



LINKÖPINGSKRETSEN
VÅRPROGRAM 2025



Eklandet - Filbyter - Gripen - Rengen
Plogen Lingham Åkerbo Östra Linköping
Tinnerbäcken - Treklövern - Vreta Kloster

Tillsammans för ett aktivt seniorliv

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 klättherjul. 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 vårprogram 2025

Efter en ovanligt varm och skön höst kan vi vara glada över alla fina möten och intressanta resor och upplevelser vi fått njuta av tillsammans.

Vi är glada och tacksamma för alla våra nya medlemmar vi fått välkomna under hösten och alla våra trogna medlemmar som deltar i våra verksamheter.

Stort och varmt tack till alla styrelser och övriga som gör att SPF är ett förbund som växer och är representant som en viktig röst i samhället!

Vår katalog är en fin sammanfattning av föreningarnas spännande verk-

samheter under våren men glöm inte att kolla alla websidor och distriktets hemsida där alla nyheter/ändringar redovisas.

Vi hoppas ni alla finner många intressanta program och hälsar er varmt välkomna till vårens aktiviteter!
Vi vill samtidigt önska er alla

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR 2025!

Bästa hälsningar
Styrelsen Seniorerna SPF
Linköpingskretsen
/Maggie Aronson/
ordförande




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

Med kärlek
och omtanke
sedan 1947.

Vi finns när du
behöver oss som
mest – dygnet runt

fonusost.se
013-12 47 04
linkoping@fonusost.se



SPF Filbyter inbjuder till friskvårdsaktiviteter för alla medlemmar i Linköping



- **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

Logos visible in the background: SKÖNA SKON, ECCO, BIRKENSTOCK, Janney, Scholl, HASTEN, TP, Laks, IDE, Tamaris, Jana, ROCKPORT.

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 Landerydgården, Bokhagsvägen 10, Linköping.



Avgift 90 kr kontant eller via Swish, nummer 123 507 99 59. Kaffe med bröd ingår. Föranmälan krävs till alla månadsträffar senast 3 dagar innan till telefon 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se, uppge specialkost. Ta gärna med en gäst! Föreningen bjuder din gäst första gången.

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



Vårprogram 2025

21 januari tisdag kl. 14:00 - Månadsmöte

Benskörhet (osteoporos) – den dolda folksjukdomen. Anna Spångeus, överläkare och biträdande professor på osteoporosmottagningen på Linköpings universitetssjukhus berättar om sjukdomen, som drabbar varannan kvinna och var fjärde man över 50 år i Sverige. Anna menar att kunskapen om sjukdomen måste ökas hos allmänheten för att fler riskindivider ska hittas och behandlas korrekt och på så sätt förhindra allvarliga framtida frakturer.



11 februari tisdag kl. 14:00 - Årsmöte



OBS - detta program gäller som kallelse till årsmötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 25-01-13. Jonatan Hermansson, ordförande i Vård- och Äldreomsorgsnämnden leder vårt årsmöte. Under rubriken Äldreomsorgen inom Linköpings kommun kommer Jonatan Hermansson att ge oss information om vad som händer i Linköping för oss seniorer. Underhållning: Tronnes duo spelar. Föreningen bjuder på kaffe och förtäring! Lotteri - Tag gärna med kontanter! Anmälan senast 25-02-04. Välkommen!



27 februari torsdag kl. 13:00 - Lunch på MOCCA deli, Ågatan 21.

Anmälan till Annika Persson telefon 076-773 43 68 eller ekholmen475@gmail.com senast den 23 februari.



11 mars tisdag kl. 14:00 - Månadsmöte Gunnar Ekermo, musikprofil och bl.a. medlem i Chuck Berry Mania underhåller med ett program som är en blandning av olika sorters musik: kända och okända visor, populära låtar från förr och nu, kanske några pianostycken - allt relaterat till små berättelser och erfarenheter, både egna och sådana vi delar tillsammans.



18 mars tisdag kl. 13:00 - Lunch på Ekkällan Mat & Dryck,

Storgatan 1. Anmälan till Annika Persson telefon 076-773 43 68 eller ekholmen475@gmail.com senast den 14 mars.



27 mars torsdag kl. 10:00 - Vandring, utflykt.

Vi träffas kl 10 vid Landerydgården. Åker sedan i egna bilar till månadens ”hemliga” utflyktsmål i Linköping med omnejd. Där vandrar vi ca 3 km och/eller tittar på något speciellt. Ta med fika! Ingen anmälan, ingen avgift. Vid regn stannar vi hemma.

4 april fredag kl. 11:30 - Trerätters lunch på Ljungstedska gymnasiet.

