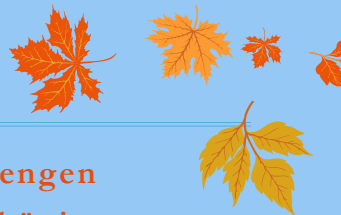


# SRF SENIORERNA

LINKÖPINGSKRETSEN  
HÖSTPROGRAM 2024



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 - 15
Gripen	18 - 19
Plögen Lingham 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 klätterhjul. 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](https://trionic.se/golf)

# TRIONIC

Märstagatan 8 · 75323 · Uppsala



# SPF SENIORERNA

## Linköpingskretsens höstprogram 2024

Vi får hälsa vår nya förening  
Trelövern, tidigare Brasken, Roxen  
och Stångå, varmt lycka till!

Våren har gett oss tillfälle till många  
trevliga möten i våra föreningar.

Vi hälsar alla nya medlemmar varmt  
välkomna! Vi tackar alla i våra olika  
styrelser, ledamöter i KPR och Hag-  
dahlska huset samt enhetsråden för ett  
bra arbete och engagemang.

Vi tackar också våra annonsörer i  
katalogen!

Vi påminner om information på våra  
fina websidor och i den nya SPF-appen  
– SPF Seniorerna där visas aktuell  
information hela tiden. Vi finns även  
på Facebook.

Vi hoppas ni finner många intressanta  
program, resor och cirklar i höstens  
katalog. Varmt välkomna!

Vi önskar alla varmt lycka till med  
höstens aktiviteter!

Många hälsingar  
Styrelsen SPF Seniorerna  
Linköpingskretsen  
*/ Maggie Aronson ordförande*




**Redaktörer:**  
Ylva Larsson  
Jörgen Karlsson

**Annonser:**  
Jan Gustafsson

**Layout Fontänen:**  
Isabella & Alexandra

**Tryckt av Fontänen**  
Upplaga 2 800 ex

 013 - 10 17 19

 [www.fontanen.se](http://www.fontanen.se)



## **Studieförbundet Vuxenskolan för nytta och nöje**

### **SV skapar i samverkan med SPF:**

- Studiecirkelar 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.

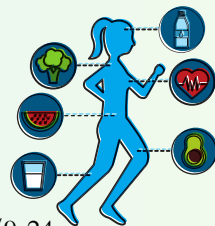
Kontorstelefon: 013-31 40 70

Använd gärna våra lokaler till möten och arrangemang.

**Kontaktperson för SPF på SV:**  
Cristina De Amaral  
[cristina.de.amaral@sv.se](mailto:cristina.de.amaral@sv.se)  
[www.sv.se/ostergotland](http://www.sv.se/ostergotland)  
[www.facebook.com/svostergotland](http://www.facebook.com/svostergotland)

 **Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## SPF Filbyter inbjuder till friskvårdsaktiviteter för alla medlemmar i Linköping



- **Sittgympa** i Fontänens idrottshall: Tisdagar 13.30, start v.36 3/9-24  
Anmälan sittgympa: Margareta Nydahl 070-281 25 33
- **Boule** – Boulehallen Lejonkulan: Tisdagar 15:00 start v.36 3/9-24  
Anmälan: Robert Löfstedt 070-594 32 95
- **Gympa** i Fontänens idrottshall: Onsdagar 13.00, start v.36 4/9-24  
Anmälan gympa: Eva Aronsson 072-536 77 99
- **Gympa** i Equmeniakyrkans idrottshall: Fredagar kl.10.00 start v.36 6/9-24  
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, sedan bindande om inte avanmälan görs. Faktura: Skickas från Studieförbundet Vuxenskolan och om man uteblir utan att ha avanmält sig är man fortfarande betalningsansvarig för hela terminen.

