

SRF
SENIORERNA

Centrum
Jönköping

PROGRAMBLAD
VÅREN 2024

I samarbete med

 Studieförbundet
Vuxenskolan

SPF Seniorerna Jönköping Centrum är en politiskt och religiöst obunden förening. I Jönköpings kommun är vi en av 13 SPF-föreningar. Vi bildades 2004 och är idag 630 medlemmar. SPF Seniorerna Jönköping Centrum är ett forum för glad gemenskap och med livlig aktivitet.

En av föreningens viktigaste uppgifter är att vara en plats där människor trivs och träffas, och där vi försöker aktivera oss och anordna intressanta och stimulerande aktiviteter.

Välkommen i gemenskapen

VI VILL LEVA UPP TILL DINA FÖRVÄNTNINGAR!
Hos oss vill vi att du ska uppleva glädje, gemenskap och ett fullspäckt program med intressanta aktiviteter och upplevelser. I vår förening möts du av öppenhet och många kommittéfunktionärer som jobbar för att du skall trivas hos oss. Vi hoppas att du skall finna vårt program intressant.

MÖTESFÖRSÄKRING

SPF Seniorerna har centralt tecknat en olycksfallsförsäkring som gäller för medlemmar i SPF Seniorerna. Alla medlemmar är därigenom försäkrade när de deltar i verksamhet anordnad av SPF Seniorerna. Försäkringen betalas av förbundet.

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I SPF JÖNKÖPING CENTRUM

Medlemskap i SPF Seniorerna kan alla få som uppbär någon form av pension. Likaså kan make/maka eller sambo bli medlem utan att ha egen pension. Årsavgiften är 260 kr. Inbetalningskort skickas ut från förbundet. När du vill bli medlem, ta kontakt med medlemsansvarig eller teckna medlemskap på vår hemsida.

Bankgiro 5798-1631
Organisationsnummer 802418-8586
Vår officiella mejladress
jonkopingsentrum@spfseniorerna.se

STYRELSE

ORDFÖRANDE

Lennart Löow
073-981 69 24

lelle.loow@gmail.com

V. ORDFÖRANDE

Ulf Karlsson
070-514 44 22

ulf.karlsson@tioetta.com

SEKRETERARE

Anita Wixe
072-561 13 13

anita561993@hotmail.com

KASSÖR

Bruno Hektor
073-629 38 90

bruno.hektor@gmail.com

ÖVRIGA LEDAMÖTER

Gittan Ekelund
070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

Magnus Eklund
070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

Helena Johansson
072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com

REVISOR

Georg Sandberg
073-577 26 88

georgwsandberg@gmail.com

SUPPLEANT REVISOR

Curt Hektor
070-522 73 98

curt.hektor@gmail.com





Ordföranden har ordet våren -24

OJ Snart har vi hela 2023 bakom oss. Tänk vad tiden går fort när man har roligt här hos oss, samtidigt som vi fått uppleva fruktansvärda tragedier i vår närhet. På vår hemmaplan har vi alla som jobbar i vår förening känt att hösten 2023 trots detta varit kul. Föreningen växer vilket gör att vi får ännu större krav på oss alla för att tillgodose allt vi vill ha. Vi hoppas att kunna starta nya aktiviteter under våren. Bl a kommer vi att starta ytterligare en cirkel, ett stickcafé. Du skall veta och tänka på att utan dig och alla andra medlemmar har vi ingen härlig träffpunkt att gå till och ha kul. Styrelsen vill önska alla medlemmar, framför allt till dig som är ny, **välkomna till vår gemenskap och ett spännande år 2024.**

Vi träffas och trivs i Seniorernas Hus, Klostergatan 69.

Månadsträffar och Trivselträffar kl.15.00.

Gott hembakat fikabröd. Entré 80 kronor, endast kontanter.

Alla SPF-vänner! När detta programblad kommer hem till dig är det vinter, kallt och kulet. Vad är då bättre än att sitta med ett rykande färskt programblad och planera för våren ända fram till juni.



