

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 facebookside SPF Filbyter för att hålla dig uppdaterad om våra aktiviteter. Vid våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen på Fontänen.



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 för en pratstund!

19/8, 23/9, 22/10, 11/11 och 9/12 kl.16.30.

Vilken pub det blir ser du på våra sociala medier.

Ingen anmälan!

DIGITALNU fortsätter sin satsning på ökad digitalisering inom SPF Filbyter. Hösten 2024 kommer det genomföras bland annat; IT-fika, Öppet Hus och utbildningar. Vi kommer dessutom genomföra gemensamma arrangemang med övriga SPF-föreningar i Linköping. Alla dessa aktiviteter kommer det att informeras om på våra sociala medier.



Höstprogram 2024

Under hösten planerar vi, en dagstur till gårdsbutiker och hantverkare i vårt närområde. I adventstid besöker vi någon trevlig julmarknad. Vi återkommer med information på våra sociala medier.

14 augusti onsdag ca 13:00

Sensommarlunch i Berg. Vi åker till Berg's slussar och äter lunch hos Fröken Jenny. Efter lunchen tar vi en promenad utmed kanalen, kanske spelar vi minigolf, äter en glass, fikar och umgås. Färdmedel; buss 522 från Resecentrum, egen bil eller samåkning. Busstider kommer via mail när aktuell tidtabell kommit ut. Anmälan till Monica Wallenberg senast den 8 augusti: monica.b.wallenberg@gmail.com eller 070-554 31 41.

19 augusti måndag kl 16:30

Pubkväll. Vilken pub de blir ser du på våra sociala medier.

28 augusti OBS! ONSDAG kl 14:00

Månadsmöte – Den sjungande polisen – Föreläsning/underhållning av polisman Michael Lund. Michael arbetade 26 år på Norrmalmspolisen i Stockholm, först på piketen och därefter som ungdomspolis bland gängen. Varför den sjungande polisen? Det berättar han genom igenkännande sånger och berättelser från hans mycket händelserika liv. Anmälan: till Elisabeth Israelsson senast 21 augusti israelssonelisabeth@gmail.com eller 070-313 69 65. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

3 september tisdag kl 10:00 Promenad vid Stångån. Vi träffas vid Scandic City (mellan hotellet och Stångån) och tar därefter en promenad. Vi avslutar med fika på något café. Ingen anmälan.

12 september torsdag kl 13:15 Lunch tillsammans på ÖK Smak & Tak, Linköpings Business Center, Brandmannagatan 1, kostnad ca 150 kr. Anmälan till Anne-Marie Edstrand senast den 9 september Annemarie.edstrand@gmail.com eller 076-226 02 91.

18 september onsdag kl 17:30 Har du blivit medlem i Filbyter under 2023 eller 2024 är du välkommen till en träff på Fontänen/Vagnhallen. Vi träffas för att umgås och samtala med varandra. Föreningen välkomnar med öl/vin och lite tilltugg. Vi kommer att ge information om SPF i stort och om SPF Filbyter specifikt. Från Studieförbundet Vuxenskolan kommer Cristina de Amaral och berättar om vårt samarbete med dem samt hur deras cirkelverksamhet fungerar.

Anmälan: till Carina Thyberg senast den 10 september carinathyberg54@gmail.com eller 070-265 33 00 - Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.



FILBYTER

21 september LÖRDAG Skräpplockardagen. Det är dags för *Hela Sverige plockar skräp igen*. För sjunde året i rad visar vi att små insatser leder till stora förändringar. Gör något stort – plocka lite skräp och låt oss visa att vi bryr oss om vår miljö. Läs mer: hsr.se/tillsammans-kan-vi-stoppa-skrapet. Information om programmet kommer i början av hösten via mejl och våra sociala medier.

23 september måndag kl 16:30 Pubkväll. Vilken pub de blir ser du på våra sociala medier.

26 september torsdag kl 10:00 Promenad i Vidingsjö Motionscentrum, samling vid p-platsen, därefter en promenad. Fikaförslag: eget fika eller Café Vidingsjö. Ingen anmälan.

1 oktober tisdag kl 14:00 Månadsmöte - Att göra skillnad med små medel Föreningen Tuki Nepal har arbetat med sociala projekt i Nepal i 20 år. Det huvudsakliga arbetet handlar om Utbildning, Hälsa och Återuppbyggnad efter katastrofer. Många små gåvor från Sverige gör stor skillnad i Nepals bergsbyar. Ewa Söderberg berättar och visar bilder. Anmälan: Anita Sonjasdotter senast den 24 september anita.sonjasdotter@gmail.com eller 070-922 07 10. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.