## SPF Filbyter inbjuder till Linköpingskretsens Golfmästerskap 2024

Torsdagen den 12 september på Landeryds Golfklubb

### Första start kl 12:00

Slaggolf (=par + max5)

Inbjudna SPF-föreningar; Eklandet, Filbyter, Gripen, Plogen, Rengen, Tinnerbäcken, Treklövern, Vreta Kloster



### Klassindelning:

Damer 0-54 \* herrar 0-54

**Startavgift:** Greenfee 250:- för icke medlemmar i Landeryds Golfklubb + 50:- för alla till priser, kontant eller swish till 0708-13 92 50 (Bo Kippel)

**Anmälan:** Senast fredag 6 september med namn, telefonnummer, golf-id, gul/röd tee och SPF-förening till: Bo Kippel: kippel@telia.com eller Tävlings GIT Telefon Bo Kippel: 070-813 92 50

# 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 till alla månadsträffar senast 3 dagar innan till telefon 073-161 10 49 eller e-post [anmalan@spfeklandet.se](mailto: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](http://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.



## Höstprogram 2024

### 25 augusti söndag kl. 12:30

Höstens upptaktsträff i Landeryds Hembygdspark med bl.a. information om höstens program. Efter träffen kl. 14:00, teater i Hembygdsparken: En sjuklig komedi, tokig, rolig och tänkvärd. Mellan akterna en paus på 30 minuter. Pris 210 kr. Då antalet biljetter är begränsat anmäl er snarast. Efter att anmälan är bekräftad inbetala 100:- på vårt postgirokonto 58 09 85 - 0 senast den 27/7. Resterande 110 kr betalas vid teatern i Landeryds Hembygdspark. Ta gärna med eget fika!

### 10 september tisdag kl. 14:00

Hur skyddar man sig mot bedrägerier på nätet och i mobilen? Spf Eklandets webbredaktör och digitaliseringsombud Ulf Berggrund berättar.

**17 - 18 september Resa med Vikingbuss till Åland** Se info sidan 8.

### 26 september 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 24 oktober och den 21 november.

**27 september fredag kl. 13:00** Lunch på ÖK Smak & Tak, Brandmannagatan 1. Vi ses där om du vill äta lunch tillsammans med andra från Eklandet. Anmälan till Annika Persson, ekholmen475@gmail.com eller telefon 076-773 43 68 senast måndagen den 23 september. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

**8 oktober tisdag kl. 14:00** Somliga går med trasiga skor. Janne Holmbom, trubaduren, berättaren och underhållaren tar oss med på en musikalisk vandring i Cornelis Vreeswijks fotspår.

**16 oktober onsdag kl. 18:30** Pubafton på Laszlo´s krog. Välkomna! Vi uppskattar en anmälan! Hållplats: Vårdsbergsvägen för buss 14 och 16.

**18 oktober fredag kl. 11:30 och den 25 oktober fredag kl. 11:30**  
Tre-rätters lunch på Ljungstedska gymnasiet. Kostnad ca 195:- exkl. dryck betalas på plats. Anmälan senast den 7/10 resp. 14/10. Ange specialkost vid anmälan. Det finns 38 platser den 18/10 och 20 platser den 25/10. Även för medlemmar inom kretsen i mån av plats.

**24 oktober torsdag kl. 10:00** Vandring - Utflykt. Se den 26 september.

**12 november tisdag kl. 14:00** Linköping under åren 1900 till 2000, en stad i förvandling. Författaren Hans Nilsson berättar om Linköping under 100 år.

**16 november lördag dagsresa till Stockholm** Se info sidan 8.

**21 november torsdag kl. 10:00** Vandring - Utflykt. Se den 26 september.

**25 november måndag kl. 13:00** Lunch på Cioccolata Bistro, Ågatan 24. Anmälan till Annika Persson ekholmen475@gmail.com eller telefon 076-773 43 68 senast torsdagen den 21 november. Glöm inte att ange ev. allergi eller specialkost.

**11 december onsdag kl. 14:00** ÄNTLIGEN ADVENT. Östgöta brasskvintett kommer med en klingande konsert fylld av musik och tradition som hör jultiden till. Jullandgång inkl. dryck. Obligatorisk anmälan genom att senast den 2 december betala 150 kr till Eklandets plusgirokonto 58 09 85 - 0 eller via Swish till nummer 123 507 99 59. Ange specialkost vid anmälan. Jullotteri.