Röd linje buss nr 1
Grön linje buss nr 3
Täta bussförbindelser
Hållplats Torpaplan



**Kör du bil finns parkerings-
möjligheter i de kringliggande kvarteren.**

**Mycket skrik för
lite ull sa gumman
när hon klippte
grisen**

**Lennart och Ulf bjuder in till lunch sista
fredagen varje månad! Anmälningar till
Lennart 073-981 69 24
Ulf 070-514 44 22**



	Januari
1	Nyårsdagen
2	
3	
4	
5	
6	Trettondag jul
7	
8	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
9	Boule kl 14.00
10	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Gubbröra kl 15.30
11	Matcirkel 2 Damer kl 17.00
12	Yoga kl 10.30
13	
14	
15	Stickcafé 1 kl 14.00
16	Boule kl 14.00 Grabbkväll kl 18.00 OBS Tider
17	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Trivselträff kl 15.00
18	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
19	Yoga kl 10.30
20	
21	
22	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
23	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00
24	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00
25	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
26	Yoga kl 10.30 Månadslunch
27	
28	
29	Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen Damer kl 17.00
30	Boule kl 14.00
31	Litteraturcirkel 2 kl 10.00

Dick Wåhlin



Dick Wåhlin visar bilder från vätterbygden från Rävafallet till Gränna.



	Februari
1	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Matcirkel 2 Damer kl 17.00
2	Yoga kl 10.30
3	
4	
5	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00
6	Boule kl 14.00 Grabbkväll kl 17.00
7	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff kl 15.00
8	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Gubbröra kl 15.30
9	Yoga kl 10.30
10	
11	
12	Stickcafé 1 kl 14.00
13	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00
14	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Tjejkväll kl 18.00
15	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
16	Yoga kl 10.30
17	
18	
19	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00
20	Boule kl 14.00
21	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Årsmöte kl 15.00
22	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Pubkväll på Krog&Co kl 17.00
23	Yoga kl 10.30 Månadslunch
24	
25	
26	Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen Damer kl 17.00
27	Boule kl 14.00
28	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
29	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00

Lennart Axelsson



En favorit i repris! Många som har frågat om Lennart kan komma till oss igen. Boka in denna dagen, lyssna på många låtar vi känner igen.

ÅRSMÖTE



Alla medlemmar hälsas välkomna till årsmötet där just du kan göra din röst hörd! Gratis inträde!



Mars	
1	Yoga kl 10.30
2	
3	
4	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00
5	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00
6	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff kl 15.00
7	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Gubbröra kl 15.30
8	Yoga kl 10.30 Romprovning kl 17.00 Nyhet!
9	
10	
11	Stickcafé 1 kl 14.00
12	Boule kl 14.00 Grabbkväll kl 17.00
13	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Kommittéträff Kl 15.00
14	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Matcirkel 2 Damer kl 17.00
15	Yoga kl 10.30
16	
17	
18	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00
19	Boule kl 14.00
20	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Trivselträff kl 15.00
21	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
22	Yoga kl 10.30 Månadslunch
23	
24	
25	Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen Damer kl 17.00
26	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00
27	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
28	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
29	Långfredag
30	Påskafton
31	Påskdagen

Fru och Herr Hackspett



Gamla och goa låtar

Ett mycket varierat program där de plockar låtar från alla sina program. Du får höra country, schlagers, visor, folkmusik mm. Många gamla och goa låtar. Som vanligt med egna arrangemang.



Styrelsen bjuder in samtliga kommittémedlemmar till en trevlig eftermiddag. Särskild inbjudan kommer.

Anders Fennsjö



Anders Fennsjö är musikern som gärna befinner sig i olika sammanhang och inte tar den enkla vägen. Gör han något behöver det inte bli stort men det ska bli bra. När han såg en dokumentär om Woodstock på tv med Jimi Hendrix hände något i huvudet. "Det blev ett ordentligt uppvaknande och jag visste vad jag bland annat ville spela".

– För mig är musiken ett lustfyllt tillhåll, säger Anders.