Anmälan till Annika Persson telefon 076-773 43 68 eller ekholmen475@gmail.com senast den 24/3. Ange specialkost vid anmälan. Det finns 40 platser. Även för medlemmar inom kretsen i mån av plats.



8 april tisdag kl. 14:00 - Månadsmöte

Bj's mode visar vårens nyheter för både damer och herrar.



24 april torsdag kl. 10:00 - Vandring, utflykt.

Se den 27 mars.

13 maj tisdag kl. 14:00 - Månadsmöte

Stay Close, Kärlek, Sommar & Sol 1960 - 2020. Monika Åkerblom och Kenneth Holmgren presenterar 15 låtar av 15 olika artister eller grupper, berättar om dem, sjunger och spelar sångerna de gjorde kända.



15 maj torsdag kl. 10:00 - Vandring, utflykt.

Se den 27 mars.

27 maj torsdag kl. 18:30 - Pubafton på Laszlo's krog,

Hjulsbrovägen 38. Välkomna! Vi uppskattar en anmälan. Hållplats: Vårdsbergsvägen för buss 14 och 16.



EKLANDET

22 maj torsdag Resa med Vikingbuss till Gusums Bruksmuseum, lunch serveras på Fyruddens restaurang, innan vi besöker Kärlekens trädgård. På hemvägen besöker vi Borkhult och Lapphem. Vi är tillbaka i Linköping strax efter kl 19. Pris: 850:-/person. Ingår: Entré och introduktion Gusums Bruk, lunch, entré och guide vid Kärlekens Trädgård, kaffe/smörgås, busstransport. Sista anmälningsdag: 30 april 2025, därefter i mån av plats. Se nedan för anmälan.



23 juli onsdag Båttur på Hjälmare Kanal med lunch på båten och en guidad tur i Wadköping. Vår resa går via Örebro till Gravuddens slussar. Vår skeppare lotsar oss genom Hjälmare Kanal, och ombord serveras även dagens lunch. Resan tar 3 timmar. Vid ankomst till Arboga väntar buss som tar oss vidare till Örebro och Wadköping, där vi får en historisk guidad visning. Pris: 1090:- /person. I priset ingår: bussresa, busskaffe, båttur inkl. lunch och guide i Wadköping. OBS! Priset är baserat på minst 40 personer. Max 48 personer. Sista anmälningsdag: 16 juni 2025. Se nedan för anmälan.



Anmälan till Vikingbuss tel. 013-14 15 16 eller mail info@vikingbuss.com. Därefter skickas resebevis med info om betalning. Anmälan är bindande. Avbokningskostnad: inom 5 - 0 dagar innan avresa 100%. Dock ej om ni kan hitta någon ersättare. Mer information om resorna som påstigningsplatser och tider finns på Spf Eklandets hemsida: www.spfseniorerna.se/eklandet.

Styrelse

Ordförande:	Margaretha Aronson	ordforande@spfeklandet.se
Vice ordf:	Bengt Sjöholm	bengt.sjoeholm@gmail.com
Sekreterare:	Vakant	
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.optikeralma.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.

För att hålla dig uppdaterad om våra aktiviteter, besök vår hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinköping eller följ oss på Facebook där ni hittar oss under namnet ”SPF Filbyter”.



Vid våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen på Fontänen. Deltagaravgiften, som betalas på plats, är 100 kronor per person från 2025. Då ingår kaffe och bröd om inget annat anges. Vi accepterar betalning via kort eller Swish, men inte kontanter. Anmälan krävs för varje aktivitet och görs via e-post eller sms.

Ta gärna med en gäst – vi bjuder din gäst första gången. Alla träffar är på måndagar och startar kl. 14.00 och håller på längst till 16.00.

Pubkvällar Välkomna för en pratstund!

20/1, 24/2, 31/3, 28/4 och 26/5. Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier. Ingen anmälan behövs!



Vårprogram 2025

16 januari torsdag kl. 13.15 - Lunch på Brasserie Bouquet, Tanneforsgatan 8.

Anmälan skickas till Anne-Marie Edstrand senast 10 januari. annemarie.edstrand@gmail.com eller 073-850 49 29

20 januari måndag kl. 16.30 - Pubkväll

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier.

27 januari måndag kl. 14.00 - Månadsmöte “Hälsan påverkas av hela din livsstil.”

