



LINKÖPINGSKRETSEN
VÅRPROGRAM 2024

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



Tillsammans för ett aktivt seniorliv

INNEHÅLL

Välkommen på föreningarnas aktiviteter

Treklövern	5 - 7
Eklandet	10 - 12
Filbyter	14 - 20
Gripen	22 - 23
Plogen Linghem Åkerbo Östra Linköping	24 - 25
Rengen	28 - 29
Tinnerbäcken	32 - 33
Vreta Kloster	34 - 37
Linköpingskretsen av SPF Seniorena	38
Resekalender för kretsens alla föreningar	39



GENERATIONS-FOTOGRAFERING

Har ni ett foto på hela stora familjen samlad?



Har ni kanske ett släktkalas inplanerat?
Då kan jag komma till kalaset så passar
vi på när ni alla är samlade!
Vill ni så får ni komma till min studio.

Om ni önskar tar jag även bilder på varje
familj, ex. kusiner och syskon för sig.

I PAKETET INGÅR

FOTOGRAFERING 15-45 MINUTER
1 KOMPLETT INRAMNING 30X40 CM
2 ST FÖRSTORINGAR AV SAMMA BILD
LEVERANS

3500 kr

Ange "SPF" och få 20 % rabatt under jan-mars 2024

JAG KOMMER TILL ER, DÄR NI ÄR!

SUGARCRISP
PICTURES

KONTAKTA FOTOGRAF SANDRA LEKANDER TELEFON 0735-141060
MAIL SANDRA@SUGARCRISP.SE HEMSIDA WWW.SUGARCRISP.SE

SPF SENIORERNA

Linköpingskretsens vårprogram 2024

Vi har haft en fin höst med många intressanta och givande möten med våra medlemmar.

Det är med glädje och stolthet vi hälsar många nya medlemmar välkomna.

Vårt varma tack till alla ordförande och ledamöter och övriga som gör ett framgångsrikt arbete.

Glöm inte kolla Websidorna vad som händer i våra föreningar och

på distriktets hemsida.

Vi har nu en ny katalog för vårens aktiviteter och önskar alla varmt lycka till!

Vi vill samtidigt önska er alla
**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR
2024!**

Bästa hälsningar
Styrelsen SPF Seniorerna
Linköpingskretsen
/ Maggie Aronson ordförande



Redaktör SPF:
Ylva Larsson

Annonser SPF:
Jan Gustafsson

Layout Fontänen:
Isabella & Patrik

Tryckt av Fontänen
Upplag 3 000 ex

☎ 013 - 10 17 19

🌐 www.fontanen.se



Studieförbundet Vuxenskolan för nytta och nöje

SV skapar i samverkan med SPF:

- Studiecirklar och kurser i inspirerande och aktuella ämnen
- Kulturarrangemang, såväl underhållande som utbildande
- Utbildning för cirkelledare, funktionärer och styrelse

Föreningen kan i samarbete med SV ha aktiviteter, som bidrar till att skapa, utveckla och bibehålla en trevlig och givande studie- och kulturverksamhet.

Kontakta gärna din förenings studieombud för att ta del av SVs nya inspirationskatalog.

SVs kontor och lokaler finns i Linköping på Vasavägen 3.

Kontorstelefon: 013-31 40 70

Använd gärna våra lokaler till möten och arrangemang.

Kontaktperson för SPF på SV:
Cristina De Amaral
cristina.de.amaral@sv.se
www.sv.se/ostergotland
www.facebook.com/svostergotland



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 100kr. om inget annat anges. Du kan
nu betala enkelt med kontanter, kort eller swish.
Köp gärna lotter för 5kr 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 0733-909504 eller Åke Eriksson 070-5695119.

Till träffarna arrangerar vi underhållning av blandade slag. Besök gärna
vår hemsida www.spf.se/roxenlinkoping 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 070-9658042

Bridge. I aktivitetshuset konferenslokal. S:t Larsgatan 9D. För info.
kontakta Birgitta Nilsson 073-9949887

PUB. Kvällsträffar. Tid för träffar meddelas på månadsträffarna eller via
e-post. För info. kontakta Jörgen Karlsson 070-1917981.

Minigolf. Tid för träffar meddelas på månadsträffarna eller via e-post.
För info. kontakta Åke Eriksson 070-5695119 eller Kristina Boström
070-4900558

Promenad. Vi träffas och promenerar 2,5 eller 5 km. Vanligtvis i
Rydskogen. Annan plats efter samråd. Kontakta Anne Maaniidi 070-
8487856 eller Marianne Nyman 070-3093681



22 januari, måndag kl. 14:00 Månadsträff i Vagnhallen.

Nu är det dags att starta upp vårens aktiviteter. Vi får underhållning, sång och musik, av den trevliga Tombolagruppen. Entréavgift är 100kr. I det ingår kaffe med bröd. Önskar du något speciellt som sockerfritt eller annat så ange det vid din anmälan. Sista anmälningsdatum är torsdagen den 18 januari. **VÄLKOMMEN!**

26 februari, måndag kl. 14:00 Årsmöte



DETTA PROGRAM GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET!

Fri entré! Efter mötesförhandlingar bjuds alla på kaffe med bröd.

Obligatorisk anmälan gör du enligt anvisningarna sidan 5. Styrelsen ger er aktuell information. Om tiden medger så får vi underhållning samt spännande lotteridragning med bland annat viner som du själv väljer.

25 mars, måndag kl. 14:00 Vårfåglarna är snart här.

