

Program för hösten 2024

SRF
SENIORERNA
Hallsberg



Månadsmöten

Med reservation för tillägg och ändringar.

Våra populära **månadsmöten** äger rum **sista onsdagen kl. 14 varje månad** under vår- och höstterminen. Vid dessa samlingar bjuds vi ofta på underhållning och relevant information. Givetvis serveras det kaffe med tilltugg mot en avgift. Här finns också möjlighet att köpa lotter och vinna priser.

Månadsmötena äger rum i Equmeniakyrkan i Hallsberg (bakom Coop).

- * **Onsdag 28 aug** **Ingvar Öhrn** berättar om olika dialekter. Info om höstens aktiviteter
- * **Onsdag 25 sep** **Sara Olsson** informerar om demensvård. Underhållning av **Daniel Eriksson**
- * **Onsdag 30 okt** Kommunstyrelsens ordf **Magnus Andersson** informerar och svarar på frågor. Underhållning av kören **Liv och Lust**
- * **Onsdag 27 nov** Melodikryss med **Christer Olsson**
- * **Onsdag 29 jan** Programdiskussioner och underhållning av **Johnny Fagerman**
- * **Onsdag 26 feb** Årsmöte. Sång av vår egen kör **Liv och Lust**

Här är några bilder från tidigare samlingar.



Planerade resor

Förutom egna resor deltar vi också i resor som arrangeras av andra SPF-föreningar i länet. Se hemsidan för mer exakt information. Var noga med att skilja på om din anmälan är definitiv eller bara en intresseanmälan. Föreningens Bankgiro är 792-4418 och Swishnumret är 123 217 09 83. Glöm inte ange vem som betalar!

- * **Fre 30 aug** Dagsresa till Kvarntorpshögen. Samåkning i egna bilar
- * **8 - 10 dec** Julmarknadsresa till Riga



Träffpunkt

Träffpunkt är också samlingar i vår regi, men lite enklare och mindre ambitiösa. Dessa samlingar kommer oftast vara gratis och vi bjuder på kaffe, te och bubbelvatten, men fikabröd eller smörgås tar man med själv.

Vi håller till i **Saronkyrkans bottenvåning** med ingång från järnvägssidan. **Tiden är 14.00 - 16.00** men kom när du vill under den här tiden.

- * **Tisdag 10 sept** Tipspromenad och sällskapsspel.
- * **Tisdag 15 okt** **Stig Blomqvist** ger ekonomiska tips för seniorer. Sällskapsspel
- * **Måndag 11 nov** **Matilda Ernkran** berättar om sin tid i regeringen. Sång av **Ingela & Tomas Hagenfors**
- * **Tisdag 14 jan** Frågesport och sällskapsspel
- * **Tisdag 11 feb** Program bestäms senare



Övriga aktiviteter

Under den här rubriken har vi samlat aktiviteter som ligger utöver våra ordinarie samlingar, men som har anknytning till SPF Seniorerna. Alla datum är inte spikade, men om vi vet vilken vecka det rör sig om har vi tagit med även den aktiviteten. För mer aktuell information hänvisar vi som vanligt till hemsidan.

- * **Måndag 26 aug** Aktivitetsdag på Knuten
- * **Torsdag 29 aug** Distriktsfinal Hjärnkoll
- * **Fredag 27 sept** Hallsbergs idrottsmässa. Prova på mattcurling
- * **Vecka 40** Seniorfestival på kommunens dagcentraler
- * **Fredag 4 okt** Hallsbergs höstmarknad
- * **Måndag 14 okt** Modevisning i Equmeniakyrkan
- * **Onsdag 23 okt** Oktoberfest på Asia Palace med Två Tjejer
- * **Vecka 49** Alléskolans Julbord i Cityhuset
- * **Måndag 2 dec** Träff i Saronkyrkan för nya medlemmar

Det här erbjuder vi under veckorna!

Som medlem i SPF seniorerna Hallsberg får du tillgång till ett stort utbud av studiecirklar och aktiviteter. Det mesta är gratis, men vissa aktiviteter har en deltagaravgift. Några grupper har ett maxtak på antalet deltagare, men om intresse finns kanske vi kan starta en ny grupp. Dessa uppgifter kan ändras med kort varsel, men besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/hallsberg där vi alltid har uppdaterad information.