Karin Meierholm Lindström, funktionsmedicinsk hälsocoach och hormonrådgivare informerar oss om hur vi kan åldras med hälsan i behåll. Du kommer att få kunskap kring vikten av balanserad kost, blodsockerreglering, vikten av kvalitativ sömn, stress och återhämtning, träning och vikten av goda relationer. Anmälan till Bodil Karlsson senast 22 januari. bodil57@yahoo.se eller 073-850 49 29

10 februari måndag kl. 13.00 - Promenad vid Stångån, möte vid Musslan.
Ingen anmälan

12 februari onsdag kl. 13.15 - Lunch på von Dufva, Gränden Duvan 3A
Anmälan skickas till Bodil Karlsson senast den 6 februari bodil57@yahoo.com
eller 073-850 49 29

17 februari måndag kl. 14.00 - Årsmöte
Detta gäller som kallelse till årsmötet



Styrelsen kommer också att kalla föreningens medlemmar via hemsidan, Facebook och e-post senast den 13 januari. Dagordning, valberedningens förslag samt andra handlingar som ska behandlas på årsmötet finns tillgängliga från den 3 februari på Fontänen och på hemsidan. Eventuella motioner från medlemmar ska vara styrelsen tillhanda senast 17 januari.

Efter årsmötesförhandlingarna bjuder vi på kaffe med bröd.

Lokal: Vagnhallen, Fontänen. Ingen entréavgift. Efter årsmötet kommer professor Hans Nilsson att berätta om "Mellanölets historia, ett annat Sverige".

Anmälan skickas till Eva Blume senast 10 februari eva.blume@outlook.com eller 073-850 49 29

24 februari måndag kl. 16.30 - Pubkväll

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier.

10 mars måndag kl. 14.00 - Månadsmöte "Linköping förr i tiden"

Docent Göran Tagesson berättar om "Biskop och stad. Linköpings tidiga historia".

Följ med på en härlig resa genom tid och rum. Anmälan skickas till Anne-Marie Edstrand senast den 5 mars. annemarie.edstrand@gmail.com eller 0738-504929

18 mars tisdag kl. 11.00 - Promenad i Gamla Linköping, möte vid Vårdshuset.

Ingen anmälan

27 mars torsdag kl. 13.15 - Lunch på Quality hotel Ekoxen, Klostergatan 68.

Anmälan skickas till Anita Sonjasdotter anita.sonjasdotter@gmail.com eller 073-850 49 29



FILBYTER

31 mars måndag kl. 16.30 - Pubkväll

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier

7 april måndag kl. 14.00 - Månadsmöte “Linköping då och nu”

Linköpingsfotografen Göran Billeson har länge talat om att göra en bok med bilder från Linköping som speglar stadens utveckling. Här visar Billeson samma motiv i dagens Linköping som också äldre tiders Linköpingsfotografer gestaltat före honom. Det rika bildmaterialet gör nästan boken till en fotografisk stadsvandring i tid och rum. Gunnar Elfström, nestor på området, har kunnigt skrivit de flesta bildtexterna. Hans Nilsson, historiker med lokalhistoria som specialitet har kompletterat och samordnat.

Anmälan skickas till Anita Sonjasdotter senast den 2 april. 073-850 49 29 eller anita.sonjasdotter@gmail.com

10 april torsdag kl. 10.00 - Promenad i Vidingsjö, möte vid minigolfbanan.

Ingen anmälan.

25 april fredag - Lunch, plats presenteras senare via sociala medier och e-post.

28 april måndag kl. 16.30 - Pubkväll

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier.

12 maj måndag kl. 10.00 - Promenad vid Stångån, möte vid Musslan.

Ingen anmälan.

13 maj tisdag 13.00 - Lunch på Fröken Jennys Café och restaurang i Berg, Stjärnorpsvägen 11. Vi åker till Berg och äter lunch på Fröken Jennys vid 13-tiden till en kostnad av 175-220 kronor och tar sen en promenad efter kanalen, kanske spelar minigolf och äter glass. Vi tar oss dit med buss 522 från Resecentrum eller med egen bil, kanske samåkning. Busstider kommer via e-post när aktuell tidtabell kommit ut. Anmälan skickas till Monica Wallenberg senast den 7 maj. monica.b.wallenberg@gmail.com eller 073-850 49 29

19 maj måndag kl. 14.00 - Månadsmöte “Göta Kanal, den blå länken”

Roger Altsäter, vd för Göta Kanal, berättar historien om Göta Kanal då och nu.

Anmälan skickas till Staffan Edstrand senast den 14 maj. 073-850 49 29 eller staffan.edstrand@gmail.com

26 maj måndag kl. 16.30 - Pubkväll

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier.

9 juni måndag kl. 13.15 - Sommarlunch på Stångs Magasin,
Södra Stånggatan 1, Anmälan skickas till Eva Blume 073-850 49 29 eller
eva.blume@outlook.com

28-30 maj - Resa till Österlen

I vår har vi chansen att uppleva det vackra Österlen tillsammans med goda vänner i vår förening. Vi gör en 3-dagars resa 28-30 maj och får möjlighet att bland annat prova såväl äpplemust som kryddor och vin under några av våra spännande utflykter. Detaljerad information kommer.