Välkommen till Vagnhallen och lyssna på Sofie Hellman. Hon kommer från Tåkerns naturreservat och kan berätta det mesta om fåglarna som kommer och som du kanske vill åka och se och lyssna till. Sedan serveras kaffe och du får information från styrelsen. Lotteridragningen är den traditionella avslutningen på dagen.

29 april, måndag kl.14:00 Välkomna på månadsträffen.

Sång och musikunderhållning av Christoffer Escots. Han har en blandad repertoar och har underhållit i flera europeiska länder. Nu får vi lyssna och njuta. Efter underhållningen serveras kaffe och bröd. Styrelsen informerar om senaste nytt. Till sist blir det dragning på lotterna som alla har köpt.

20 maj, måndag kl.14:00 Välkommen på våravslutning i Vagnhallen!

Vi får än en gång fin underhållning av den mångsidige artisten Ann-Sofie Nord. Kaffe och bröd serveras efter underhållningen. Vi får nyheter och bulletiner från styrelsen. Lotteridragningen avslutar dagens träff.

28 maj, En dagsutflykt.

Vi erbjuder en bussresa till Julitta gård. Följande ingår: Bussresa , Busskaffe med fralla vid Julitta gård. Guidning i stora huset och trädgården. Lunch på Thor Modéns Gästgifveri. Visning på Arboga Träbryggerimuseum. Pris för minst 30 deltagare. 830kr. Anmälan till Kanalbuss senast 20 maj på telefon 013-46 55 950.

Treklövern

Styrelse och funktionärer 2024

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

OBS E-POST ADRESSEN TILL FÖRENINGEN & STYRELSEN ÄR:
roxenstanga@spfsenioreerna.se

BraskenRoxenStångå: plusgiro : 17 19 91 – 3

Vår adress är. SPF Treklövern Västra vägen 32 582 28 Linköping



Jolly food

- Kunskapsföretaget med fokus på maten och lymfsystemet
- Föreläsningar
- Matlagningskurser
- Behandlingar
- Yoga, lymfgymnastik och meditation
- Hälsokontroller med blodprovstagnig i samarbete med www.werlabs.se

Boka eller skicka frågor på www.jollyfood.se
eller

070 – 433 48 48
Susanne Danielsson

Sturegatan 3 | Linköping

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

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

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

Besök gärna vår hemsida för aktuell information www.spfseniorena.se/eklandet



PROGRAM våren 2024

16 januari tisdag kl. 14:00

Sanna Eklund från Nordic Wellness berättar om varför det är viktigt att ha god funktion och styrka i kroppen samt hur man äter rätt för att få bra energi och orka mera. Efter kaffet berättar Margareta Adolfsson om ledsagarservice på US. Tillfälle för frågor efteråt.

13 februari tisdag kl. 14:00

ÅRSMÖTE

OBS - detta program gäller som kallelse till årsmötet!

Vår nye borgmästare Mikael Sanfridson leder vårt årsmöte.

Handlingar finns på vår hemsida och i lokalen vid mötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 31/12.

Mikael Sanfridson talar över ämnet **VAD HÄNDER I LINKÖPING?**

Han låter oss veta om aktuella planer och ärenden i kommunen.

Föreningen bjuder på kaffe och förtäring!

Efter kaffet får vi information om äldreomsorgen på Ekholmens VC.

Leg ssk Suss Brusberg Bind berättar och svarar på frågor.



12 mars tisdag kl. 14:00

Trubaduren och sångaren Lotta Källström, Norrköping, sjunger, spelar och leder en trevlig musikquiz!

15 mars fredag kl. 11:30

Tre-rätters lunch på Ljungstedska gymnasiet. Kostnad ca 170:- exkl. dryck betalas på plats. Anmälan senast den 4/3. Ange specialkost vid anmälan. Det finns 38 platser. Även för medlemmar inom kretsen i mån av plats.

21 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. Även den 18 april och den 30 maj.

9 april tisdag kl. 14.00

Den populära trion TOMBOLA spelar och underhåller med fina melodier.

18 april torsdag kl. 10:00

Vandring - Utflykt. Se den 21 mars.



18 april torsdag kl. 18:30

Pubafton på Laszlo's krog. Välkomna! Ingen anmälan bara kom. Hållplats: Vårdsbergsvägen för buss 14 och 16.

24 april onsdag kl. 14:00

Studiebesök på Hjärta till Hjärta Secondhand, som är en av Sveriges största Second Hand butiker. Följ med och hör om deras bistånd och sociala insatser. Möjlighet att köpa en kopp kaffe/the, bulle och kaka och att handla i butiken. Det är ont om parkeringsplatser, så vi samlas vid Landerydgården kl 13.30 för samäkning. Anmäl om du åker direkt till Hjärta till Hjärta. Anmälan som vanligt senast 3 dagar innan. Hjärta till Hjärta finns på Attorpsgatan 10 i Tornby.

25 april 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 men stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikaten! Samling: Smedstads ridsportcenter. Ingen anmälan. Fri parkering. Ledare: Eva Aronsson, Folkhälsoombud/ SPF Östgötadistriktet.



EKLANDET

14 maj tisdag kl. 14:00

Anno dazumal - ja det var då. Estradören Albin Johansson sjunger kända örhängen från 30 - och 40 talet samt framför små humoristiska sketcher.

30 maj torsdag kl. 10:00

Vandring - Utflykt. Se den 21 mars.

