



Centrum
Jönköping

HÖSTEN 2024



I samarbete med



**Allt bör göras så enkelt
som möjligt,
men inte enklare**

SPF Seniorerna Jönköping Centrum är en politiskt och religiöst obunden förening. I Jönköpings kommun är vi en av 13 SPF-föreningar. Vi bildades 2004 och är idag 650 medlemmar. SPF Seniorerna Jönköping Centrum är ett forum för glad gemenskap och med livlig aktivitet.

En av föreningens viktigaste uppgifter är att vara en plats där människor trivs och träffas, och där vi försöker aktivera oss och anordna intressanta och stimulerande aktiviteter.

Välkommen i gemenskapen

VI VILL LEVA UPP TILL DINA FÖRVÄNTNINGAR!
Hos oss vill vi att du ska uppleva glädje, gemenskap och ett fullspäckt program med intressanta aktiviteter och upplevelser. I vår förening möts du av öppenhet och många kommittéfunktionärer som jobbar för att du skall trivas hos oss. Vi hoppas att du skall finna vårt program intressant.

MÖTESFÖRSÄKRING

SPF Seniorerna har centralt tecknat en olycksfallsförsäkring som gäller för medlemmar i SPF Seniorerna. Alla medlemmar är därigenom försäkrade när de deltar i verksamhet anordnad av SPF Seniorerna. Försäkringen betalas av förbundet.

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM I SPF JÖNKÖPING CENTRUM

Medlemskap i SPF Seniorerna kan alla få som uppbär någon form av pension. Likaså kan make/maka eller sambo bli medlem utan att ha egen pension. Årsavgiften är 260 kr. Inbetalningskort skickas ut från förbundet. När du vill bli medlem, ta kontakt med medlemsansvarig eller teckna medlemskap på vår hemsida.

Bankgiro 5798-1631
Organisationsnummer 802418-8586
Vår officiella mejladress
jonkopingcentrum@spfseniorerna.se

STYRELSE

ORDFÖRANDE

Lennart Löow
073-981 69 24

lelle.loow@gmail.com

V. ORDFÖRANDE

Ulf Karlsson
070-514 44 22

ulf.karlsson44@outlook.com

SEKRETERARE

Anita Wixe
072-561 13 13

anita561993@hotmail.com

KASSÖR

Bruno Hektor
073-629 38 90

bruno.hektor@gmail.com

ÖVRIGA LEDAMÖTER

Gittan Ekelund
070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

Magnus Eklund
070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

Helena Johansson
072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com

REVISOR

Claes Brodd
073-312 82 40

claes.brodd@hotmail.com

SUPPLEANT REVISOR

Curt Hektor
070-522 73 98

curt.hektor@gmail.com





Ordföranden har ordet

Hej alla "goa" medlemmar. Ännu har ett halvår försvunnit bakom oss. Som vanligt har vi kunnat erbjuda ett fantastiskt programutbud. Fler och fler av oss är aktiverade på något av det som vi erbjuder genom vår förening. Som fin avslutning på vårprogrammet firade vi vårt 20 åriga jubileum den 31 maj med pompa och ståt. Tyvärr fick vi ett nackskott av kommunens Äldrenämnd som beslutat att höja våra hyror med 300% den 1 juli 2024 samt ytterligare 300% från 1 januari 2025. Självklart gjorde vi då allt, som stod i vår makt, för att få en ändring till stånd. Mycket skrivelser och kontakter med våra politiker har tagit mycket kraft och tid från oss i styrelsen. Vårt arbete har till slut påverkat våra politiker, att flytta fram höjningen till den 1 januari 2025. Skönt så långt. Under hösten skall ett riktigt beslutsunderlag tas fram med förhoppningen, att ett bättre beslut kommer att fattas i vår favör. Vi gör allt för att ni och vi skall träffas som vanligt.

Till er alla medlemmar, och framför allt till dig som är ny,

Välkommen i vår gemenskap.

Lennart Löow / Ordförande

**Vi träffas och trivs i Seniorernas Hus, Klostergatan 69.
Månadsträffar och Trivselträffar kl.15.00.
Gott hembakat fikabröd. Entré 80 kronor, endast kontanter.**

Alla SPF-vänner! När detta programblad kommer hem till dig är det sommar, sol och varmt. Vad är då bättre än att sitta under ett parasoll med ett färskt programblad och planera för hösten ända fram till jul.