# EKLANDET

---

**17 - 18 september tisdag till torsdag** Resa till Åland. Följ med M/S Birka Gotland på en kryssning genom Stockholms vackra skärgård till Mariehamn och tillbaka. Pris 940 kr per person. Tillägg: Enkelhytt, insides 60 kr. Utsideshytt 230 kr/hytt. Enkelhytt, utsides 230 kr. Anmäl er till: Vikingbuss tel. 013-14 15 16 eller mail: [info@vikingbuss.com](mailto:info@vikingbuss.com), senast den 1/8 2024, uppgi: namn, adress, telefonnummer, de första 6 siffrorna i ert personnummer och påstigningsplats. Meddela även om ni önskar brunch istället för frukost för 210 kr. Vikingbuss skickar ut resebevis med betalningsinformation. Glöm inte ID-handlingar.

**16 november lördag** Dagsresa till Stockholm. DE' E' DET HÄR VI KALLAR KÄRLEK, en feel good musikal på Göta Lejon i Stockholm. Pris 1395:-. Kl 15:00 börjar föreställningen på Göta Lejon. Direkt efter föreställningen vänder vi åter till Linköping. Vi gör ett kort stopp på vägen hem och beräknar vara åter ca 21:30. Anmäl er till: Vikingbuss tel. 013-14 15 16 eller mail [info@vikingbuss.com](mailto:info@vikingbuss.com) senast den 16/8. Tidig anmälan pga att biljetterna ska betalas 3 månader i förväg. Vikingbuss skickar ut resebevis med betalningsinformation.

**Mer information om resorna som påstigningsplatser och tider finns på Spf Eklandets hemsida: [www.spfseniorena.se/eklandet](http://www.spfseniorena.se/eklandet).**

---

---

## Styrelse

Ordförande:	Margaretha Aronson	<a href="mailto:margaretha.aronson@gmail.com">margaretha.aronson@gmail.com</a>
Vice ordf:	Bengt Sjöholm	<a href="mailto:vordforande@spfeklandet.se">vordforande@spfeklandet.se</a>
Sekreterare:	Vakant	
Kassör/medl:	Carita Åbom	<a href="mailto:kassor@spfeklandet.se">kassor@spfeklandet.se</a>
Hemsida:	Ulf Berggrund	<a href="mailto:hemsida@spfeklandet.se">hemsida@spfeklandet.se</a>

För resterande styrelse och övriga funktionärer se Eklandets hemsida: [www.spfseniorena.se/eklandet](http://www.spfseniorena.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](http://www.optikeralma.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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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

# 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](http://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 Näh, senast onsdag kväll veckan före! I första hand via e-post [arne.nahl@gmail.com](mailto: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/gripen](http://www.spfseniorerna/gripen) för mer information.**



## Höstprogram 2024

---

**10 september, tisdag STARKA KVINNOR** i Linköping. OBS tisdag  
Vi får bekanta oss med några kvinnor ur vår lokalhistoria som på olika sätt gjort skillnad. Margareta Carling berättar. Gripenkören sjunger.

**14 oktober, måndag Musikunderhållning** med Kenneth Holmström från Vara i Västergötland. Han blandar spel på klarinett, saxofon och gitarr och sång under titeln "Min Musik", ett nostalgiprogram med gamla goa låtar.

**11 november, måndag Boktips**  
Monica Gustavsson från Linköpings Bokhandel AB gästar oss och informerar om bokhandeln och dess utbud. Det blir även en HEMLIG gäst. Gripenkören sjunger.

**09 december, måndag Julfest!**  
Vi avslutar höstsäsongen med en Julfest med besök av lucia. Medlemmar i Gripen inbjuds till festen till subventionerat pris.

## Aktiviteter

---

**Bowlingen** börjar i Sporthallen börjar den 17 september 2024 kl. 13.00 i Sporthallen och pågår sedan varje tisdag till och med den 17 december 2024. Ansvarig är Rolf Holmberg: 070-575 65 31 eller 013-21 32 72. Varmt välkomna!

**Pubaftnar: Torsdagen den 19 september** bjuder vi in till en speciell PUB-kväll i Vagnhallen, Fontänen. Datum och tid för övriga pubaftnar blir 21/10, 18/11 och 16/12. Vi börjar alltid klockan 17. Påminnelse och plats meddelas också på e-post.