Styrelse för Eklandet

Ordförande:	Margaretha Aronson	margaretha.aronson@gmail.com
Vice ordf:	Anita Lundgren	vordforande@spfeklandet.se
Sekreterare:	Rosemarie Wallén	sekreterare@spfeklandet.se
Kassör/medl:	Carita Åbom	kassor@spfeklandet.se
Hemsida	Ulf Berggrund	hemsida@spfeklandet.se

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

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

Organisationsnummer: 80 24 56 - 3077

SENIORKORTET

299:-
/MÅN

Ordinare pris
599 SEK/mån

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



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

FILBYTER

Filbyter är en aktiv förening med många verksamheter som passar oss seniorer. Förutom motion, både fysisk och mental, ger våra arrangemang kamratskap och trevlig samvaro. Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till Filbyters träffar & aktiviteter.

Besök oss på www.spfseniorena.se/filbyterlinkoping och vår facebook sida SPF Filbyter för att hålla dig uppdaterad om våra aktiviteter. Vid våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen på Fontänen måndagar kl. 14.00



Entréavgiften till månadsträffarna är 90 kr/person, om inget annat anges. I avgiften ingår kaffe med bröd. Betalning görs på plats! Vi är kontantfria. Välkommen att betala med kort eller via Swish.

Anmälan: se respektive aktivitet

Ta gärna med en gäst! Föreningen bjuder din gäst första gången.

Pubkvällar Välkomna till Pitcher's, Ågatan 57 för en pratstund. Måndagar 29/1, 12/2, 26/2, 25/3, 29/4 och 27/5 kl. 16.30. Förmånliga afterworkpriser före kl.18.00. Ingen anmälan!



DIGITALNU fortsätter sin satsning på ökad digitalisering inom SPF Filbyter. Under våren kommer det genomföras ett antal olika arrangemang. Bland annat; IT-caféer, Öppet Hus och utbildningar inom olika områden. Håll utkik på hemsidan och på Facebook, där hittar ni de aktiviteter som genomförs. Vi kommer dessutom ha ett samarbete med övriga SPF-föreningar i Linköping vilket kommer innebära att vi genomför gemensamma arrangemang.



FRISKVÅRDSAKTIVITETER

Sittgympa i Fontänens idrottshall: Tisdagar kl.13.30, start v.2
Anmälan sittgympa: Margareta Nydahl 070-281 25 33

Gympa i Fontänens idrottshall: Onsdagar kl.13.00, start v.2
Anmälan gympa: Eva Aronsson 072-536 77 99

Mer verksamhet på nästa sida



Gympa i Equmeniakyrkans idrottshall: Fredagar kl.10.00, start v.2
Anmälan gympa: Eva Aronsson 072-536 77 99

Boule - Boulhallen Lejonkulan: tisdagar kl 15.00 Start 9/1.
Anmälan: Robert Löfstedt 070-594 32 95

Golf - Bo Kippel 070-813 92 50 kippel@telia.com

Terminsavgift: 300kr/pp/grupp

Prova på: De 2 första veckorna, sedan bindande om inte avanmälan görs.
Faktura: Skickas från Studieförbundet Vuxenskolan o om man uteblir utan att ha avanmält sig är man betalningsansvarig för hela terminen.



PROGRAM våren 2024

16 Januari TISDAG! kl.14:00. Månadsträff – Vardagsrörelsens betydelse för hälsan – Föreläsning av friskvårdssamordnare Eva Aronsson. Eva ger oss ett teoripass i ämnet samtidigt som vi får möjlighet att prova några övningar.
Anmälan: till Anita Sonjasdotter anita.sonjasdotter@gmail.com – senast 9 januari: 070-922 07 10. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

18 januari torsdag kl. 13:00. Lunch tillsammans - Vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen? Kom då till von Dufva, Gränden Duvan 3A. Kostnad 120-150 kr. Anmälan: till Staffan Edstrand staffan.edstrand@gmail.com, eller 070-321 68 14 - senast 11 januari. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

23 januari tisdag kl. 14:00 - Promenad runt Stångån. Vi träffas vid Scandic City (mellan hotellet och Stångån) och tar därefter en promenad runt Stångån. Vi avslutar med fika på något café i staden. Ingen anmälan!
29 januari måndag kl 16:30 - Pub på Pitchers, Ågatan 57

15 februari torsdag kl 13:00. Lunch tillsammans - Vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen? Kom då till Ekkällan Mat & Dryck City, Storgatan 1, hörnet av Hamngatan/Storgatan. Kostnad ca 130kr.
Anmälan: till Bodil Karlsson bodil57@yahoo.se eller 073-922 43 51.
Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.





19 februari måndag kl 13:00 – ÅRSMÖTE – DETTA GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET. Dagordning, valberedningens förslag samt andra handlingar, som ska behandlas på årsmötet finns tillgängliga från 5 februari på Fontänen. Ev. ytterligare motioner från medlemmar ska vara styrelsen tillhanda senast 9 januari. Efter årsmötesförhandlingar bjuder Filbyter på kaffe med bröd.

Lokal: Vagnhallen Fontänen. Ingen entréavgift! Anmälan till Annika Rannström senast 9 februari: annikarannstrom@gmail.com eller 070-578 20 62. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost. Underhållning av Cristoffer Escoz med sin enmansorkester till smäktande toner av ballader och 40-talsswing.

22 februari torsdag kl 14:00 - Promenad i Vallaskogen. Vi träffas vid Wårdshuset i Gamla Linköping och tar därefter en promenad. Fikaförslag: egen korg/Dahlbergs/Våffelstugan. Ingen anmälan! Här finns både gratis parkering och betalparkering.

26 februari måndag kl 16:30 – Pub Pitchers, Ågatan 57

4 mars måndag kl 14:00. Månadsträff – Kommunikation – 2023 års Kulturstipendiat i Vadstena kommun, skådespelaren och tillika teaterchef Eva Granlund på Vadstena Nya Teater kommer och föreläser för oss om kommunikation Anmälan: till Ylva Larsson senast den 27/2 ylva53@gmail.com eller 070-757 40 79. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.