**Röd linje buss nr 1
Grön linje buss nr 3
Täta bussförbindelser
Hållplats Torpaplan**

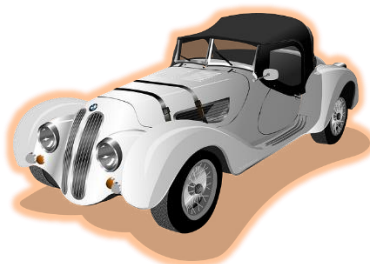


**Kör du bil finns parkerings-
möjligheter i de kringliggande kvarteren**

Lennart och Ulf bjuder in till lunch sista fredagen varje månad! Vid vår veckoinformation kommer meddelande för anmälan.



	Juni
26	Rosariet kl 11.00
	Juli
3	Rosariet kl 11.00
10	Rosariet kl 11.00
17	Rosariet kl 11.00
24	Rosariet kl 11.00
31	Rosariet kl 11.00
	Augusti
7	Rosariet kl 11.00
14	Rosariet kl 11.00
15	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	Promenad kl 10.00 Bangolf kl 11.00
23	
24	
25	
26	
27	Matadorerna kl 17.00
28	Trivselträff – Bilrally - Månadslunch
29	Promenad kl 10.00
30	
31	



Här kommer en nyhet som aldrig har varit med i programmet förut, nämligen att vi slår ihop trivselträff och månadslunch och ett bilrally. Ulf kommer att ordna luriga frågor vid olika stationer utmed vägen. Vart vi åker får vi veta vid starten, slutmålet blir en lunch någonstans i regionen. Samling vid Vuxenskolan, Rosenlund. Begränsat antal deltagare. **Se senare inbjudan!** Tänk på miljön, samåk!



	September
1	
2	Jazz kl 09.30 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
3	
4	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff
5	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00
6	Yoga kl 10.30
7	
8	
9	Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30
10	Grabträff kl 17.00
11	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Gubbröra kl 15.30
12	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Pubkväll kl 17.00
13	Yoga kl 10.30
14	
15	
16	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Kultur och konstvandring kl 14.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
17	Matadorerna kl 17.00
18	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Trivselträff Christoffer Escoz
19	Promenad kl 10.00
20	Yoga kl 10.30
21	
22	
23	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Matproffsen kl 17.00
24	
25	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Tjejkväll kl 18.00
26	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
27	Yoga kl 10.30 Månadslunch
28	
29	
30	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00

Seniorshopen



Kom och se våra proffsiga mannekänger visa höstens mode. Försäljning, vem vet, just du kanske vinner ett presentkort på entrébiljetten.

Pubkväll

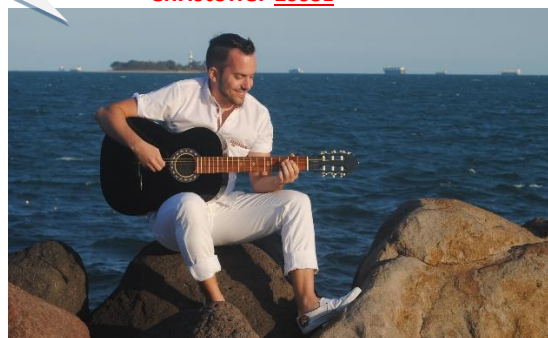


Gudruns kultur och konstvandring



En promenad i sakta mak på ca 1,5 -2 timmar.
Högst 15 deltagare. Anmälan till Gudrun Thorberg,
tel/sms 070-644 17 61

Christoffer Escoz



Cristoffer sjunger en blandning av rock n roll, Elvis och Sinatra, dansmusik och stämningsfyllda ballader, kryddat med humor och imitationer av andra artister.