**Gripensluncher:** En gång per månad träffas vi och äter lunch. Det har blivit en trevlig tradition. Datum och tid i höst blir 16/9, 9/10, 13/11 och 2/12, klockan 12.30. Ingen anmälan. Påminnelse och plats meddelas också per e-post.

## Resor

**14-16 augusti, onsdag - fredag** Kryssning till Visby. 2 595 kr/pers. Mer information på vår hemsida. Anmälan till Leif Andersson eller Kerstin Fornander.

**9 november, måndag** DE´ E DET HÄR VI KALLAR KÄRLEK, musikal på Göta Lejon lördag 9 november. Dagsresa, resa t/r med musikalbiljett 1 395 kr/pers. Mer information på vår hemsida. Anmälan till Leif Andersson eller Kerstin Fornander.

## Styrelse

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
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.spfseniorena.se/gripen](http://www.spfseniorena.se/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](http://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](mailto:plogenlinghem@gmail.com). OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.

---



## Höstprogram 2024

**12 juli, fredag, 14.00** Sill med tillbehör i Gåselöts loge. Kostnad 110:-/person, max 100 gäster. Anmälan senast den 5:e juli till Björn Karlsson tel: 073-1613183, [gaselot2@bahnhof.se](mailto:gaselot2@bahnhof.se)

**12 augusti, måndag** Resa på smalspårig järnväg från Hultsfred till Västervik. Buss från Linköping till Hultsfred där vi åker tåg i egen vagn till Västervik. Bussen tar oss vidare till Gränsö ljusstöperi och Gertrudsvik Rest. o Café för lunch. Efter det guidning på Psykiatriska museet innan bussresan hem. Kostnad 845:-/person

**16 augusti, fredag** Månadsmöte. Janne och Birgitta Frisk underhåller med musik som vi känner igen och vi kommer också få vara med och sjunga.

**20 september, fredag** Månadsmöte. Polisen Kenneth Eklund som överlevde Malexandermorden berättar vad som hände efter bankrånet i Kisa.

**2 oktober, onsdag** Vi reser med buss till Stockholm för att besöka Hallwylska Museet och Riksdagen. Lunch vid Långholmens Vårdshus därefter vidare till Hallwylska Museet för visning. På Riksdagen väntar riksdagsmannen Magnus Oscarsson för att visa oss runt. På hemresan stannar vi på Utsikten Rest. o Café för kaffe och smörgås. Kostnad 1200:-/person (vid minst 30 betalande) Anmälan senast 26/8 till Christer Bremer 070-553 12 22, [garstadsstattegard@gmail.com](mailto:garstadsstattegard@gmail.com) eller plogenmobilen 079-306 52 65, [plogenlinghem@gmail.com](mailto:plogenlinghem@gmail.com)

**18 oktober, fredag** Månadsmöte. Frazzes hjälper oss att minnas de gamla goa låtarna. Elvis och andra Rock 'n Rollare står på programmet.

**15 november, fredag** Månadsmöte. Johan Birath från Boxholm kåserar.

**20 december, fredag** Månadsmöte. Gummebandet med Lasse underhåller med blandad musik och det kommer även ges tillfälle till allsång. Vi äter julmat och så hoppas vi att även i år vill Lucia med vänner besöka oss.

# PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

## Aktiviteter

**Promenad:** Torsdagar kl 10.30.  
Samling vid Åkerbogården.  
Ingen föränmälan.

**Boule:** Spelas tisdagar kl 10.00  
Himnavägen, ansvarig Lars Bergman

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

**Sångkören:** Körövning måndagar  
kl 14.00-15.30 i Linghemskyrkan.

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

**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 hösten.  
Jan-Åke återkommer med tid och plats för dem

## Styrelse

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	staffandan@gmail.com
Vice ordförande	Bo Berggren	070-536 9400	bo.berggren@berggrentech.se
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	solveig.hellstrand1@gmail.com
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	bjornjohansson589@gmail.com
Ledamöter:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Gunilla Runesson	076-846 1984	g.runesson@outlook.com
Ledamot & medlems- registeransvarig:	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Studie/reseombud:	Carina Bureteg	070-517 0665	carina.bureteg@gmail.com
	Britt-Marie Andersson	073-350 9503	brimma@hotmail.se
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@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	lindleif1@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	gaselot2@bahnhof.se
Trafikombud	Bo Berggren	070-536 9400	bo.berggren@berggrentech.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](http://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](http://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](http://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 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/renge](http://www.spfseniorerna.se/renge), för mer info. Vi kommer även att arrangera ytterligare aktiviteter under hösten som då meddelas via mail och via vår hemsida samt vid våra månadsmöten.