14 mars torsdag kl 13:00 - Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Brasserie Grand, Platensgatan 4. Kostnad ca 140 kr. Anmälan: till Anita Sonjasdotter anita.sonjasdotter@gmail.com eller 070-922 07 10. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

19 mars tisdag kl 10:00 – Vidingsjö Motionscentrum (p-platsen) och därefter en promenad i Vidingsjöskogen. Fikaförslag: egen fika eller Café Vidingsjö. Gratis parkering. Ingen anmälan!

25 mars måndag kl 16:30 – Pub Pitchers, Ågatan 57

8 april måndag kl 14:00. Månadsmöte – Seniorers lärande av IT.

George Pavlidiis från Linköpings Universitet kommer och presenterar ett forskningsprojekt. Det går under namnet St@ndbyMe. Projektets ändamål är att skapa stöd till äldre personer så de får bättre möjligheter att delta fullt ut i dagens digitaliserade samhälle. Om det ska bli möjligt har de som arbetar inom vuxenutbildning, seniorutbildning, äldreomsorg, eller sjuk- och hälsovård en avgörande roll. St@ndbyMe-projektet utgår från ramverket om de mänskliga rättigheterna för att belysa problematiseringen om det digitala utanförskapet hos äldre personer som saknar digital kompetens. Anmälan: till Eva Blume senast den 2 april eva.blume@outlook.com eller 070-366 02 90.



9 april tisdag kl 10:00 – Balanspromenad i Tinnerö. 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 men stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat!

Klädsel: Ledig klädsel fritids- eller promenadskor. Samling: Smedstad ridsportcenter. Hitta hit: Buss Nr 17, hållplats Ortgatan, 700 meter till ridhuset. Bil: Följ Haningeleden förbi Stora Coop på vänster sida. Efter ca 1 km sväng höger mot ridhuset, ligger på höger sida strax efter avfarten från Haningeleden. Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson

11 april torsdag – Resa – Vi planerar en dagsresa till Glasriket och Kosta. Håll utkik på vår hemsida och Facebook, när det närmar sig för detaljer inför resan



FILBYTER

18 april torsdag kl 13:00 – Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Ciocolata Bistro, Ågatan 24. Kostnad från 105 kr. Anmälan: till Eva Blume senast den 11 april eva.blume@outlook.com eller 070-366 02 90. Du behöver välja mellan kött eller fisk vid anmälan till Eva. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

23 april tisdag kl 10:00 - Promenad runt Stångån. Vi träffas vid Scandic City (mellan hotellet och Stångån) och tar därefter en promenad runt Stångån. Vi avslutar med fika på något café i staden. Ingen anmälan!

29 april måndag kl 16:30 – Pub på Pitchers, Ågatan 57

15 maj ONSDAG! kl 14:00. Månadsmöte – Denna gång blir det musik och berättelser från södra USA nämligen från det sägenomspunna New Orleans. En stad som fött och uppfostrat jazzmusiker i mängd. Louis Armstrong, Mahalia Jackson och Champion Jack Dupree för att nämna några. Men som även drabbats av katastrofer där orkanen Katrina slog hårdast mot staden. Anmälan: till Anne-Marie Edstrand senast den 8 maj Annemarie.edstrand@gmail.com eller 076-226 02 91.

13-17 maj SPF's Folkhälsovecka – veckan kommer att innehålla en hel del aktiviteter bl a balanspromenad, boule, minigolf mm. Ytterligare information kommer på vår hemsida Facebook och mejl när det börjar närma sig.

21 maj-23 maj – Resa - Vill du möta våren i Köpenhamn och uppleva danskt ”hygge” i vår närmaste kontinentala storstad? Vi planerar en tre-dagarsresa till Köpenhamn med bland annat ett besök på konstmuseet Louisiana, en tur på de vackra kanalerna och god mat på programmet. Naturligtvis kommer det att finnas tid och möjlighet att själv strosa runt och uppleva den speciella varma atmosfär som kännetecknar storstaden Köpenhamn. Vi återkommer med detaljerad information. Vill du redan nu anmäla ditt intresse, är du välkommen att höra av dig till Elisabeth Israelsson på tfn 070-313 69 65.

30 maj torsdag kl 13:00 – Lunch tillsammans – vill du äta lunch tillsammans med andra i föreningen. Kom då till Merwah, en Libanesisk buffé, Platensgatan 1A. Kostnad 135kr Anmälan: till Elisabeth Israelsson senast 16 maj israelssonelisabeth@gmail.com eller 070-313 69 65.

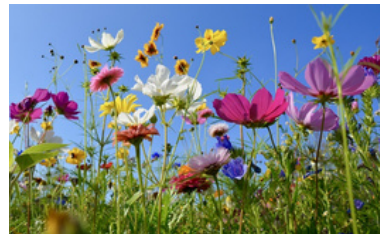
5 juni tisdag kl 10:00 – Balanspromenad i Tinnerö –Balanspromenad Tinnerö eklandskap. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Kom med på vår balanspromenad så får du veta mer om hur du kan öva upp din balansförmåga. Vi går en ca 2 km lång sträcka men stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat! Klädsel: Ledig klädsel fritids- eller promenadskor. Samling: Smedstad ridsportcenter. Hitta hit: Buss Nr 17, hållplats Ortgatan, 700 meter till ridhuset. Bil: Följ Haningeleden förbi Stora Coop på vänster sida. Efter ca 1 km sväng höger mot ridhuset, ligger på höger sida strax efter avfarten från Haningeleden. Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson

10 juni måndag – Sommaravslutning – Vi träffas på PEGS & TAILS (vid golfbanan, Universitetsvägen) för att tillsammans äta en god lunch och önska varandra en fin sommar. Det finns flera olika rätter att välja mellan, sallad och kaffe på maten. Kostnad: 130-150kr. Anmälan: till carinathyberg54@gmail.com eller 070-265 33 00. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.

