

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!



PROGRAM Våren 2024

I samarbete med



Studieförbundet
Vuxenskolan

Välkommen till våra aktiviteter.



AKTIVITETER VÅREN 2024

- Mån 8 jan **Måndagsaktivitet.** Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-12.00 för att spela biljard eller bara sitta ner och prata och fika. Du väljer själv vilken tid du vill komma och hur länge du vill stanna. Det finns möjlighet att köpa fika och lunch (lunch måste beställas senast kl. 9.00). Ingen anmälan, det är bara att komma. Start 8 januari.
- Mån 8 jan **Spanska** fortsättningskurs börjar. Varje vecka 8 gånger 10.00-11.30 i SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Ledare Carin Westin. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070-2968710 senast en vecka före start.
- Tis 9 jan **Träna på Premiumhälsan** börjar. Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper och en lättare rörlighets- balansträning. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070-2968710 senast 8 jan 2024. Kostnad 450:-
- Lör 13 jan **Nyårskonsert i Gislaved konsertsal.** Egna bilar. För ev. samäkning samlas vi på parkeringen utanför Centralen kl 14.30. Konserten börjar 15.30. Gästartist Malena Ernman. Biljettpris 300:-. För de som önskar går vi ut och äter efter föreställningen, på Centralen, Sångbergs Färs o Bärs i Tranemo. Anmälan till Hasse Skoglund tel/SMS tidigast 8 dec kl 09.00 dock senast 20 dec. Fullbokat. Möjlighet till att anmäla på reservlistan.
- Sön 14 jan **Kick Off för Mattcurlingen** kl 15.00. *Gratis spel första gångerna för nya mattcurlare* 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:-/gång.
- Ons 17 jan **Träffpunkt SPF** börjar. En stunds gemenskap för att motverka ensamhet. Vi träffas i SPF:s lokal på Järnvägsgatan i Tranemo med start den 17 januari kl 14.00- 16.00. Därefter träffas vi 21/2, 6/3, 10/4 och 15/5 samma tid och plats. Vi fikar, spelar kort m.m, eller bara pratar och umgås. Pris 20 kr. Ingen anmälan.
- Mån 22 jan **Har du tänkt igenom hur du vill ha det när du dör? Att underlätta för våra anhöriga i sorgearbete.** Tranemo Församlingshem kl 18.00. Besök av begravningsentreprenör och kommunens begravningsombud samt personal från kyrkan medverkar. Möjlighet att få titta in i kapellet som är om- och nybyggt. Vi bjuder på korv med bröd. Ingen anmälan, bara kom!
- Ons 24 jan **Kortspel Skipbo** börjar kl 14.00, därefter 31 jan och 7 febr i SPF-lokalen. Vid intresse kan det bli fler tillfällen. Ett kortspel som är lätt att lära sig. Cirkelledare Jan-Åke Melander. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start.
- Tors 25 jan **Falkenbergsrevyn.** Fullbokat
- Ons 31 jan **Bowlingen** börjar. Vi spelar 4 gånger på våren. Se mer på annan plats i programmet.
- Tor 8 feb **Årsmöte i** Ambjörnarps bygdegård kl 17.00. Sedvanliga förhandlingar, lättare förtäring, lotterier. Reseskildring från Zambia med Anders Nygren. Ingen kostnad. Anmälan till P-O Jangeklint SMS/tel 070 3262875 eller Gun Axelsson 073 0542136 tidigast den 25/1 kl 09.00 dock senast 31 jan 2024.
- Tor 22 feb **Pubkväll med ölprovnig på Centralen** kl 18.00. Sångbergs Färs o Bärs serverar oss mat. Vi provar öl från Rosenhills Bryggeri i Nittorp. Anmälan till Bertil Hansson SMS 070 8319665 tidigast 5 febr kl 09.00 dock senast 18 febr. Pris 450:- Max 50 st.
- Ons 28 feb **Enklare matlagning för herrar.** Start 28 febr därefter 13 mars och 27 mars. Enkel vardagsmat som vi lagar och äter tillsammans i SPF-lokalen . Max 6 deltagare. Ledare Ewa Lundahl o Christina Andersson. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070-2968710 tidigast 5 febr. dock senast 14 febr.

HLR UTBILDNING (hjärt- och lungräddning)

I samarbete med gymnasiet kommer SPF ordna utbildning i HLR för 2 grupper om max 10 deltagare/grupp. Respektive grupp träffas vid ett tillfälle en onsdag kl. 13.00-15.00. Datum 6/3 och 10/4. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund 070 2968710 tidigast 15 februari dock senast 28 februari.