Under våren planerar vi även en teaterresa. Håll utkik på e-post och sociala medier.

I sommar: Sommarcafé

Vi kommer att ordna fikaträffar som vi hoppas ska bjuda på en trevlig samvaro i juli och augusti. Under våren kommer du att hitta mer information på vår hemsida, Facebook och e-post.



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 föransökan 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. berralid@gmail.com



FILBYTER

Styrelse

Ordförande	Carina Thyberg	070-265 33 00	carinathyberg54@gmail.com
V ordf/resor	Elisabeth Israelsson	070-313 69 65	israelssonelisabeth@gmail.com
Kassör	Barbro Palander	072-050 56 32	barbro.palander@gmail.com
Sekreterare	Monica Wallenberg	070-554 31 41	monica.b.wallenberg@gmail.com
Progran	Ann-Sofi Israelson	070-850 03 46	annsofi.israelson@gmail.com
Medlemsansv	Bertil Lidén	070-781 86 21	berralid@gmail.com
Suppleant	Eva Blume	070-366 02 90	eva.blume@outlook.com
Suppleant	Anneli Gravsjö	070-466 67 16	sunglow45@gmail.com
Adjungerad	Anita Sonjasdotter	070-922 07 10	anita.sonjasdotter@gmail.com
Friskvård adj	Eva Aronsson	072-536 77 99	aroevasson@gmail.com

Plusgiro 520034-0 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

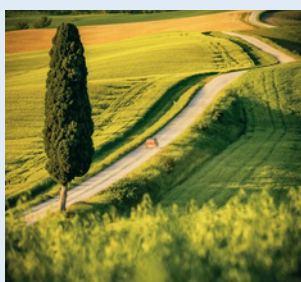


Vi hjälper äldre och närstående som behöver hjälp hitta en pigg senior som hjälp i vardagen.

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

GRIPEN

Välkommen till SPF Seniorerna Gripen!

Vi hälsar våra medlemmar varmt välkomna till vår verksamhet och sammankomster. Medlemmar i andra SPF-föreningar är varmt välkomna.

Möteslokal och anmälan:

Vi har våra månadsträffar i Vagnhallen på Fontänen, kl. 14, 2:a måndagen i månaden. Entréavgiften är 100 kronor om inget annat anges. Du kan betala med kort eller kontant (gäller även lotter). I avgiften ingår kaffe med bröd, underhållning och information.

Anmälan till alla våra träffar gör du till till Arne Nähl, senast torsdag kväll veckan före! Anmäl i första hand via e-post arne.nahl@gmail.com eller SMS 076-024 26 96 OBS gäller även gäster från annan förening. Avanmälan vid förhinder gäller!

Besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/gripen för mer information.



Vårprogram 2025

13 januari, måndag - Månadsmöte med Eva Lundgren-Stenbom.

Lär känna Linköpings Stadsmission. Gripenkören sjunger.

10 februari, måndag - Årsmöte med Janne Holmbom

som en flitigt anlitad föreläsare, moderator och coach. Med kunskap, kreativitet och framför allt mycket humor inspirerar han till engagemang.

OBS Detta gäller som kallelse till årsmötet!



17 mars, måndag - Månadsmöte med Hans Vincent som är en svensk småbrukare och hovslagare, han är känd som Wincent i TV4 programmet Farmen. Gripenkören sjunger.

14 april, måndag - Månadsmöte med Kenneth Lindholm som har sjungit, spelat elgitarr & bas inom pop, rock, revy, dans och schlager sedan 14-års ålder, både på deltid och heltid. Känd från populära Linköpingsbandet TEBES.

12 maj, måndag - Månadsmöte med Gökarna. Musikquiz och sångunderhållning.

9 juni, måndag - Sommarfest vid Landeryds Hembygdspark. Jularbokklubben från Motala underhåller Vi samlas för en gemensam avslutning på vårens träffar och önska varandra en trevlig sommar. Vid bra väder tänder vi grillar. Alla tar med sitt eget att grilla inklusive dryck så fixar föreningen kaffe med kaka.



Bowlingen börjar i Sporthallen börjar den 7 januari 2025 kl. 13.00 i Sporthallen och pågår sedan varje tisdag till och med den 15 april 2025. Ansvarig är Rolf Holmberg: 070-575 65 31 eller 013-21 32 72. Varmt välkomna!

Pubaftnar: torsdagen den 20 mars upprepar vi succén från september 2024; PUB-kväll i Vagnhallen, Fontänen. Datum och tid för våra övriga pubaftnar blir 22/1, 19/2, 23/4 och 21/5. Vi börjar alltid klockan 17. Påminnelse och plats meddelas också per e-post.