Akvarellmålning

En av höstens nya aktiviteter är en akvarell/målarkurs på 8 gånger under hösten. Lokalen är Vuxenskolan och tiden är torsdagar 14 - 17. Du bidrar själv med material såsom färg, penslar och papper. Kursledare är konstnär Erika Biltman från Viby. Kontakta Britt Nyblom 0705-950613 för mer information.

Linedance

Den andra nyheten för hösten är linedance som går ut på att deltagarna står på rader och gör bestämda rörelser till musik.

Tiden är måndagar mellan kl 16 - 17 och lokalen är Folkets Hus i Vretstorp. Kursledare är Helena Jerlström, och kontaktperson för anmälan och info är Ingela Wallin tel 0702-764103



Gåfotboll

Reglerna för Gåfotboll är enkla: Du får inte springa, inte tackla och inte skjuta bollar ovanför midjehöjd. Både herrar och damer är givetvis välkomna till Transtensvallen fredagar 14.00 - 15.00 under hösten. Vi samarbetar med IFK Hallsberg, och kontaktperson är Henrik Svensson 0706-055908



Frigörande kravlös dans

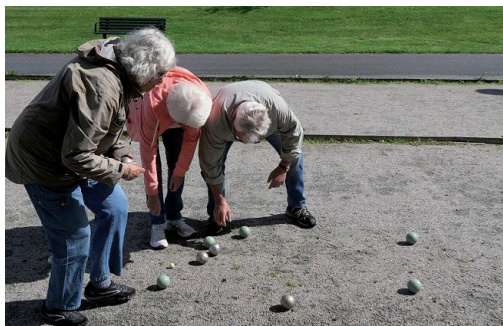
Kom och dansa tillsammans i en frigörande och kravlös dans utan prentioner och särskilda danssteg. Kul motion för kropp och knopp !!! Du dansar som du känner för eller följer ledarens rörelser. Lokalen är Forma på Esplanaden. Vår dansledare är Gunilla Liljerås, dansinspiratör.

Kontakta Britt Nyblom 0705-950613 för mer information.

Mattcurling

Mattcurling spelas på en 14 meter lång matta där de insmorda "stenarna" kan glida mot målområdet. Det är jätteroligt och passar både äldre och yngre seniorer. Platsen är gymnastiksalen på Västra skolan och tiden är måndagar 13 - 15. Vi betalar 20 kr per gång, men då ingår också fika i ett angränsande rum. Kontakta Barbro Gunnarsson 0768-211620





Boule

Vi träffas vid boulebanorna i Sontanlekiparken vid Stocksätterskolan torsdag eftermiddag kl 14 under "sommarlovet" om vädret tillåter. Kontakta Christer Olsson för mer info 0768-064245

Hjärnkoll

Här handlar det om frågesport, och vi svarar på frågor i tremannalag. Vi rättar uppgifterna tillsammans under gemytliga former, och givetvis blir det även fika. Kom och testa dina kunskaper inom alla möjliga områden! Varannan torsdag (udda veckor) kl 14-16 i Vuxenskolans lokaler. Kontakta Christer Einarsson 0706-094974



Biljard

Gruppen träffas onsdagar kl 10 - 12 i ungdomsgården Kuben (gamla brandstationen, fd Children's). Kontakta Lars-Erik Hulldin tel 0706-275963 för mer info.



Skytte

Första tisdagen i varje månad kl 19.00 samlas skyttarna i lokalen vid sidan av den gamla postterminalen. Kontaktperson: Hans Nilsson 0702-166521



Bowling

Vi träffas i bowlinghallen vid Nytorget tisdagar kl 14.00 och spelar oftast 4 serier. Vi får pensionärsrabatt i kassan. För mer information kontakta Anita Ljung på 0768-547677

Bokcirklar

Var och en läser boken man fått låna från biblioteket, och sen träffas vi var fjärde eller femte vecka för att utbyta tankar och åsikter om boken. Måndagar kl 14.00 resp 16.00 på Vuxenskolan. För info, kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275 eller Eva Forsberg tel 0702-444039



Dialogcirkel

Deltagarna, 4-6 personer, berättar utifrån föreslagna ämnen. En dialog handlar om att verkligen lyssna på varandra snarare än att argumentera för egna åsikter. Vi ses en gång i månaden torsdag jämn vecka kl 13.30 - 16.00. Kontakta Margareta Strömberg tel 0761-625275