6-7 oktober söndag-måndag Resa Stockholm/Åbo. Låter kombinationen teater/båtresa lockande? Då ska du följa med på vår resa mot Stockholm/Åbo den 6 oktober, där vi efter en gemensam lunch ser eftermiddagsföreställningen av musikalen "Dreamgirls" på Chinateatern. Därefter går vi ombord på Viking Glory, för att tillbringa ett dygn till sjöss med god mat och spännande upplevelser. Bussen tar oss tillbaka till Linköping på kvällen den 7 oktober. Utförligare information hittar du på våra sociala medier. Om du har några frågor är du välkommen att höra av dig till Elisabeth Israelsson israelssonelisabeth@gmail.com eller 070-313 69 65

10 oktober torsdag kl 13:15 Lunch tillsammans på ÖK Smak & Tak, Linköpings Business Center, Brandmannagatan 1. Kostnad ca 150 kr. Anmälan: Staffan Edstrand senast den 3 oktober staffan.edstrand@gmail.com eller 070-321 68 14.

17 oktober torsdag kl 14:00 Promenad i Vallaskogen. Vi träffas vid Wårdshuset i Gamla Linköping och tar därefter en promenad. Fikaförslag: eget fika/Dahlbergs/Våffelstugan. Ingen anmälan.

22 oktober tisdag kl 16:30 Pubkväll. Vilken pub de blir ser du på våra sociala medier.

30 oktober onsdag kl 14:00 Månadsmöte - Margareta Sandbergs bok ”Jag lovade att inte ömka” boken handlar hur det är att leva med en dotters hjärntumör och ta vara på livet som det är nu. Anmälan: Monica Wallenberg senast den 23 oktober monica.b.wallenberg@gmail.com eller 070-554 31 41. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.

5 november tisdag Afternoon Tea – på Stadsmissionens café, Ågatan 3. Här får du äta ”så mycket du vill” – av deras hembakade ”mumsigheter” och många tesorter. Kostnad: ca 150 kr. Anmälan: Bodil Karlsson senast 30 oktober bodil57@yahoo.se eller 073-922 43 51.

11 november måndag kl 16:30 Pubkväll. Vilken pub de blir ser du på våra sociala medier.

12 november 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.

14 november torsdag kl 13:15 Lunch på ÖK Smak & Tak, Linköpings Business Center Brandmannagatan 1. Kostnad ca 150 kr. Anmälan: Anita Sonjasdotter senast den 7 november anita.sonjasdotter@gmail.com eller 070-922 07 10.

19 november tisdag kl 14:00 Månadsmöte – The Evergreens, ett coverband från Vadstena, besöker oss och bjuder på många härliga ”örhängen” såsom; All of me, Autumn leaves, Smile, Sakta vi går genom stan, Fly me to the moon, The end of a love Anmälan: Carina Thyberg senast den 10 november carinathyberg54@gmail.com eller 070-265 33 00. Glöm inte att ange ev allergi eller specialkost.



FILBYTER

5 december torsdag kl 14:00 Promenad i Vidingsjö Motionscentrum, samling vid p-platsen, därefter en promenad. Fikaförslag: eget fika eller Café Vidingsjö. Ingen anmälan.

9 december måndag kl 16:30 Pubkväll. Vilken pub de blir ser du på våra sociala medier.

12 december torsdag kl 14:00 Månadsmöte/Julfest. Julfirande med förtäring och underhållning. Kostnad: 150 kr för Filbyters medlemmar. Begränsat antal 120 platser. Anmälan till Eva Blume senast 5 december eva.blume@outlook.com eller 070-366 02 90. Vid bekräftad anmälan, betala in på SPF Filbyters pluskonto 52 00 34-0. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

Årsmötet kommer att äga rum den 17/2-25. Kallelse kommer i Vårprogrammet 2025!

Laga mat tillsammans?

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan kommer vi i höst att ha studiecirkelarna; ”Laga mat tillsammans” tisdagar kl 10:00 – 13:00 samt ”Res och Lär” torsdagar kl 10:00 – 12:15. Kontakta Annelie Gravsjö för information sunglow45@gmail.com. Detaljerad information kommer på våra sociala medier.



Vill du uppleva film tillsammans med andra SPF-medlemmar?

Bio med filmsnack på café/pub efter. Håll utkik på våra sociala medier - SPF Filbyter! Ingen anmälan behövs, kom till Filmstaden och köp biljett till önskad film. Några från styrelsen kommer att finnas på plats.



Styrelse

Ordförande	Carina Thyberg	070-265 33 00	carinathyberg54@gmail.com
Vice ordför.	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
v program	Ann-Sofi Israelson	070-850 03 46	annsofi.israelson@gmail.com
IT-Strateg	Kjell Höddelius	076-340 07 87	kjell.hoddelius@icloud.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
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



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.

HEMstöd
För din livs kvalitet