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



10

Mån 4 mar **Reseträff till Tallin** 3 dagar. Buss från Tranemo, 2 övernattningar på Baltic Queen. 2 bäddar insideshytt, fri dag i Tallin alt stadsrundtur + 225:-, 2 frukostar, buffémiddag inkl. öl vin läsk på ditresan, underhållning, quiz mm. Reseträff anordnad av Resemakar'n därför rabatterat pris 1445:-/person. (ordinarie ca 2.800:-) Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast 10/1 2024 dock senast den 18/1. Betalning görs efter att man fått faktura från Resemakar'n. Se mer detaljer i utskick och på hemsidan.

Ons 6 mar **HLR utbildningen börjar**, se mer på sidan 11.

Sön 10 mar **Kommunmästerskap i Mattcurling** kl 09.00. Ambjörnarps gymnastiksal. Vi spelar singel, damer och herrar. Anmälan senast 7/3 till P-O Jangeklint 070 3262875. Kostnad 100:- kaffe och fralla ingår. Ta med inneskor

Tor 14 mar **Fotografering** med systemkamera. Start den 14 mars. 3 tillfällen kl 14.00 i SPF-lokalen. Max 10 deltagare. Ledare Per Nord. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start.

Tor 21 mar **Skåda fågel** börjar därefter 12 april o 26 april. Lär dig känna olika fågelarter. Samling vid kyrkans parkering. Max 8 deltagare. Cirkelledare Sigvard Lundgren. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start.

Tis 9 apr **Nyfiken på 3D skrivare**. Biblioteket kl 16.00-18.00. Max 5 deltagare. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start. Vi får lära oss grunderna och sedan kan du boka tid för att komma tillbaka och göra en egen utskrift.

Ons 17 apr **Studiebesök AstaZero**. Provbanan utanför Borås. Volvo kommer att testa sina bilar den dagen i en testmiljö för automatiserad körning. Avresa från Tranemo bussterminal kl 12.30, Simhallen 12.35, och Glasets Hus 12.45. Max 50 st. Anmälan till Bertil Hansson SMS 070 8319665 tidigast 18 mars kl 09.00 dock senast 5 april. Kostnad 200:- fika ingår.

Tor 25 apr **Vårfest** kl 17,00 i Focus Limmared. Underhållning av Oscar Kjällgren Vara som spelar goa låtar och drar en o annan historia. Anmälan till Marita Lindgren SMS/tel 070 3536911 tidigast 2 apr kl 09.00 dock senast den 16 april.

Tis 14 maj **Hemlig resa**. Inger o Henrys traditionella upplägg. Max 100 personer. Anmälan till Henry 070 3276376 eller Inger 070 2597396 SMS/tel tidigast 29 april kl 09.00 eller senast 6 maj. Avresa kl 07.30 från Tranemo Bussterminal. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 450 - 500:- betalas på bussen.

Sön 19 maj **Gökotta** i Stjärnebo Ambjörnarps. Samling på aulaparkeringen Tranemo för samäkning kl. 07.30 och därefter på stationsplanen i Ambjörnarps kl 07.40. Ta med kaffekorg och något att sitta på. Ingen anmälan, öppet för allmänheten.

20-24 maj **Folkhälsoveckan**. Aktiviteter på hemmaplan och även centrala föreläsningar på webben med anknytning till folkhälsa mm. Mer information kommer.

Tis 4 juni **Sommarresa i Wilhelm Mobergs fotspår med Kosta**. Guidning med lokalguide i Vilhelm Mobergs fotspår samt Hyttsill inkl. musikunderhållning och glasblåsaruppvisning. Besök på glasmuseet där vi också får en guidning. Fri tid till att utforska Kosta på egen hand. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 1070:-. Avresa 07.00 från bussterminalen, hemma ca 19.00-20.00 Anmälan till Lars-Olof tel/SMS 070 6042521 tidigast 26/2. kl 09.00 eller senast 10/3 Max 50 personer

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 med Måndagsaktiviteter, Nyårskonsert i Gislaved, Studiebesök på AstaZeros provbana och kortspelet Skipbo.

3



Din goluläggare!
TRANEMO 0325-701 34



• 070-52 70 101 •

TRANEMO *Vi kan utemiljö!*
Trädgårdstjänst AB

0325-66 19 40
info@ttj.se



Ambjörnarpes Bygg AB
070-551 49 71

Adolfssons Bil AB



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

Derome



Derome Träteknik AB
0325 769 50

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

- Träning i falltrygghet för äldre.
- Studiebesök Care of Sweden Tranemo
- Studiebesök Star Trading Svenljunga
- Fler Resor i Hembygden

REGELBUNDNA AKTIVITETER

Kick Off för Mattcurlingen startar söndagen den 14 jan. kl 15.00. *Gratis spel första gångerna för nya mattcurlare* Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 Ambjörnarpes gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr.