Passion hela livet

Cirkeln syftar till att motverka ensamhet och stärka seniorerna att själva ta aktivt ansvar och kontroll över sin livssituation. Deltagarna deltar aktivt genom att föreslå olika aktiviteter med stor variation. Inför hösten har vi 2 grupper. Kontaktpersoner: Inga Alexandersson 0735-409537 och Britt Nyblom 0705-950613



I samarbete med



Dator och smart telefon

Studiecirklar om smarta telefoner, surfplattor och datorer hålls i Vuxenskolans lokaler efter behov. Hittills har dessa träffar skett kl 9.30 på måndagar eller onsdagar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245



Kortspel och sällskapsspel

Vi träffas tisdagar kl 10.00 - 12.30
En studiecirkel som heter "Motverka ofrivillig ensamhet - Gamla bortglömda kortspel". Vi spelar bl.a vist, kille, priffe, canasta men även andra familjespel. Spelplatsen varierar. Kontakta Christer Olsson 0768-064245 för mer information.



Körsång

Vår egen kör, Liv och Lust, träffas måndagar i jämn vecka kl 13.30 i Saronkyrkan. Körledare är Kristina Algots-son. Det finns plats för fler som gillar att sjunga. Ingen körvana krävs. Kontakta Inga-Lisa Skirling tel 0702-861345 för info.



Handarbete

Gruppen syr, stickar och virkar under trevliga former, och givetvis blir det även tid för fika och gemenskap. Vi träffas första onsdagen varje månad kl 10 - 12 i Brf Skomakarens lokaler på Allégatan 18.
Kontaktperson: Ulla Persson
0582-13000 eller 0730-977271



Engelsk konversation

Vi övar upp våra kunskaper i engelska språket genom samtal och studier av filmer och annan information på internet. Vi träffas på Vuxenskolan torsdagar kl 16:30. Kontakta Christer Olsson tel 0768-064245 för mer information.



Matlagning

Vi samlas till en matlagingscirkel i köket i Ok Tisarens klubbstuga på Korsbergsgatan. Här lagar vi mat och äter gott, och ibland bjuder vi andra gäster på vår mat. Kontakta Lars Kvarnström tel 0761-052937 för tider och mer information.



Aktier

Vi träffas andra onsdagen varje månad kl 9.30 på Vuxenskolan. Vi diskuterar och lär oss mer om hur man sparar i aktier och andra värdepapper. Vi har också satsat 10000 kr var i låtsaspengar på varsin fond eller aktie som vi sedan följer upp.

Kontaktperson: Christer Olsson
0768-064245

Portföljens utveckling



"Mat på byn"

En gång i månaden, oftast andra onsdagen, går vi gemensamt ut för att äta på någon av kommunens restauranger. Detta kallar vi "Mat på byn". Kontakta Lars Kvarnström tel 0761-052937 för mer information.



Stavgång och promenader

Vi träffas varje tisdag kl 10.00. Samling vid korsningen Kårstahultsgatan och cykelbanan för stavgång. Undrar du över något kontakta Inger Eriksson 0582-13075.

Träning på gym

Vi tränar på gymmet Forma på Esplanaden 1 i Hallsberg. Träningen är specialgjord för oss äldre personer och våra behov.

Det finns 3 olika träningstider. Kontakta Ingela Wallin 0702-764103 för mer information



Vattengympa

För morgonpigga seniorer kan vi erbjuda vattengympa i Alléhallens simhall. Vi ses måndagar och onsdagar kl 8:00 Kontaktperson: Inga Alexandersson 0735-409537

www.spfseniorerna.se/hallsberg

På vår hemsida kan du alltid hitta uppdaterad information om vad som händer i vår förening. Förutom allt som är på gång kan du också läsa referat om resor och sammankomster som redan ägt rum. Rubrikerna på hemsidan är:

- * Om föreningen
- * Bli medlem
- * Förmåner
- * Aktiviteter
- * Bildgalleri
- * Rapporter
- * Bra länkar

På hemsidan kan du också ladda ner detta och framtida program om du vill skriva ut det på en egen skrivare. Det finns även en SPF-app att hämta i Google Play och Apple Appstore. Ansvarig för hemsidan och IT är Christer Olsson på tel 0768-064245 och olcsverige@gmail.com