I sommar – Sommarcafé!

VILL DU KOMMA UT OCH TRÄFFA NYA VÄNNER?

Vi ordnar fikaträffar som bjuder på en trevlig pratstund och skratt över en fika, torsdag 27 juni i Malmslätt och torsdag 1 augusti i Vidingsjö. Längre fram i år hittar du mer information på vår hemsida, Facebook och mejl.



Bio med efterföljande filmsnack på café alt pub.
Vill du uppleva film tillsammans med andra SPF-medlemmar?

Håll utkik på vår hemsida eller Facebooksidan SPF Filbyter!
Vi kommer ge förslag på filmer vi kan se tillsammans.
Ingen anmälan behövs, kom till Filmstaden och köp biljetten till önskad film.
Några från styrelsen kommer att finnas på plats.



FILBYTER

Styrelsen

Ordförande	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Vice ordför.	Ylva Larsson	070-757 40 79	ylvala53@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
Reseombud	Rolf Forsell	072-399 10 62	rolf.forsell@hotmail.com
Webmaster	Anitha Smith	070-257 44 89	smithan33@hotmail.com
Programsam	Carina Thyberg	070-265 33 00	carinathyberg54@gmail.com
IT-Strateg	Kjell Höddelius	076-340 07 87	kjell.hoddelius@icloud.com
Adjungerad Ledamot	Ann-Sofie Israelsson	070-850 03 46	annsofi.israelsson@gmail.com
Friskvård Adjungerad	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, 52 28 Linköping

Hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping



Komplement till hemtjänst & äldreomsorg

Stöd & sällskap
av pigga seniorer

Välj vem som
hjälp dig

Attraktivt pris

www.hemstod.se

010-214 66 77





KANALBUSS 2024



SKRÄDDARSYTT * NÄR & FJÄRRAN * BUSS BÅT FLYG



011-590 70
013-465 59 50



Eskilsv. 30 Skärblacka
Apotekareg. 7 Linköping



info@kanalbuss.se
viktorija@kanalbuss.se

GRIPEN

Välkommen till SPF Seniorerna Gripen!

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

Möteslokal och anmälan:

Vi har våra Månadsträffar kl. 14 i Vagnhallen Fontänen, andra måndagen i månaden. Entréavgift 100 kronor om inget annat anges. Du kan betala med kort eller kontant (gäller även lotter). I avgiften ingår kaffe med bröd och underhållning.

Anmälan till alla våra träffar gör du till till Arne Näh, senast onsdag veckan före! I första hand via e-post arne.nahl@gmail.com eller SMS 076-024 26 96

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



PROGRAM våren 2024

15 januari - Destination Göta Kanal. VD Roger Ahlsäter informerar om ett av Sveriges största byggnadsverk och populära besöksmål. Gripenkören sjunger.

12 februari - Alla välkomna. Detta gäller som kallelse till årsmötet!

Sång och musik med Ehrling Lundberg, Smålands Elvis Presley sjunger blandade sånger från femtio-och sextioalet. Därefter Årsmötesförhandlingar.



11 mars - Linköping City Airport. Flygplatschef Camilla Lejon ger oss aktuell information om flygplatsen – vad händer idag och vad händer i morgon? Gripenkören sjunger.

15 april - Underhållning med sång och musik av Andreas Hedenskog, Vadstena, Andreas är känd från det populära dansbandet Casanova.

13 maj - "Biodags" Jan Berglund kommer och visar gamla filmer som berättar om "höstbyk", "kökets funktioner" samt militärhistoria från Linköping.

10 juni - Våravslutning i Landeryds hembygdspark med grill och underhållning. Varmt välkomna

Bowlingen börjar i Sporthallen den 9 januari, kl. 13.00 och pågår sedan varje tisdag till och med den 16 april. Ansvarig är Rolf Holmberg: 070-575 65 31 eller 013-21 32 72. Varmt välkomna!

Pubaftnar: Vi planerar att ha några pubaftnar under våren. Datum och tid kommer att meddelas på våra träffar och via e-post och hemsidan.

Gemensamma luncher: En gång per månad träffas vi och äter lunch. Separat inbjudan kommer via e-post. Ingen anmälan – kom som du är.

Resor: Torsdag den 25 april, 1 dag, resa till Högerstad slott. Mer information kommer på vår hemsida.

Alla SPF:are är varmt välkomna till våra resor, träffar och aktiviteter. Besök gärna Gripens hemsida, www.spfseniorerna.se/gripen för mer information.

Styrelse för Gripen

Ordförande	Marie-Louise Ahlenbäck	070-564 06 94	ml.ahlenback@gmail.com
Vice ordför.	Arne Nähl	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Kassör	Eva Jireborn	076-039 54 89	evajireborn@icloud.com
Sekreterare	Arne Nähl	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Resor	Leif Andersson	070-872 59 74	leicriand@gmail.com
Program	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
Ledamot	Amy Sidbo	070-883 18 01	amysidbo@hotmail.com
Suppleant	Kerstin Fornander	070-579 57 74	kerstinfornander48@gmail.com
Suppleant	Ewa Forthmeier	073-597 13 35	ewa.forthmeier@telia.com
Adjungerad	Jörgen Gustafsson	076-014 50 30	jorgen.sj.gustafsson@gmail.com

Bank & Organisationsnummer

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

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

Månadsmötena hålls i Verkstaden i Askeby den tredje fredagen i månaden kl 14.00.