Gripenluncher: En gång per månad träffas vi och äter lunch tillsammans. Det har blivit en trevlig tradition och vi fortsätter att besöka Ekoxen. Datum och tid i vår blir 16/1, 13/2, 13/3, 10/4 och 8/5 alla klockan 12.30. Ingen anmälan – påminnelse per e-post.

Resor

Vi planerar för två endagsresor i vår, tid och program meddelas senare.

Bussresa till Stockholm, Riksdagen med guidning mm den 27 mars 2025.

Bussresa till Gränna, och sjön Bunn, Trolska båtturer den 20 maj 2025.

Styrelse

Ordförande	Marie-Louise Ahlenbäck	070-564 06 94	ml.ahlenback@gmail.com
Sekreterare	Arne Nähel	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Kassör	Eva Jireborn	076-039 54 89	evajireborn@icloud.com
Resor/progr	Leif Andersson	070-872 59 74	leicriand@gmail.com
Ledamot	Laila Hammarlund	070-717 66 43	laila.hammarlund@gmail.com
Ledamot	Eva Lantz	073-043 99 63	eva.gruffe@gmail.com
Resor/progr	Kerstin Fornander	070-579 57 74	kerstinfornander48@gmail.com
KPR ansv	Ewa Forthmeier	073-597 13 35	efortis53@gmail.com
Suppleant	Anders Franzon	076-817 89 13	ingabengtsson@gmail.com
Webbmaster	Jörgen Gustafsson	076-014 50 30	jorgen.sj.gustafsson@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

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA 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 tel 079-306 52 65 eller e-post plogenlinghem@gmail.com. OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.



Vårprogram 2025

17 januari, fredag - Månadsmöte Från Kisa, Karl-Oskar Pettersson berättar luffarhistorier och dragospelare Enar sjunger o spelar.

21 februari, fredag - Årsmöte Efter årsmötesförhandlingar lyssnar vi till **Plogenkören**. OBS! detta program gäller som kallelse till årsmötet.



22 februari, lördag - Stockholmsresa

Vi reser till Stockholm och ser Svenska Revyn på Scalateatern. Prisbild ca 1600:-/p. Ytterligare information om avresetid mm meddelas på våra medlemsmöten.

21 mars, fredag - Månadsmöte Skådespelare Eva Granlund från Vadstens Teater uppträder och underhåller fritt ut hjärtat.

Resa - I slutet av mars eller början av april reser vi till Hornborgasjön där guide från länsstyrelsen visar och informerar om tranornas färd. Därefter besöker vi även Falbygdens Ost.

25 april, fredag - Månadsmöte Rolf Öhlin Trio underhåller med Evergreens.

Resa - I slutet av april åker vi med egna bilar till Hägerstad slott. Beräknad kostnad ca 200:-/p samt bilkostnad.

16 maj, fredag - Månadsmöte Historiker Joakim Johansson ger oss återblickar i bortglömd historia kring betydelsen av Kinda Kanal och Linköping som hamnstad.

Resa - Under maj månad planeras resa till Kungsör med besök på ”Miniature Kingdom” ett Sverige i miniatyr.

OBS Angående alla våra resor under våren. Exakt prisbild och tid är ej klart hos våra researrangörer. Ytterligare information om dessa kommer att lämnas löpande på våra medlemsmöten.

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING



Aktiviteter

Promenad: Torsdagar kl 10.30.

Samling vid Åkerbogården.
Ingen föranmälan.

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 våren.
Jan-Åke återkommer med tid och plats för dem

Styrelse

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	
Vice ordförande	Bo Berggren	070-536 9400	staffandan@gmail.com
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	bo.berggren@berggretech.se
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	solveig.hellstrand1@gmail.com
Ledamöter:	Christer Bremer	070-553 1222	bjornjohansson589@gmail.com
	Gunilla Runesson	076-846 1984	garstadskattegard@gmail.com
			g.runesson@outlook.com
Ledamot & medlems- registeransvarig:	Björn Karlsson	073-161 3183	
Studie/reseombud:	Carina Bureteg	070-517 0665	gaselot2@bahnhof.se
	Britt-Marie Andersson	073-350 9503	carina.bureteg@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	brimma@hotmail.se
	Christer Bremer	070-553 1222	gaselot2@bahnhof.se
			garstadskattegard@gmail.com
Friskvårdsombud:	Jan-Åke Andersson	070-835 3006	
Ansvarig för boule:	Lars Bergman	070-558 7550	janak1945@hotmail.com
Ansvarig för bridge:	Leif Lindh	070-586 6661	larsbergman53@gmail.com
Hörselombud:	Nils Backer	070-534 7364	lindleif1@gmail.com
Lotteriansvariga:	Gunilla Lindh	072-165 8940	backer.nisse@gmail.com
	Marie-Louise Sylvan	072-589 2092	gunillalindh42@gmail.com
Webb-ansvarig:	Christer Bremer	070-553 1222	marie.lousie.sylvan40@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	garstadskattegard@gmail.com
Trafikombud	Bo Berggen	070-536 9400	gaselot2@bahnhof.se
Ansvarig för matvärdar grupp 1:	Birgitta Gunnarsson	070-332 7042	bo.berggren@berggretech.se
Ansvarig för matvärdar grupp 2:	Carina Svensson	070-601 6960	kagetitti90@gmail.com
			carinabertil@gmail.com