Bowling startar den 31 januari och fortsätter 28/2, 27/3 och 24/4. Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch. Den 31:a jan. och 24:e april finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen" för 50 pers. Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 22/1, via SMS på 0765-803 930 eller mejl till tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris föra hela spelomgången är 150 kr/pers. Lunchen kostar f.n. 150 kr/pers.



Styrelse SPF Seniorerna Tranemo

Bertil Hansson Ordf	070 8319665	Hans Skoglund	070 5857491
Christina Sundqvist	070 3073783	Stina Lind	070 2927712
Tomas Stoli	076 5803930	Henry Jönsson	070 3276376
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 VÄREN 2024 i samarbete med

ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR GÖRS senast en vecka före cirkelstart, via SMS till Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710

FOTOGRAFERING med digitalkamera Digital fotografering med ledare som gått flera utbildningar inom området. 3 tillfällen med start torsdag den 14 mars kl. 14.00. SPF lokalen Max 10 deltagare Kostnad 100 kr Cirkelledare Per Nord. Anmälan till Maj-Britt

SPANSKA FORTSÄTTNINGSKURS Måndagar kl 10.00-11.30, varje vecka, 8 gånger. Start 8 januari SPF-lokalen. Max 8 deltagare Kostnad 100 kr. Cirkelledare Carin Westin. Anmälan till Maj-Britt

ENKLARE MATLAGNING FÖR HERRAR Enkel vardagsmat som vi lagar och äter tillsammans. Onsdagar kl. 11.00 varannan vecka, 3 tillfällen med start 28 februari, därefter 13 mars och 27 mars. SPF-lokalen Max 6 deltagare Kostnad 100 kr. Därutöver tillkommer självkostnadspris för råvaror. Cirkelledare Ewa Lundahl och Christina Andersson. Anmälan till Maj-Britt 5-14 febr.

KORTSPEL SKIPBO Vi lär oss ett annorlunda kortspel SKIPBO som är lätt att lära. 3 tillfällen. Onsdagar kl. 14.00-16.30, med start 24 januari, därefter 31 januari och 7 februari SPF-lokalen. Vid intresse kan det bli fler tillfällen. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Jan-Åke Mellander. Anmälan till Maj-Britt

SKÅDA FÅGEL Lär dig känna igen fågelarter och få kunskap om hur de låter, flyger och betar sig. 3 tillfällen med start torsdag 21 mars, därefter 12 april och 26 april. Samling vid kyrkans parkering, Tranemo. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kronor. Cirkelledare Sigvard Lundgren. Anmälan till Maj-Britt.

Tranemo
Däckservice AB



Alltid rätt cykel
Till en bra deal
0325 430 22

Fee's Fotvård
FOTVÅRD

Medicinsk fotterapeut
0325-767 00
Storgatan 37 Tranemo



Tranemo 070 4933418

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



HLR UTBILDNING (hjärt- och lungräddning) Datum 6/3 och 10/4. I samarbete med gymnasiet kommer SPF ordna utbildning i HLR för 2 grupper om max 10 deltagare/grupp. Respektive grupp träffas vid ett tillfälle en onsdag kl. 13.00-15.00 i mars/april. Anmälan till Maj-Britt 15 februari till 28 februari.

MÅNDAGSAKTIVITET Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-12.00 för att spela biljard eller bara sitta ner och prata och fika. Du väljer själv vilken tid du vill komma och hur länge du vill stanna. Det finns möjlighet att köpa fika och lunch (lunch måste beställas senast kl. 9.00). Ingen anmälan, det är bara att komma. Start 8 januar

NYFIKEN PÅ 3D SKRIVARE? Välkommen till en träff på biblioteket där du lär dig om 3D-utskrifter. Det går att skriva ut nästan vad som helst på en 3D-skrivare. Materialet är miljövänligare majsbaserad plast. Denna smälts ner i skrivaren, som sedan spritsar ut formen i lager efter lager. Under träffen går vi igenom grunderna och sedan kan du boka en tid för att komma tillbaka och göra din egen utskrift. Du kommer få tips om var du hittar mallar på nätet för 3D utskrifter. Vi träffas på biblioteket tisdag den 9 april kl. 16.00-18.00 Max 5 deltagare. Anmälan till Maj-Britt

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