OBS! Föranmälan krävs till alla månadsmöten till Plogenmobilen tel 079-306 52 65 eller e-post plogenlinghem@gmail.com.

OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.



PROGRAM våren 2024

JANUARI

Fredag 19 Månadsmöte. Duo Kempe (Anders Kempe och Benny Persner) underhåller med musik från 50 och 60-talet.

FEBRUARI

Fredag 16 Årsmöte. Efter årsmötesförhandlingar är det mingel och medlemmarna bjuds på cava med tilltugg. OBS! Detta program gäller som kallelse till årsmötet.



MARS

Söndag 10 Vi åker med Vikingbuss till Stockholm för att se musikal Änglagård på Oscars. Kostnad för bussresa, musikal och lunch 1.450 kr. Anmälan till Vikingbuss senast 10 januari tel 013-141516.

Fredag 15 Månadsmöte. Hans Nilsson professor emeritus berättar om Linköpings historia under 1960-talet – 2000-talet och visar bilder från den tiden.

APRIL

Fredag 19 Månadsmöte. Trubaduren Göran Wiberg underhåller med musik och det kommer även att bli allsång. Därefter bjuds vi på en vartallrik. Anmälan senast måndagen den 15 april.

Tisdag 23-25

Tallinkryssning tillsammans med SPF Kopparn Åtvidaberg. Kostnad för utsideshytt och 4 måltider 2.800 kr. Anmälan till Vikingsbuss senast 15 mars 013-141516.

MAJ

Fredag 17 Månadsmöte. Gudrid Hansen underhåller och kåserar.

Torsdag 30 Trollska båtturer vid sjön Bunn nära Gränna. Kostnad för buss, två fika, båttur, lunch entre Grennamuséet 990 kr/person. Anmäl senast 10 april till Plogenmobilen 079-306 52 65.

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

Aktiviteter

Promenad - Torsdagar kl 10.30.
Samling vid Åkerbogården.
Ingen föransmälan.

Boule- Spelas tisdagar kl 10.00
Himnavägen jämna veckor.
Ansvarig Lars Bergman

Sångkören - Körövning torsdagar
kl 10.00-11.30 i Församlingsgården.
Körledare: Michael Augustson.

Seniorgympa - Måndagar kl 9.30-10.30
Åkerbogården. Ledare Jan-Åke Andersson

Bridgespel - Måndagar kl 10.00-12.00
Åkerbogården. Ansvarig Leif Lindh

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

Promenader - Jan-Åke, vårt friskvårds-
ombud, kommer att arrangera promena-
der under våren. Jan-Åke återkommer
med tid och plats för dem.

Styrelsen:

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	staffandan@gmail.com
Vice ordförande	Bo Berggren	070-536 9400	bo.berggren@berggretech.se
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	solveig.hellstrand1@gmail.com
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	bjornjohansson589@gmail.com
Ledamöter:	Magnus Carlsson	070-572 5246	magnus@linghemsbo.se
	Gunilla Runesson	076-846 1984	g.runesson@outlook.com
Ledamot & medlems- registeransvarig:	Hans Flink	076-818 4475	hans.o.flink@gmail.com
Studie/reseombud:	Lilly Svensson	070-593 5188	lilly.svensson38@outlook.com
	Britt-Marie Andersson	073-350 9503	brimma@hotmail.se
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaslot2@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	lindleifl@gmail.com
Hörselombud	Nils Backer	070-534 7364	backer.nisse@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	gaslot2@bahnhof.se
Trafikombud	Bo Berggren	070-536 9400	bo.berggren@berggretech.se
Ansvarig för matvärdar grupp 1:	Birgitta Gunnarsson	070-332 7042	kagetitti90@gmail.com
Ansvarig för matvärdar grupp 2:	Carina Svensson	070-601 6960	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
tvättexperten

BJ's mode

Ågatan 21 B. Linköping

www.bjmode.se • #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 Kindakommun.



Vi har månadsmöten i Vårdnäs Församlingshem tredje onsdagen varje månad klockan 14.00. Kaffe med bröd serveras, kostnad 60 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.



PROGRAM våren 2024

Onsdag 17 jan. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Sanna Detlefsen från STADSMISSIONEN berättar om deras verksamhet. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 21 feb. ÅRSMÖTE i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Föreningen bjuder på kaffe och smörgåstårta. Lotteri.

Onsdag 20 mars. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. GÄDDHÄNGET underhåller med sång och musik. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 17 april. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. JOCKE JOHANSSON som skrivit 2 böcker om Kinda kanal, berättar livfullt om bygget och kanalens betydelse för traktens näringsliv. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 15 maj. Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Musikunderhållning mm av GÖKARNA från Motala. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.



Styrelse för Rengen

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	Maj-Lis Svensson		
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

SPF Seniorerna

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

Vi ses under 2024 som är Fontänens Jubileumsår, 1984 - 2024!!



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

Program för våren 2024

Möteslokal och anmälan: Våra månadsmöten äger rum i Bergagården (Berga kyrka) kl. 13.30 med kaffeservering och lotteri. Kostnad 70 kr om inget annat anges. Månadsmötet, föranmälan senast 3 dagar före till Kerstin Björklund Mobil 070-645 22 51 eller E-post: kitta.bj@gmail.com



Månadsmöten:

16/1 "Hälsosamma vanor" Jenny Berggren, specialistläkare på Capio Berga VC, föreläser om hur man kommer igång med och lyckas hålla kvar goda vanor och ger några handfasta tips och övningar.