---

## Höstprogram 2024

**Onsdag 28 aug** SPF Rengen 40 år! Vi träffas i Vårdnäs stiftsgård kl 14.00. För underhållningen svarar Sofia Fälth och Erik Zentio. Förtäring! Anmälan till Barbro André (tel 070-861 32 81) senast 19 augusti

**Onsdag 18 sept** Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Rolf Vårdstedt kåserar och framför visor under rubriken ”Strövtåg i Kindabygden och Vårdnäs med Östgöta-poeten Ragnar Ekström”. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

**Onsdag 16 oktober** Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Sång och musikunderhållning av Åtvidabergs gitarrorkester. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

**Onsdag 20 nov** Månadsmöte i Vårdnäs Församlingshem kl 14.00. Ingvar och Inga-Lena Holm berättar och visar naturbilder. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

**Onsdag 17 dec** Jullunch på Vårdnäs stiftsgård kl 14.00. Anmälan till Barbro André (tel 070-861 32 81) senast 7 december. Kostnad meddelas senare.



**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](mailto:info@fixarit.se)

[www.fixarit.se](http://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](http://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 70 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 och hemsida: [tinnerbacken@spfsenioreerna.se](mailto:tinnerbacken@spfsenioreerna.se),  
[spfsenioreerna.se/tinnerbacken](http://spfsenioreerna.se/tinnerbacken)**



## Höstprogram 2024

### 27 augusti, tisdag **Tipspromenad**

Underhållning av Åsa Tåhlin på sång ackompanjerad av Johan Nilsson på gitarr.

**3 september, tisdag 09:30 Friluftsdag i Vidingsjö**, tillfälle för tipspromenad, spela boule, besöka Östgöta idrottsmuseum som serverar kaffe med fralla för 20 kronor och även bjuder på guidad visning av museet.

**17 september, tisdag Stadsmissionen** berättar om sin verksamhet. Efter kaffet berättar Senormottagningen som är Linköpings kommuns initiativ för att hjälpa äldre ofrivilligt ensamma att förbättra sin livssituation.

**15 oktober, tisdag Crusellkvintetten** från Östgötamusiken besöker oss med programmet Har du hört? Skvaller från musikhistorien. En underhållande musikalisk berättelse som bjuder på skrönor och musik i dess allra skönaste form.

**19 november, tisdag Mikael Sanfridsson** informerar om uppdraget som borgmästare och tar upp aktuella ärenden och planer i Linköpings kommun.

**10 december, tisdag Julavslutning** Gunnar Ekermo återkommer och ger oss en personlig berättelse i ord och ton, naturligtvis med jultema denna gång.



---

## Studiebesök & Utflykter som planeras hösten 2024

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

Anmälningar görs till Kerstin Hellerström på E-post [kerstin.hellerstrom@gmail.com](mailto:kerstin.hellerstrom@gmail.com) eller på mobil 070-885 34 96.

## Aktiviteter

**Boulespel, onsdagar kl. 13.00** i Vidingsjö motionscentrum –om vädret tillåter. Ingen föränmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Kerstin Björklund mobil 070-645 22 51.

**Promenad, onsdagar kl. 11.00** i Vidingsjö motionscentrum, Eva Larsson möter upp utanför idrottshistoriska muséet – om vädret tillåter och tar promenaden tillsammans med er. Ingen föränmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Eva Larsson mobil 073-316 82 59.