Plogens Bankgiro: 5671-5121

Plogens swish: 123 077 22 77

E-post: plogeninghem@gmail.com

Plogens telefonnummer 079-306 52 65

Plogens hemsida www.spf.se/plogeninghem

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
tvättexperter

BJ's mode

Ågatan 21 B. Linköping

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

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 våren som då meddelas via mail och via vår hemsida samt vid våra månadsmöten.



Vårprogram 2025

15 januari, onsdag - Månadsmöte i Vårdnäs församlingshem kl 14.00. Roséns begravningsbyrå förstärkta med jurist informerar om frågor i anslutning till begravning samt om familjejuridik. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

19 februari, onsdag - Årsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Föreningen bjuder på kaffe och smörgåstårta. Lotteri.



19 mars, onsdag - Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Jocke Johansson talar om och visar bilder på Kinda kanal och de båtar som under årens lopp trafikerat kanalen. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

16 april, onsdag - Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Ehrling Lundberg underhåller med sång och musik från 60- och 70-talet bla Elvis-låtar. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

21 maj, onsdag - Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Hörselskadades Riksförbund (HRF) informerar om hörselrfrågor. Olika hjälpmedel kommer även att demonstreras. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Styrelse

Ordförande	Kjell Holmström	0708-39 00 35	kjhol@hotmail.com
Vice ordför.	Tommy Karlsson	0707-14 80 43	t40443@gmail.com
Kassör	Barbro André	0708-61 32 81	andre.brokind@gmail.com
Sekreterare	Utses löpande under terminen		
Ledamot	Liane Ringh	0723-26 22 14	lianeringh@hotmail.com
Ledamot	Pia Strömberg	0733-82 71 52	pia.stromberg@gmail.com
Suppleant	Maj-Lis Svensson	0729-76 16 40	majlan@live.com
Suppleant	Ingemar Fager	0706-34 07 70	

Bank & Swish

Bankgiro	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.

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

NORDICWELLNESS

SENIORKORTET

299:-
/MÅN

Ordinare pris
599 SEK/mån

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

Möteslokal och anmälan: Vi har våra månadsmöten på tisdagar i Bergagården (Berga kyrka) kl. 13.30 med kaffeservering och lotteri.

Kostnad 80 kr om inget annat anges. Föranmälan senast 3 dagar före (fredag kväll) till Kerstin Björklund mobil 070-645 22 51 eller e-post: kitta.bj@gmail.com.

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

Kontakt, hemsida: tinnerbacken@spfsenioreerna.se, spfsenioreerna.se/tinnerbacken



Vårprogram 2025

21 januari, tisdag - Månadsmöte

Göta kanals VD Roger Altsäter tar oss med på en resa på Göta kanal.

18 februari, tisdag - Årsmöte

för SPF Tinnerbäckens. Efter årsmötet, Är du garsken? Skämt och allvar på svenska och östgötska med Marianne Wik



18 mars, tisdag - Månadsmöte

Musikunderhållning med Åsa Thålin och Johan Nilsson

22 april, tisdag - Månadsmöte Böcker, böcker... Linköpings bokhandel med Monika Gustavsson som också har med en hemlig gäst

20 maj, tisdag - Sommaravslutning och Musikquiz med Gökarna.



Studiebesök & utflykter som planeras våren 2025

Information om studiebesök och utflykter under våren meddelas på månadsmöten, SPF Tinnerbäckens hemsidan och i mejl.

Maj	Bussutflykt till Söderköping
Maj	Grillkväll vid Smedstad dammar
Juni	Askeby kloster i egna bilar

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



Aktiviteter

Vi planerar för **balanspromenader** i Vidingsjö motionscentrum, med samling utanför idrottshistoriska muséet – om vädret tillåter. Även **bridgespel** med start under våren. Mer information på månadsmöten, hemsidan och i mejl. 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 kl. 13.00 i Vidingsjö motionscentrum - om vädret tillåter. Ingen föranmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Kerstin Björklund mobil 070-645 22 51.