20/2 Jonathan Hermansson, äldrenämndens ordf., informerar om aktuella äldre frågor. Möjlighet finns att ställa egna frågor därefter årsmöte
Obs. Detta gäller som kallelse till årsmötet



19/3 Gunnar Ekermo underhåller med sång och musik

16/4 Fyrmansbandet TMB med bröderna Peo och Lasse Uhlin underhåller med musik och utmanar oss med ett Live Quiz

21/5 Royne Mercurio bjuder på "Elva streck och lite färg med Herregud & Co"



Studiebesök. & Utflykter som planeras våren 2024

Information om tider för besöken och anmälningar ges på månadsmötena och finns att läsa på hemsidan Studiebesök/Utflykter. Anmälningar görs till Kerstin Hellerström mobil 070-885 34 96 eller via E-post: kerstin.hellerstrom@gmail.com

- Smedstad stall (mars)
- Väderstadverken (april)
- Askeby kloster (maj)
- Skulpturparken i Berga (juni)



Styrelse & Funktionärer

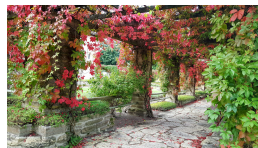
Ordförande	Jan-Anders Tolf	070-840 51 51	jananders.tolf@gmail.com
Vice ordför.	Sven Hagman	070-627 32 28	sven.hagman@telia.com
Kassör	Eva Larsson	073-316 82 59	evabir.larsson@gmail.com
Ledamot	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Ledamot	Gunilla Ristenstrand	070-413 44 18	lgristenstrand@gmail.com
Ledamot	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Webb	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Medlemsreg.	Ingrid Karlsson	070-518 48 10	ingrid.karlsson62@gmail.com
Revisor	Anders Abelius	070-757 62 23	anders@ekol.se
Revisor	Nils-Uno Gustavson	070-576 47 05	nilsuno.gustavson@telia.com
Utbildning	Birgitta Tolf	076-815 51 51	tolfbirgitta@gmail.com
KPR	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Resor	Jan-Anders Tolf	070-840 51 51	jananders.tolf@gmail.com
Klubbvärd	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Program	Marianne Auby Huddén	070-312 28 94	aubyhudden@icloud.com
Program	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Program	Gunilla Ristenstrand	070-413 44 18	lgristenstrand@gmail.com
Program	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com

**OM FÖTTERNA
FICK BESTÄMMA
SKÖNA SKON®**

BUTIKEN FÖR SKÖNA SKOR

Linköping: Storgatan 6
Norrköping: Linden Köpcentrum, övre plan

VRETA KLOSTER



Välkommen till SPF Seniorerna Vreta kloster

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

Anmälan till resor sker till:

Arne Pihlström, resor2@spfvretakloster.se, 070-576 69 66

Christina Pihlström, resor3@spfvretakloster.se, 070-669 66 31.

Resorna sker i Kanalbuss regi och deras avbokningsregler gäller. De sänder ut bokningsbekräftelse, påstigningsplatser och faktura.

Besök vår webbplats www.spfseniorerna.se/vretakloster



PROGRAM våren 2024

– Besök vår webbplats för ytterligare information



5 jan – fre

Trettondagsafton galakonsert på Crusellhallen, Linköpings Konsert & Kongress med – Keep swinging, Östgöta Blåsanssymfoniker. Dirigent: Calle Rasmunsson. Solister: The High Society- Karl Dyall, Rennie Mirro, Joachim Bergström. Pris 320 kr/pp. Föreningens förbokade biljetter är slutsålda. Vid frågor ring Kerstin Larsson 070-205 70 82.

17 jan - ons

Vi sjunger ut julen på Cloetta Tre Bröder med melodikryss, levande musik och sång under ledning av Birgitta Fredriksson.

14 febr – ons



Årsmöte – **DETTA GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET!**

Fri entré och föreningen bjuder på fika. Underhållning av låtförfattaren och sångerskan Melinda Ackeräng.

13 mars- ons

Månadsmöte – Författaren till bl.a. ”Morden vid Göta kanal” Linda Rakka berättar om sitt författarliv. Brödloteri! Bröd mottages tacksamt!

10 april – ons

Månadsmöte – Carina Perenkranz och Fredrik Ingå underhåller under rubriken ”Vår kvinnliga skrattkista”

16 april - tis

Resa – Vi åker på en sight seeing med buss och lokalguide och besöker områden i vår närhet. Ekängen, Tallboda med flera områden. I resan ingår buss, fika och guide. Pris och tider meddelas senare.

29 maj - ons

Våravslutning och 20-årsjubileum. Vi planerar för en härlig dag tillsammans. Inbjudan och närmare information meddelas under våren.

18 jun - tis

Resa – Resa med buss till Växjö med temat i ” Vilhelm Mobergs fotspår”. Läs om resans innehåll och tider på www.spfseniorerna.se/vretakloster. I resan ingår bussresa, förmiddagskaffe, lokalguide, olika besök, lunch och eftermiddagskaffe. Pris 1 060 kr.

Anmälan till Arne Pihlström, resor2@spfvretakloster.se 070- 576 69 66 eller Christina Pihlström, resor3@spfvretakloster.se 070-669 66 31

Under vårens friskvårdsvecka kommer olika aktiviteter att anordnas.
Information kommer att lämnas vid våra månadsmöten
och på föreningens webbsida.