	Oktober
1	
2	Litteratursirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff
3	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00
4	Yoga kl 10.30 Höstfest kl 18.00
5	
6	
7	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30
8	Matadorerna kl 17.00
9	Litteratursirkel 2 kl 10.00 Gubbröra kl 15.30
10	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Kommittéträff kl 15.00
11	Yoga kl 10.30
12	
13	
14	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
15	
16	Litteratursirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Trivselträff
17	Promenad kl 10.00
18	Yoga kl 10.30
19	
20	
21	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Matproffsen kl 17.00
22	Bredaryds Wärdshus
23	Litteratursirkel 2 kl 10.00
24	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Grabpträff kl 17.00 OBS! Dagen
25	Yoga kl 10.30 Månadslunch
26	Revy, Huskvarna Teater 15.00
27	
28	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
29	Matadorerna kl 17.00
30	Litteratursirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00
31	Promenad kl 10.00

Agneta Hedljug



Agneta, Jönköpings Globetrotter kommer och visar bilder från Australien och Nya Zeeland.

Välkommen till höstfest!



Fredag 4 oktober klockan 18.00 (**OBS tiden!**) i Seniorernas hus. Vi bjuder in till en fartfylld fest som kan värma upp den kyligaste oktoberkväll. Det bjuds på en välsmakande buffé med god mat och dryck, kaffe och kaka.

Underhållningen står Ehrling "Elvis" Lundberg för. Han sjunger och spelar allt från Elvis till Sven Ingvars.

Kostnad: 300kr/person, som betalas till bankgiro 5798-1631 senast 22 september.

Av utrymmesskäl är antalet begränsat till 80 personer.

Anmälan är bindande och görs senast 15 september till Bo Larsson tel 073 337 78 77 eller bohanslarsson@gmail.com



Alla kommittéarbetare, välkomna till en trevlig eftermiddag med lite diskussioner och äta lite god mat som tack för ert fina arbete för föreningen.

Personlig inbjudan kommer.

Jimmy Paulsson



Jimmy, som är fd medlem i Scotts kommer att spela och sjunga en del Elvis och Cash-låtar blandat med lugnare fina låtar på svenska och engelska.

**Ölprovning med isterband & hemlagad ostkaka.
Läs vidare på sidan 11**

	November
1	
2	
3	
4	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30
5	Gubbröra kl 15.30
6	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Månadsträff
7	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Möte nya medlemmar kl 17.00
8	
9	Musikalresa
10	Musikalresa
11	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
12	Grabträff kl 17.00
13	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00
14	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00
15	Whiskyprovning
16	
17	
18	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30 Matproffsen kl 17.00
19	Matadorerna kl 17.00
20	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Trivselträff
21	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00 Pubkväll kl 17.00
22	
23	
24	
25	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
26	
27	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Tjejkväll kl 18.00
28	Promenad kl 10.00
29	Månadslunch
30	

Patrik Zander, Eksjö



En riktig partytrubadur. Själv säger han att jag spelar och sjunger på alla slags evenemang, pubar, firmafester, företagsevent, pensionärsträffar m m. Detta får Du inte missa.



DE'E DET HÄR VI KALLAR KÄRLEK

Lördag 9 november-10 november, eftermiddagsföreställning, Göta Lejon, Stockholm. Anmälan till Gudrun Thorberg, tel/sms 070-644 17 61

Whiskyprovning



Succén fortsätter! Nu ska vi prova spännande whiskysorter under ledning av vår eminente ciceron Tommie Linder som kan det mesta om destillerade drycker.

Anmälan till Gittan Ekelund, tel/sms 070-684 89 21

Gudrun Thorberg



Med anledning av vår förenings 20 årsjubileum kommer Gudrun Thorberg, vår första ordförande att prata om hur föreningen kom till.

December	
1	
2	Bangolf kl 10.00 Stickcafé 1 kl 14.00 Tanketrådar kl 14.30
3	Matadorerna kl 17.00
4	Litteraturcirkel 2 kl 10.00 Gubbröra kl 15.30
5	Promenad kl 10.00 Diskussionsgruppen kl 14.00
6	
7	
8	
9	Jazz kl 09.30 Bangolf kl 10.00 Stickcafé 2 kl 14.00 Elitkockarna kl 17.00
10	
11	Litteraturcirkel 1 kl 10.00 Bowling kl 11.00 Månadsträff Anmälan!!!!
12	Promenad kl 10.00 Kalaspinglorna kl 17.00
13	
14	
15	
16	Bangolf kl 10.00 Tanketrådar kl 14.30
17	
18	
19	Promenad kl 10.00
20	
21	
22	
23	
24	Julafton
25	Juldagen
26	Annandag Jul
27	
28	
29	
30	
31	Nyårsafton



Som traditionen bjuder, vårt årliga Luciafirande!
Anmälan till Lennart Löow, tel/sms 073-981 69 24
senast 4 december.