April	
1	Annandag påsk
2	Boule kl 14.00 Grabbkväll kl 17.00
3	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff kl 15.00
4	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Gubbröra kl 15.30
5	Yoga kl 10.30
6	
7	
8	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Elitkockarna kl 17.00
9	Boule kl 14.00
10	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Tjejkväll kl 18.00
11	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Matcirkel 2 Damer kl 17.00
12	Yoga kl 10.30
13	
14	
15	Stadsvandring med Gudrun NYHET! Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30
16	Boule kl 14.00 Matadorerna kl 17.00
17	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Trivselträff kl 15.00
18	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Pubkväll på Krog&Co kl 17.00
19	Yoga kl 10.30
20	
21	
22	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
23	Boule kl 14.00
24	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
25	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
26	Yoga kl 10.30 Månadslunch
27	
28	
29	Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen Damer kl 17.00
30	Valborgsafton

Lena Robèrt



"För kärlekens skull"

Lena Robèrt sjunger egna och andras visor och en och annan schlager. "De flesta låtar som någonsin skrivits har kärlek eller bristen på kärlek som tema. Visst är det väl så att det är det enda vi vill ha? Eller?"

Kultur-Konstvandring med Gudrun



Måndag 15 april med start kl 14.00 går vi en sakta promenad på ca 1 ½-2 timmar. Start vid Tändsticksfabriken och bysten av J.E. Lundström och avslutar vid Hoppets Torg vid den abstrakta bronsskulpturen. **Högst 15 deltagare.** Anmälan till gudrun.thorberg@outlook.com eller sms 070-644 17 61

Jan Holmbom



SOMLIGA GÅR MED TRASIGA SKOR

En musikalisk vandring i Cornelis Vreeswijk's fotspår
Cornelis Vreeswijk - en lysande poet, låtskrivare och en av de största trubadurer vi haft i vårt land. Han lämnade jordelivet alldeles för tidigt men hans texter, musik och visskatt finns kvar och får ständigt nya följare. I föreställningen "Somliga går med trasiga skor" tar **Janne Holmbom** med publiken på en musikalisk vandring i Cornelis Vreeswijk's fotspår.

Maj	
1	Första maj
2	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
3	Yoga kl 10.30
4	
5	
6	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
7	Gudruns Kyrkresa Boule kl 14.00 Matadoreerna kl 17.00
8	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Månadsträff kl 15.00
9	Kristi Himmelsfärdsdag
10	Yoga kl 10.30
11	
12	
13	Stickcafé 1 kl 14.00
14	Boule kl 14.00
15	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Gubbröra kl 15.30
16	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Matcirkel 2 Damer kl 17.00
17	Yoga kl 10.30
18	
19	
20	Jazzcirkel kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
21	Boule kl 14.00
22	Litteraturcirkel 2 kl 10.00
23	Gittans tradionella vinresa Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
24	Yoga kl 10.30
25	
26	
27	Stickcafé 1 kl 14.00 Matproffsen Damer kl 17.00
28	Boule kl 14.00
29	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00
30	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
31	20 års jubileum!

Juni	
3	Stickcafé 2 kl 14.00
4	Bilrally! Nyhet!

Gudruns kyrkresa



Tisdag 7maj besöker vi kyrkor i Småland. Första stopp vid Gamla Nässjö kyrka, Lina Sandells Fröderyd kyrka, Ramkvilla kyrka och guidning i Växjö Domkyrka. Hemvägen är ännu inte bestämt hur vi åker men någon/några kyrkor tillkommer. Anmälan till gudrun.thorberg@outlook.com eller sms 070-644 17 61.

Gunnar Andersson



Välkomna till en eftermiddag med klurigt musikquiz. Med glimten i ögat spelar han sin musik, vi får gnugga geniknölarna för att komma på de rätta svaren.

SPF Centrum 20 år



Fredag 31 maj firar vi föreningens 20 årsjubileum med en fantastisk fest! Vår festkommitté jobbar just nu för fullt med att arrangera festen. Håll utkik efter inbjudan som kommer!



Här kommer en nyhet som aldrig har varit med i programmet förut, nämligen ett bilrally i maklig takt. Ulf kommer att ordna luriga frågor vid olika stationer utmed vägen. Vart vi åker får vi veta vid starten, slutmålet blir en lunch någonstans i regionen. Se senare inbjudan!