**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.

**Pubafton** under hösten 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
Adjungerad	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com
Webb/resor	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Medlemsreg.	Ingrid Karlsson	070-518 48 10	ingrid.karlsson62@gmail.com
Friskvårds omb	Britt-Marie Vennerberg	076-173 18 41	brittmarievennerberg@gmail.com
Revisor	Anders Abelius	070-757 62 23	anders@ekol.se
Revisor	Nils-Uno Gustavson	070-576 47 05	nilsuno.gustavson@telia.com
KPR	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@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

# 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.spfseniorerna.se/treklovernlinkoping](http://www.spfseniorerna.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



## Höstprogram 2024

### **26 augusti, måndag kl. 14:00 HÖSTUPPSTART!**

Nu är det dags att starta upp höstens aktiviteter. Vi börjar så som vi gjort tidigare med uppstart på Dahlbergs café i Gamla Linköping. Entréavgift är 80 kr. I det ingår kaffe med bröd. Önskar du något speciellt bröd, sockerfritt, glutenfritt eller laktos-fritt så ange det vid din anmälan. Sista anmälningdatum är 22/8.

VÄLKOMMEN!

### **30 september, måndag kl. 14:00 Månadsträff i Vagnhallen**

Vi får underhållning, i form av sång och musik, av Michael Lund, ”den sjungande polisen.” Sista anmälningdatum är 26/9. VÄLKOMMEN!

### **9 okt, onsdag 18:00 ”OKTOBERFEST”**

Vi planerar en höstfest. Som alternativ till en PUB kväll ordnar vi en fest med underhållning och förtäring bland annat öl och korv och lite småplock. Vi ses i Vagnhallen som vanligt. I samband med anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish på numret 123 610 48 71 eller på vårt PG som är 171991-3. Information om entréavgift och vad som ingår i den berättar vi mer om på våra månadsträffar, via hemsidan samt utskick på e-posten. Anmälan är bindande och sista anmälningdatum är tisdagen den 1/10. VÄLKOMMEN!

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa till någon i styrelsen på telefonnumren här i programhäftet.

### **28 oktober, måndag kl. 14:00 Månadsträff i Vagnhallen**

I dag lyssnar vi till ordförande i äldrenämnden, Jonatan Hermansson. Sista anmälningdatum är 24/10. VÄLKOMMEN!

### **25 november, måndag kl. 14:00 Månadsträff i Vagnhallen**

Vi hälsar Bo Ulván välkommen att underhålla oss med sång och musik. Sista anmälningdatum är 21/11. VÄLKOMMEN!

# Treklövern

## 16 december, måndag kl. 14:00 Välkomna på årets julfest!

Det blir julmusik och sång med Jularbokklubben. Efter att vi sjungit in julen serveras god förtäring.

I samband med anmälan betalar du entréavgiften i förskott via swish på numret 123 610 48 71 eller på vårt PG som är 17 19 91-3. Information om entréavgiften och vad som ingår i den berättar vi mer om på våra månadsträffar och via hemsidan samt utskick på e-posten. Anmälan är bindande och sista anmälningsdatum är tisdagen den 10/12. VÄLKOMMEN!



## 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	070-171 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@spfseniorerna.se](mailto:treklovern@spfseniorerna.se)

SPF Treklövern, Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro : 17 19 91 – 3

Swish: 123 610 48 71





# 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

# 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](mailto: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.*



## Höstprogram 2024

– Besök vår webbplats för ytterligare information [www.spfseniorena.se/vretakloster](http://www.spfseniorena.se/vretakloster)

**27 – 29 augusti tisdag-torsdag** - Resa till Värmland i samarbete med Vikingbuss.

Pris 3 890 kr, enkelrumstillägg 1 350 kr. Anmälan till [resor2@spfvretakloster.se](mailto:resor2@spfvretakloster.se), 070-576 69 66 senast den 10 juli.

**11 september onsdag** Månadsmöte – Simon Stålspets underhåller med ”Musik från 50-talet till i dag. Allsång och någon överraskning utlovas.

**9 oktober onsdag** Månadsmöte – Joakim Johansson, författare och föredragshållare berättar om Kinda kanal och Linköpings hamn. Nedslag i spännande platser och bland bortglömd historia utmed kanalen.