Styrelsen 2024



Främre raden: Britt Nyblom, Kjerstin Larsson, Inga-Lisa Skirling, Ann-Cathrin Löfstedt. Bakre raden: Christer Einarsson, Margareta Hellsten, Christina Gabrielsson, Torbjörn Härlin, Tomas Hagenfors

Tomas Hagenfors: Ordf
tomas@hagenfors.se
0707-575357

Christer Einarsson: Vice ordf
christer.einarsson@telia.com
0706-094974

Ann-Cathrin Löfstedt: Kassör
anki.lofstedt@gmail.com
0767-930898

Torbjörn Härlin: Sekr
torbjorn.harlin@icloud.com
0739-067904

Britt Nyblom: Ledamot
brittn2003@gmail.com
0705-950613

Margareta Hellsten: Ledamot
hellsten19@hotmail.com
0706-406576

Inga-Lisa Skirling: Ledamot
i-l.skirling@telia.com
0702-861345

Christina Gabrielsson: Ersättare
christina.gabrielsson@telia.com
0703-065154

Kjerstin Larsson: Ersättare
larssonkjerstin@gmail.com
0705-415721

Har du idéer till program eller verksamhet?

Hör av dig till någon i styrelsen eller programgruppen så lyssnar vi gärna. Vårt mål är att kunna erbjuda en fin gemenskap och något för alla.

Programgruppen

Christer Einarsson: ordf. 0706-094974
Inga-Lisa Skirling 0702-861345

Britt Nyblom 0705-950613
Lena Bøgehäll 0705-476032

Valberedningen

SPF Seniorerna är en ideell förening där många hjälps åt med frivilliga insatser. Vi har alltid behov av några hjälpsamma händer, så om du hittar något i vår katalog som du är villig att hjälpa till med är du mer än välkommen. Hör gärna av dig till valberedningens ordf. Margareta Strömberg på 0761-625275 eller margareta.stromberg@gmail.com

Bjud in vänner och bekanta!

Som du kan se har vi ett väldigt rikt utbud av aktiviteter som pågår i veckorna, och tanken är att alla seniorer ska kunna hitta åtminstone något som intresserar. Vi vill därför uppmana dig som läser detta att bjuda in andra till våra aktiviteter, våra studiecirkel och till vår gemenskap. Ring, mejla, skicka SMS och hör av dig till andra och berätta om vårt utbud och våra samlingar. Vi vill inget hellre än att bryta den ofrivilliga ensamhet som många lider av i vår tid!

Det här vill vi arbeta för

* SPF Seniorerna arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldre frågor. SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med närmare en kvarts miljon medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som regioner och kommuner.

* Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta. I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

Hämtat från förbundets hemsida www.spfseniorerna.se

SPF Seniorerna har 750 föreningar med en kvarts miljon medlemmar, och i länet finns 23 föreningar med nära 6000 medlemmar. Här i Hallsberg växer vi stadigt, och vi har nu 340 medlemmar. Som medlem får du, förutom en fin gemenskap, även tillgång till vår förbundstidning "Senioren" och en mängd rabatter. Här kan du spara pengar på el, försäkringar, resor, familjejuridik, ljudböcker, skydd mot bedrägerier och mycket annat. Se förbundets hemsida www.spfseniorerna.se/formaner



Det finns många sätt att bli medlem på. Antingen går du in och fyller i uppgifter på vår egen hemsida eller annars tar du kontakt direkt med någon i vår lokala styrelse. Priset fr o m 2025 är 300 kr/ år. Blir du medlem under oktober - december gäller din medlemsavgift även för kommande år. Du kan alltid hitta väldigt mycket bra och uppdaterad information på vår hemsida. Adressen är www.spfseniorerna.se/hallsberg

Några ord till sist

Du är alltid välkommen att pröva på en aktivitet innan du bestämmer dig för att ingå i vår gemenskap. Insidorna i den här broschyren beskriver 24 olika aktiviteter och studiecirklar, och vi försöker alltid vara lyhörda för önskemål om att hitta nya områden som intresserar. Du är också välkommen att komma till ett Månadsmöte eller en Träffpunkt för att se vilka vi är och för att ta del av gemenskap, underhållning och aktuell information. Ett stort och viktigt mål för oss är att motverka isolering och ensamhet, och vi vill att du ska må bra. Så välkommen i vår gemenskap!



i samarbete med