TJEJKVÄLLAR



Populära tjejträffarna fortsätter även i vår.
Välkomna till Seniorernas Hus kl 18.00
14 februari med anmälan senast **7 februari** och
10 april med anmälan senast **3 april**.
Anmälan till Britt Haskovec tel/sms 070-722 04 92

GRABBKVÄLLAR



Även grabbträffarna är populära! Vi träffas fyra gånger under våren, **16 januari kl 18.00. OBS tiden!, 6 februari, 12 mars, 2 april. Anmälan görs en vecka före varje träff.** Övriga tider för träffarna i Seniorernas Hus är kl 17.00.
Anmälan till Ulf Karlsson tel/sms 070-514 44 22

PUBKVÄLLAR



Lisa och Hasse, våra duktiga pubgeneraler fortsätter med dom trevliga pubkvällarna hos Krog & Co på Brunnsgratan 13.
Torsdagarna 22 februari och 18 april höjer vi våra glas och äter god mat.
Anmälan till Hasse Claesson, tel/sms 070-612 36 40

JAZZ



Kennert Carlson bjuder in till jazzmusik varannan måndag kl 09.30 med start 8 januari. Frågor, ring Kennert Carlson tel 070-517 67 05.

PROMENAD



Samling vid fontänen i Rådhusparken varje torsdag klockan 10.00 med start 18 januari. Ingen ledare, spontan samling. Vilken väg man skall gå avgörs i demokratisk anda före start.
Ansvarig Helena Johansson 072-726 32 73

STUDIECIRKLAR I SENIORERNAS HUS DISKUSSIONSTRÄFFAR MED ALLMÄNNA ÄMNINGEN

Carin Nyberg
070-356 50 88
Startar torsdag 18 januari kl 14.00.

LITTERATURCIRKEL 1

Gittan Ekelund
070-684 89 21
Startar onsdag med start 10 januari kl 10.00.

LITTERATURCIRKEL 2

Gittan Ekelund
070-684 89 21
Startar onsdag med start 17 januari kl 10.00.

STICKCAFÉ 1

Britt-Inger Edstrand
073-695 05 96
Startar måndag 15 januari kl 14.00

STICKCAFÉ 2

Inger Larsson
073-990 60 96
Startar måndag 8 januari kl 14.00

STUDIECIRKEL VUXENSKOLAN Huskvarnavägen 40

Tanketrådar

Gudrun Thorberg 070-644 17 61
Startar måndag 5 februari kl 14.30-17.00,
gudrun.thorberg@outlook.com

Vardagsyoga

Startar fredag 12 januari kl 10.30.
Gittan Ekelund
070-684 89 21
gittan.ekelund@hotmail.se

KOMMITTÉANSVARIGA

ANNONS, MEDIA

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

ENTRÉ/VÄRDAR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

FACEBOOK

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

Magnus Eklund

070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

FEST

Bo Larsson

073-337 78 77

bohanslarsson@gmail.com

FOLKHÄLSA

Helena Johansson

072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com

LOTTERI

Carin Nyberg

070-356 50 88

JAZZ

Kennert Carlson

070-517 67 05

kennert.carlson@hotmail.com

MATPATRULL

Mats Ovegård

070-600 57 15

mats@ovegard.se

MEDLEMSREGISTER

Anita Wixe

072-561 13 13

anita561993@hotmail.com

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

MÅNADSLUNCH

Lennart Löw

073-981 69 24

lelle.loow@gmail.com

PR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

PROGRAMBLADSKOMMITTÉN

Birgitta Adolfsson

070-438 70 76

birgittaadolfsson@outlook.com

SERVERING

Eivor Johansson

070-330 40 63

hemstigen19@hotmail.com

STICKCAFÉ 1

Britt-Inger Edstrand

073-695 05 96

brillan38@gmail.com

STICKCAFÉ 2

Inger Larsson

073-990 60 96

bohanslarsson@gmail.com

SPF SAMRÅDSGRUPP I

JÖNKÖPINGS KOMMUN

Eva Sundell

070-874 09 30

eva.jonkoping@gmail.com

STUDIECIRKLAR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

TRIVSELGRUPPEN

Magnus Eklund

070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

WEBMASTER

Lena Axelsson

073-643 15 40

Samuel Axelsson

070-595 16 28

webred.spfcentrum@gmail.com



FRISKVÅRD

Bangolf, St Göransvägen 31

Bo Drevsäter
070-896 83 85

bdrevsater@gmail.com

Varje torsdag kl 11.00 med start 18 januari.
Utomhus vid Liljeholmens minigolf
maj till september utan ledning.