Pubafton under våren kommer vi anordna pubaftnar mellan klockan 16-18. 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	brittmarievennerberg@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 kl.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 blandad underhållning.
Besök gärna vår hemsida www.spfseniorena.se/treklovernlinkoping.
Där hittar du de senaste uppdateringarna och information.



Aktiviteter

Boulespel Sommartid onsdagar. I Rydskogens motionscentrum.
Kl.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 Jörgen Karlsson 070-191 79 81

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




Vårprogram 2025

14 januari, tisdag - Pubafton plats och tid meddelas senare.

20 januari, måndag kl. 14.00 - Månadsmöte i Vagnhallen Underhållning av Åsa Tåhlin och Johan Nilsson som spelar och sjunger. Kaffe och smörgås serveras. Information från styrelsen samt lotteri med fina priser.

11 februari, tisdag - Pubafton tid och plats meddelas senare.

24 februari, måndag kl. 14.00 - Årsmöte i Vagnhallen  Musikquiz i mån av tid. **Detta program gäller som kallelse till Årsmötet.**

18 mars, tisdag - Pubafton tid och plats meddelas senare.

31 mars, måndag kl. 14.00 - Månadsmöte i Vagnhallen I dag har vi två föredrag om aktuella frågor. Information om hörselvård och olika hjälpmedel som finns av Bodil Eriksson och kurator Therese Bohn Eriksson från US Hörselvård. Information av Per Norden från Fonus Öst .Om Framtidskontrakt och att tänka på vid begravning samt juridiken runt bouppteckning. Kaffe och smörgås serveras. Information från styrelsen samt som vanligt lotteri.

12 mars, onsdag kl 12.00 - Besök på Flygvapenmuseet Vi får med guidning en intressant återblick på folkhemmet 1950-1980 samt kalla krigets år. Efter guidningen som tar c.a 1 tim har vi möjlighet att äta lunch. Pris för entré och guidning om vi är 20-25 personer är 100:- kr. Det finns goda bussförbindelser tex: buss nr 6 som stannar utanför Flygvapenmuseet.

28 april, måndag kl. 14.00 - Månadsmöte i Vagnhallen Fontänen Stay Close från Vikingstad kommer, spelar och sjunger gamla fina örhängen för oss så vi får gunga loss ett tag. Kaffe och smörgås serveras som vanligt. Information från styrelsen samt sedvanligt lotteri.

15 april, tisdag - Pubafton Tid och plats meddelas senare.

Treklövern

26 maj, måndag kl. 07:30 Utflykt till Stjärneborg

En härlig utflykt till Stjärneborg i Aneby med buss. Vi startar 07.30 vid Fjärrbussterminalen och beräknas vara tillbaka vid 19.00 tiden.

Visning av Stjärneborgs museer med guidning. Lunch vid Tranås Golfklubb, på Norraby Hotell & Krog. Visning på Gammelbyn Hultet. Bussfika på bortvägen och dryck och tilltugg på hemresan.

Pris för resan 715:- kr. Anmälan och betalning till Kanalbuss senast 8/4 2025. info@kanalbuss.se eller tel. 013-465 59 50.



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@spfsenioreerna.se

SPF Treklövern, Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro : 17 19 91 – 3

Swish: 123 610 48 71



KANALBUSS

2025



DAGSRESOR * SKRÄDDARSYTT * NÄR & FJÄRRAN * BUSS BÅT FLYG



0 11-590 70
013-465 59 50



09:00-16:30
09:30-17:00 (lunchstängt 13:00-14:00)



Eskilsvägen 30, Skärbla cka
Apotekaregatan 7, Linköping



info@kanalbuss.se
info@kanalbuss.se

VRETA KLOSTER



Välkommen till SPF Seniorerna 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 om inte annat anges. 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 till Ulla-Britt Ström, anmalan@spfvretakloster.se / 013-664 90.

Anmälan senast måndag klockan 12.00 i samma vecka som mötet sker.

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.



Vårprogram 2025

– Besök vår webbplats för ytterligare information www.spfseniorerna.se/vretakloster

15 januari, onsdag - Månadsmöte Vi sjunger ut julen och löser musikquiz under ledning av Birgitta Fredriksson

12 februari, onsdag - Årsmöte



DETTA GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET! Fri entré och föreningen bjuder på fika. Musikunderhållning av Göran & Östen från Linköping.

12 mars, onsdag - Månadsmöte Polisen Kenneth Eklund berättar om sina upplevelser från bankrånet i Kisa och Malexandermorden. Brödlotteri! Bröd mottages tacksamt!