OBS! På grund av att vi inte får vara mer än 100 personer i restaurangen måste Du anmäla dej!



Styrelsen önskar alla medlemmar en
God Jul
och ett
Gott Nytt År!

TJEJKVÄLLAR



Populära tjejträffarna fortsätter även i vår. Välkomna till Seniorernas Hus kl 18.00 den **25 september** med anmälan senast **25 augusti** och **27 november** med anmälan senast **27 oktober**. Anmälan till Britt Haskovec tel/sms 070-722 04 92
OBS! Endast en anmälan åt gången!

GRABBKVÄLLAR



Även grabbträffarna är populära! Vi träffas två gånger på tisdagar under hösten, **10 september** och **12 november** och dessutom torsdag **24 oktober**.
OBS DAG!

Anmälan görs en vecka före varje träff. Samtliga tider för träffarna i Seniorernas Hus är kl 17.00. Anmälan till Ulf Karlsson tel/sms 070-514 44 22.

PUBKVÄLLAR



Lisa och Hasse, våra duktiga pubgeneraler fortsätter med dom trevliga pubkvällarna hos Krog & Co på Brunnsgratan 13. **Torsdagarna 12 september och 21 november** höjer vi våra glas och äter god mat. Anmälan till Hasse Claesson, tel/sms 070-612 36 40.

JAZZ



Kennert Carlson bjuder in till jazzmusik varannan måndag kl 09.30 med start 2 september. Frågor, ring Kennert Carlson tel 070-517 67 05.

PROMENAD



Samling vid fontänen i Rådhusparken varje torsdag klockan 10.00 med start 15 augusti. Ingen ledare, spontan samling. Vilken väg man skall gå avgörs i demokratisk anda före start. Ansvarig Helena Johansson 072-726 32 73

STUDIECIRKLAR I SENIORERNAS HUS DISKUSSIONSTRÄFFAR MED ALLMÄNNA ÄMNEN

Carin Nyberg

070-356 50 88

Startar torsdag 12 september kl 14.00.

LITTERATURCIRKEL 1

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag med start 4 september kl 10.00.

LITTERATURCIRKEL 2

Gittan Ekelund

070-684 89 21

Startar onsdag med start 11 september kl 10.00.