VRETA KLOSTER

Aktiviteter våren 2024

- Bokcirkel 1 – kontaktperson – Britt Pettersson, 073-049 53 83
- Bokcirkel 2 – cirkelledare – Margareta Edlund, 076-853 36 75
- Bokcirkel 3 – cirkelledare – Irene Ring, 076-839 40 02
- Bokcirkel 4 – cirkelledare – Karin Nilsson, 070-170 87 36. Nya deltagare välkomnas!
- Bokcirkel 5 – cirkelledare – Karin Johansson, 070-686 37 14.
Bokcirkel 1, 2, 3 och 5 är fulltecknade. Alla bokcirkelar startar enl överenskommelse med deltagarna.
- Boule – kontaktperson – Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19, onsd kl 10-12 på boulebanan vid Råleden/Kärrensundsgatan, Ljungsbro, april – sept. Nya deltagare välkomnas.
- Bridge – kontaktperson – Kent Hartman, 070-685 87 83. Nya deltagare välkomnas!
- Engelsk konversation – cirkelledare – Margareta Edlund, 076-853 36 75, start i januari (fulltecknad).
- Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, start 18 jan, torsd kl 13 – 14.30, Biblioteket, Ljungsbro.
- Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, start 18 jan, torsd kl 15 -16.30 Biblioteket, Ljungsbro.
- Italienska forts.– cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, start 1 febr kl 14 - 15.30 (fulltecknad).
- Promenad – kontaktperson – Wivi-Anne Tjäder, 070-176 63 47
Mötesplats Heda sluss månd. kl 09.30 och ca 09.45 kanalbron i Berg.
- Qigong med rörelse- och balansövningar – kontaktperson – Ulla Starkhammar, 070-953 02 27, månd kl 14.00, Stjärnvallen, Sandvik.
Nya deltagare välkomna!
- Vattengymnastik – kontaktperson – Gunilla Strand, 072-576 22 43, torsdagar, start 18 jan, kl 10.00. Anmälan obligatorisk till 072-576 22 43. Nya deltagare välkomnas!

Styrelse & funktionärer 2023

Ordförande: Christer Vindeby 070-594 30 52 ordforande@spfvretakloster.se

Vice ordf.

/sekreterare: Wivi-Anne Tjäder 070-176 63 47 sekreterare@spfvretakloster.se

Kassör: Anette Samuelsson 070-934 30 82 kassor@spfvretakloster.se

Ledamöter: Kerstin Sjöberg 070-317 36 68 program2@spfvretakloster.se
 Anki Onmalm 070-966 49 47 program1@spfvretakloster.se
 Birgitta Samuelsson 076-024 74 72 medlemsreg@spfvretakloster.se
 Eva Davidsson 072-742 20 12 utbildning@spfvretakloster.se

Adjungerad

Resor: Kerstin Larsson 070-205 70 82 resor1@spfvretakloster.se
 Arne Pihlström 070-576 69 66 resor2@spfvretakloster.se
 Christina Pihlström 070-669 66 31 resor3@spfvretakloster.se

Adjungerad

Webbansvarig: Karl-Erik Eriksson 070-578 60 86 webb@spfvretakloster.se

Adjungerad

Folkhälsoombud: Annie Wahlqvist folkhalsoombud1@spfvretakloster.se
 Gunnie Green folkhalsoombud2@spfvretakloster.se

Medlemsregister -ansvarig: Birgitta Samuelsson 076-024 74 72 medlemsreg@spfvretakloster.se

Program/

festansvarig och

värdinna: Anki Onmalm 070-966 49 47 program1@spfvretakloster.se

Program/

festansvarig: Kerstin Sjöberg 070-317 36 68 program2@spfvretakloster.se

Studier: Eva Davidsson 072-742 20 12 utbildning@spfvretakloster.se

Trafikombud: Lars-Göran Lindström 070-548 38 19 trafikombud@spfvretakloster.se

Hörselombud Kerstin Edlund 013-600 35

/väntjänst:

Lotteri: Ing-Britt Nilsson, Lena Vindeby

Vreta klostrets bankgiro 5088-9344 Postadress:

SPF Seniorerna Vreta kloster

/Christer Vindeby/, Runkällevägen 15, 585 72 Ljungsbro.

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.

Styrelsen för Linköpingskretsen

Kretsordf:	Margaretha Aronson	070-914 95 72	margaretha.aronson@gmail.com
Vice ordf:	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Sekreterare:	Staffan Danielsson	070-322 81 99	staffandan@gmail.com
Kassör:	Barbro Palander	072-050 56 32	barbro.palander@gmail.com
Ledamot:	Ylva Larsson	070-757 40 79	ylvala53@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	

Hagdalskahuset

Margareta Klingspetz, 070-559 50 58





Resekalender

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

- Änglagård på Oscars, 10 mars, sidan 24
- Glasriket & Kosta, 11 april, sidan 17
- Köpenhamn, 21-23 maj, sidan 18
- Julitta gård, 28 maj, sidan 6
- Trollska båtturer, 30 maj, sidan 24
- Villhelm Mobergs fotspår, 18 juni, sidan 35



Vi har gott om det lilla extra



Alltid nygrillat
och nybakat!

Seniorrabatt



5%*

valfri dag i veckan

Så här fungerar seniorrabatten:

- Gäller från det år du fyller 65 år.
- Laddas på ditt **stammiskonto**.
- Så länge du handlat med ditt kopplade kort de senaste fyra månaderna.

* Rabatten gäller på hela sortimentet förutom tobak, beställningar, förmedlade tjänster, receptfria varor och spel. Går ej att kombinera med andra %-rabatter.

ICA
KVANTUM
SIGNALEN
VI GÖR LINKÖPING GODARE



Ekholmens centrum
58011 Linköping
Telefon 013 - 36 70 00
Se vår hemsida för öppettider
för Blommica och förbutiken
samt särskilda helgdagar:
icasignalen.se