**16 oktober onsdag** Resa med Vikingbuss till Stockholm och Nordiska Muséet. Pris 720 kr. Anmälan till [resor2@spfvretakloster.se](mailto:resor2@spfvretakloster.se) 070-576 69 66 senast den 20 september.

**13 november onsdag** Månadsmöte – Underhållning av trubaduren Andreas Isvoosig och vi löser musikquiz.

**11 december onsdag** Höst avslutning och julfest.  
Inbjudan och information kommer att meddelas under hösten.

## Aktiviteter hösten 2024

- **Bokcirkel 1** – kontaktperson – Märta Karlsson, 070-819 84 66
- **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.  
Alla bokcirkelar startar enl överenskommelse med deltagarna.
- **Boule** – kontaktperson – Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19,  
onsd kl 10-12 på boulebanan vid Råleden/Kärrsundsgatan, Ljungsbro,  
april – sept. *Nya deltagare välkomnas.*
- **Bridge** – kontaktperson – Kent Hartman,  
070-685 87 83. Start 17 sept, kl 9.30. *Nya deltagare välkomnas!*
- **Engelsk konversation** – cirkelledare – Margareta Edlund,  
076-853 36 75, start 17 sept, kl 14.00
- **Engelsk konversation** forts. – cirkelledare – Eva Davidsson,  
072-742 20 12, start 19 sept, torsd kl 13 – 14.30, Biblioteket,  
Ljungsbro.
- **Engelsk konversation** forts. – cirkelledare – Eva Davidsson,  
072-742 20 12, start 19 sept, torsd kl 15 -16.30 Biblioteket,  
Ljungsbro.
- **Italienska** forts.– cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, start sept.



## 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
- **Qigong** med rörelse- och balansövningar – kontaktperson – Ulla Starkhammar, 070-953 02 27, månd kl 14.00, start mitten sept, Stjärnvallen, Sandvik. *Nya deltagare välkomnas!*
- **Vattengymnastik** – kontaktperson – Gunilla Strand, 072-576 22 43, torsdagar, start sept, kl 10.00. Anmälan obligatorisk till 072-576 22 43

### Styrelse

Ordförande:	Christer Vindeby	ordforande@spfvretakloster.se
V ordf. /sekr:	Wivi-Anne Tjäder	sekreterare@spfvretakloster.se
Kassör:	Anette Samuelsson	kassor@spfvretakloster.se
Ledamöter:	Birgitta Samuelsson	medlemsreg@spfvretakloster.se
	Eva Davidsson	utbildning@spfvretakloster.se
	Marianne Hamrin Björk	program1@spfvretakloster.se

Adjungerade och funktionärer framgår av föreningens webbplats.

Vreta klostrets bankgiro 5088-9344

Postadress: SPF Seniorerna Vreta kloster

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

**OM FÖTTERNA  
FICK BESTÄMMA  
SKÖNA SKON®**

**BUTIKEN FÖR SKÖNA SKOR**

Linköping: Storgatan 6  
Norrköping: Linden Köpcentrum, övre plan



# 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](http://www.linkopingsbokhandel.se)

Följ oss på    
@linkopingsbokhandel



*Linköpings*  
BOKHANDEL AB svb

## SPF Seniorerna

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

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



# 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.aronson@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

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

- Hultsfred och Västervik, 12/8, sidan 20
- Kryssning till Visby 14-16/8, sidan 19
- Värmland, 27 – 29/8, sidan 34
- Åland, 17-18/9, sidan 8
- Stockholm, 2/10, sidan 20
- Stockholm - Åbo, 6-7/10, sidan 12
- Nordiska museet, 16/10, sidan 34
- Musikal på Göta Lejon, 9/11, 16/11 sidan 8, 19



# 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**

**SIGNALLEN**

VI GÖR LINKÖPING GODARE



Posten  
Klimat-  
ekonomisk  
DR

**postnord**



Ekholmens centrum  
58011 Linköping  
Telefon 013 - 36 70 00

Se vår hemsida för öppettider  
för Blommica och förbutiken  
samt särskilda helgdagar:  
[icasignalen.se](http://icasignalen.se)

Stans bästa öppettider!  
ICA  
Signalen  
**06-23**  
Alla dagar!