Boule, Barrsätragatan 22, Hovslätt

Varje tisdag kl 14.00 med start 9 januari.
Solweig Höög 036-12 79 21, 070-679 15 33
OBS! Ej SMS!

Bowling, Bowling City, Gjuterigatan 28

Ulla Staaf
070-229 31 34

ullastaaf1@gmail.com

Varannan onsdag kl 11.00 med start 10
januari.

Promenader, Fontänen i Rådhusparken

Varje torsdag kl 10.00 med start 18 januari.
Helena Johansson
072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com



HEMSTÄD
2,5 timmar från 620:-
4 timmar från 820:-

FÖNSTERPUTS
2,5 timmar 690:-
4 timmar 890:-

ENGÅNGSSTÄD
2,5 timmar 740:-
4 timmar 990:-

**DITT LOKALA
STÄD OCH HEMTJÄNST
FÖRETAG I HABO OCH JÖNKÖPING**

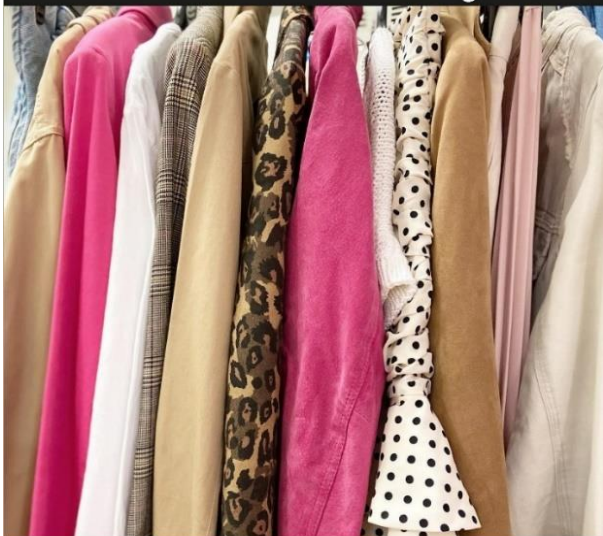
**BARA TILL SENIORERNA
MEDLEMMAR**
Senior städ
90 min - 425 SEK
Ange koden SPF

HEMTJÄNST
Mindre personalgrupp
Kund alltid i fokus
Välutbildad personal

036 333 60 60 www.k2comfort.com



Handla & skänk för liv och miljö

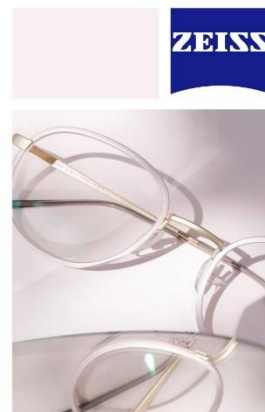


Välkommen till Smedjegatan 27 i Jönköping!

036-860 26 60
jonkopingcity@pmu.se



Second Hand



OPTIKER ULLSTRÖM

Din fristående optiker i Jönköping

Dina ögon förtjänar det allra bästa!

Hos oss på Optiker Ullström garanterar vi att du alltid får en synundersökning utförd av en legitimerad optiker med lång erfarenhet och säkerhet inom ögonhälsa.

15% rabatt på kompletta glasögon om du visar ditt Spf-kort. Gäller på ordinarie priser fram till den 28 februari 2024.



Brunnsgatan 13 553 17 Jönköping

036 - 71 94 80

Jon@krogoco.se

Julia@krogoco.se

Träffpunkten för SPF Seniorerna Centrum



Gör som

SPF SENIORERNA **Centrum**
Jönköping

Åk med Reinholds i moderna helturistbussar och välutbildade, trevliga chaufförer.

Reinholds

Korngatan 3, Nässjö tel. 0380-58 10 00

info@reinholds.nu