STICKCAFÉ 1

Britt-Inger Edstrand

073-695 05 96

Startar måndag 9 september kl 14.00

STICKCAFÉ 2

Inger Larsson

073-990 60 96

Startar måndag 2 september kl 14.00

STUDIECIRKEL VUXENSKOLAN

Huskvarnavägen 40

Tanketrådar

Gudrun Thorberg 070-644 17 61

Startar måndag 9 september kl 14.30-17.00,

gudrun.thorberg@outlook.com

Vardagsyoga

Måndagar och fredagar

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se



KOMMITTÉANSVARIGA

ANNONS, MEDIA

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

ENTRÉ/VÄRDAR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

FACEBOOK

Magnus Eklund

070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

FEST

Bo Larsson

073-337 78 77

bohanslarsson@gmail.com

FOLKHÄLSA

Helena Johansson

072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com

LOTTERI

Carin Nyberg

070-356 50 88

JAZZ

Kennert Carlson

070-517 67 05

kennert.carlson@hotmail.com

MATPATRULL

Mats Ovegård

070-600 57 15

mats@ovegard.se

MEDLEMSANSVARIG/REGISTER

Anita Wixe

072-561 13 13

anita561993@hotmail.com

MÅNADSLUNCH

Lennart Löow

073-981 69 24

lelle.loow@gmail.com

PR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

PROGRAMBLAD

Birgitta Adolfsson

070-438 70 76

birgittaadolfsson@outlook.com

SERVERING

Eivor Johansson

070-330 40 63

hemstigen19@hotmail.com

SPF SAMRÅDSGRUPP I

JÖNKÖPINGS KOMMUN

Anita Wixe

072-561 13 13

anita561993@hotmail.com

STUDIECIRKLAR

Gittan Ekelund

070-684 89 21

gittan.ekelund@hotmail.se

TRIVSELGRUPPEN

Magnus Eklund

070-717 54 56

magnusfarfareklund@gmail.com

WEBMASTER

Lena Axelsson

073-643 15 40

Samuel Axelsson

070-595 16 28

webred.spfcentrum@gmail.com



FRISKVÅRD

Bangolf, St Göransvägen 31

Bo Drevsäter

070-896 83 85

bdrevsater@gmail.com

Varje måndag kl 10.00 med start 16 september.

Utomhus vid Liljeholmens minigolf maj till september utan ledning.

Boule, Barrsätragatan 22, Hovslätt

Varje tisdag kl 14.00 med start 27 augusti, slutar 3 december.

Solweig Höög 036-12 79 21, 070-679 15 33

OBS! Ej SMS!

Bowling, Bowling City, Gjuterigatan 28

Ulla Staaf, anmälan senast måndag.

070-229 31 34

ullastaaf1@gmail.com

Varannan onsdag kl 11.00 med start 4 september

Promenader, samling vid fontänen i

Rådhusparken Varje torsdag kl 10.00 med start 15 augusti.

Helena Johansson

072-726 32 73

helena.johansson22@hotmail.com



Nu får du chansen att prova tre ölsorter tillsammans med goda isterband från Hugos chark. Isterbanden serveras med dillstuvad potatis, inlagda rödbetor och whiskysenap. Till dessert får vi hemlagad ostkaka med lättvispad grädde, sylt samt kaffe.

Pris för buss, mat och öl och dessert 600 kr/person.

Anmälan till Magnus Eklund 070-717 54 56,

senast 15 september!

Vi åker från Bussgods 22 oktober kl 12.00, beräknas vara hemma igen ca kl 17.00.





Brunnsgatan 13 553 17 Jönköping

036 - 71 94 80

Jon@krogoco.se

Julia@krogoco.se

Träffpunkten för SPF Seniorerna Centrum



Följ med och upplev

Åland
under fyra dagar!



Mitt i skärgårdshavet hittar vi ö-riket Åland, som med sina över 6500 öar och skär bildar ett av världens största arkipelag. Detta speciella, självstyrda, svenskspråkiga landskap bjuder på många sköna upplevelser. Avstånden är korta mellan de 16 kommunerna, där sevärdheter, orörd natur, frisk luft och lugnet väntar på oss.
12 augusti 4 dagar 6990 kr



Biljett, hotell och bussresa till Malmö.
13 december 2 dagar 2790 kr



Biljett, hotell och bussresa till Stockholm
26 oktober 2 dagar 2 950 kr

Busstransport

Skall ni göra en resa med företaget, föreningen, seniorgruppen eller jobbkompisarna? Kontakta då oss. Vi hjälper er med allt från en kort till lång resa vi har bussar i alla storlekar.

Reinholds

Bokning och mer information finns på www.reinholds.nu eller ringer du oss på 0380-58 10 00 så hjälper vi dig.

- ▶ **HEMSTÄD**
2,5 timmar från 645:-
4 timmar från 885:-



- ▶ **FÖNSTERPUTS**
2,5 timmar 745:-
4 timmar 945:-



- ▶ **ENGÅNGSSTÄD**
2,5 timmar 825:-
4 timmar 1075:-

DITT LOKALA
STÄD OCH HEMTJÄNST
FÖRETAG I HABO OCH JÖNKÖPING



BARA TILL SENIORERNA
MEDLEMMAR

Senior städ
90 min - 450 SEK
Ange koden SPF



HEMTJÄNST

Mindre personalgrupp
Kund alltid i fokus
Välutbildad personal

☎ 036 333 60 60

www.k2comfort.com

PC
SUPPORT
Fråga oss först!

www.pcsupport.nu

036-31 16 90

