström, Filbyter	Ewa Forthmeier, Gripen





Resekalender

Höstens roliga resor, läs mer om varje aktivitet på respektive sida i katalogen.

- 22 juli, en nostalgiresa i Kindatrakten, sidan 34
- 20 augusti, Harstena, sidan 34
- September, Norrköping, Arbetets museum, sidan 20
- 25 september, Julita gård, sidan 34
- 5 oktober, Stockholm, "Trassel", sidan 19
- 22 oktober, Vadstena, "Släkten är värst", sidan 7
- 26 oktober, Stockholm, "Trassel", sidan 35
- 5 november, Vadstena mer info kommer, sidan 12
- 6 november, Vadstena, "Släkten är värst", sidan 20



Alltid med fokus på god mat!

Oavsett om det handlar om färs till köttbullarna, rotfrukter till soppan eller yetemjöl till bakningen tar vi på Signalen mat på allvar, precis som vi gjort de senaste 50 åren! Under 2024 utökade vi vårt butikskök, där vi nu kan erbjuda allt från färdiga matlådor till mackor och baguetter.



Vi erbjuder dessutom catering för alla små som stora tillställningar, perfekt när man vill slippa stöket i köket och fokusera på sina nära och kära! Vill du veta mer? Kom in och prata med oss i butiken eller läs mer på www.icasignalen.se

Välkommen in till oss!

Signalen ♥ Seniorer

Alltid Seniorrabatt!

5%

Måndag-onsdag



Se veckans reklamblad
via qr-koden!

ICA
KVANTUM
SIGNALEN
Ekholmens Centrum