9 april, onsdag - Månadsmöte Bo Krister Karlsson från Bergkvara underhåller med berättelser och visor av Dan Andersson

23 april, onsdag - Heldagsresa till Norrköping med guidad rundtur, lunch och fri tid. Pris 550 kr/pp. Anmälan till Kerstin Larsson resor1@spfvretakloster.se, 070-205 70 82. Sista anmälningdag är 4 april. Ta gärna med eget fika till förmiddagen. Övrig info om resan se vår webbplats.

14 maj, onsdag - Månadsmöte Förra statsepidemiologen Anders Tegnell berättar om sitt arbete. Max 150 deltagare. För att undvika kö vid entrékassan, ombedes deltagarna inbetala entréavgiften 100 kr via föreningens bankgiro 5088-9344. Betalningen ska vara föreningen tillhanda senast mötesdagen.

4 juni, onsdag - Våravslutning på Medevi Brunn. Inbjudan och information kommer under våren.

20 augusti, onsdag - Resa till Harstena med buss och båt. I priset 945 kr ingår bussresa, båtresor, lunch och guidning på Harstena. Anmälan till Kerstin Larsson 070-205 70 82, resor1@spfvretakloster.se. Sista anmälningdag är 1 juli 2025. Övrig info om resan se vår webbplats.

Under vårens friskvårdsvecka kommer olika aktiviteter att anordnas. Information lämnas vid månadsmöten och på föreningens webbplats. Planering pågår för en resa under juli månad till S:t Anna kyrka och konsert med Peter och Matilda. Biljettsläpp först under början av år 2025.



Aktiviteter våren 2025

- **Bokcirkel 1** – kontaktperson – Märta Karlsson, 070-819 84 66, *fulltecknad*
- **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 bokcirkel startar enl överenskommelse med deltagarna.
- **Boule** – kontaktperson – Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19,
onsd kl 10-12 på boulebanan vid Råleden/Kärresundsgatan, Ljungsbro,
april – sept. *Nya deltagare välkomnas.*
- **Bridge** – kontaktperson – Kent Hartman,
070-685 87 83. Start 21 jan, kl 9.30. *Nya deltagare välkomnas!*
- **Engelsk konversation** forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, *fulltecknad*
072-742 20 12, start 21/1, torsd kl 13 – 14.30, Biblioteket, Ljungsbro.
- **Engelsk konversation** forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, *fulltecknad*
072-742 20 12, start 21/1, torsd kl 15 -16.30 Biblioteket, Ljungsbro.
- **Italienska** forts.– cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, start februari, *fulltecknad*



VRETA KLOSTER

- **Promenad** – kontaktperson – Wivi-Anne Tjäder, 070-176 63 47. Mötesplats Heda sluss månd. kl 09.30 och ca 09.45 kanalbron i Berg. *Nya deltagare välkommas!*
- **Qigong** med rörelse- och balansövningar – kontaktperson Ulla Starkhammar, 070-953 02 27, månd kl 14.00, start mitten jan, Stjärnvallen, Sandvik. *Nya deltagare välkommas!*
- **Vattengymnastik** – kontaktperson – Gunilla Strand, 072-576 22 43, torsdagar, start januari, kl 10.00. Anmälan obligatorisk till *Nya deltagare välkommas!*

Styrelse

Ordförande	Christer Vindeby	ordforande@spfvretakloster.se
Vice ordf./sekr	Wivi-Anne Tjäder	sekreterare@spfvretakloster.se
Kassör	Anette Samuelsson	kassor@spfvretakloster.se
Ledamot/progr/ festansv/värdinna	Marianne Hamrin Björk	program1@spfvretakloster.se
Ledamot/medlansv	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



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

SPF Seniorerna

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



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:	Ylva Larsson	070-757 40 79	ylvala53@gmail.com
Kassör:	Barbro Palander	072-050 56 32	barbro.palander@gmail.com
Ledamot:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81	h.jorgen.karlsson@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

Hagdalskahuset

Margareta Klingspetz, 070-559 50 58





Resekalender

Vårens härliga resor, läs mer om varje aktivitet på respektive sida i katalogen.

- 22 februari, Stockholm, Scalateatern, sidan 20
- 27 mars, Stockholm, Riksdagen, sidan 19
- Mars/aprilskiftet, Hornborgarsjön, sidan 20
- 23 april, Norrköping, sidan 35
- Slutet april, Hägerstad slott, sidan 20
- 20 maj, Trolska båtturer, sidan 19
- 22 maj, Gusums bruksmuseum, sidan 8
- 26 maj, Stjärneborg, sidan 32
- 28-30 maj, Österlen, sidan 13
- Maj, Kungsör, Miniature kingdom, sidan 20
- 23 juli Båtresa på Hjälmare kanal, sidan 8
- 20 augusti, Harstena, sidan 35



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



ICA
KVANTUM
SIGNALEN
Ekholmens Centrum

Se veckans reklamblad
via qr-koden!