



SPF Seniorerna Tranemo

Höstprogram 2021

Väl mött till en trevlig höst, med förhoppning om att alla aktiviteter går att genomföra och att pandemin ebbar ut.

Hälsningar Styrelsen

Resor

Torsdag 16/9. Bussutflykt till Trivselbygden. Vi börjar med egenfika på Henry och Ingers loge i Holsljunga. Besök på Överlida ljus där du kan stöpa och köpa ljus. Lunch på Route 154 i Älvsered. Guidad visning på Gräne gruva. Anmälan till Henry och Inger tidigast 27/8 kl 09.00 på tel/SMS 070 3276376 alt. henryinger@gmail.com, senast 8/9. Avresa 10.00. Hemma ca 18.00 Pris ca 250-300:-

Tisdag 21/9. Hemlig resa. Inger o Henrys traditionella upplägg som vi nu kör i höst. Max 100 personer. Anmälan till Henry Jönsson tel/SMS 070 3276376 eller henryinger@gmail.com tidigast 2/9 kl 09.00 eller senast 16/9 Betalas på bussen. Avresa kl 07.30 från Tranemo Bussterminal. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 400:-

Fredag 15/10 Äppelresa till Skåne och IKEA museet i Älmhult. Var och en betalar sin egen lunch. Självplockning, ta gärna med egna lådor. Anmälan till Henry Jönsson tel/SMS 070 3276376 eller henryinger@gmail.com. Senast 8/10. Avresa 07.00. Ta med egen fika. Pris ca 200:- Hemma ca 19.00.

Fredag 19/11 Julmarknad. Sagnernas Hus i Mullsjö. Fin marknad med bra kvalitet. Avresa från Tranemo busstation kl 09.00. Vi äter lunch på området. Muséet är öppet. Anmälan till Inger Jönsson henryinger@gmail.com eller tel/SMS 070 2597396 tidigast 2/11 kl 09.00 dock senast 12/11. Pris ca 350:- Hemma ca 18.00.

Tors.25/11-Fre. 26/11. 2-dagars Teaterresa till Stockholm. Saturday Night Fever med bl.a. David Lindgren. Avresa från Tranemo busstation kl.08.00. Lunchstopp på vägen upp. Gemensam middag innan teatern. Fri förmiddag dag 2. Centralt hotell. Anmälan till Hasse Skoglund tidigast 2 september kl 09.00 hans.skoglund@hotmail.com eller tel/SMS 070 5857491 dock senast 24 sept. Vi reser med Rolf Flyg och Buss med en egen resa för oss. Pris ca 2.900:- Mer detaljer efter anmälan

Folkhälsa och säkerhet

Tisdag 17/8 Cykelutflykt till Drottning Dragas Borg (Bergsås) mm. Bertil Olson guidar. Ingen anmälan, bara kom. Samling i hembygdsparken kl 10.00. Ta med egen fika. Info Lena Sundqvist 070 5976438

Bowling i Gislaved 4 ggr, en gång i månaden, börjar den 25/8 kl 11.00, kom i god tid. Samåkning från SPF lokalen kl 10.00. Dom som spelade när Pandemin slog till blir kontaktade. Inga nya spelare i höst. Ny anmälan till våren.

Träning på Träna: Styrka, Connect & Correct, Yoga. Preliminär start i slutet på augusti. Se mer på sidan med studiecirklar

Mattcurling startar 1/9. Onsdagar kl 10.00, söndagar kl 15.00 Ambjörnarp gymnasiumsals. Ingen anmälan, bara kom med egen fika. Kontakt o info Per-Olof Jangeklint 070 3262875

Tisdag 7/9 Allsång med Quiz i Hembygdsparken kl 17.00. Eva och Ingvar leder allsången och har satt ihop trevliga frågor om musiken. Ta med egen fikakorg och stol. Enstaka stolar finns på plats. Avgift 30:-/st. ingen anmälan, bara kom. Info o kontakt Lena Sundqvist 070 5976438

Söndag 12/9 Cykelutflykt i samarbete med Hembygdsföreningen. Limmareds Säteri via Fällingsryd mm. Samling vid Willys kl 09.00. Egen fika. Ingen anmälan, bara kom! Info Lena Sundqvist 070 5976438

28/9 Prova på golf. Golfklubben Risa. Ingen avgift, klubbor finns att låna. Möjlighet till fika och lunch. Samling kl 09.30 vid klubbhuset. Anmälan till Dick Björkman tel 070 2097032 dick.bjorkman@limmared.com senast 23/9

Torsdag 11/11 Vart är vi på väg, frågesport som På Spåret. Ambjörnarp Bygdegård kl 17.00. Enklare förtäring. Anmälan till Gun Axelsson tel/SMS 0730 542136 eller Gunvor Erlandsson tel 0325 60322 tidigast 11/10 kl 09.00 dock senast 8/11.

Torsdag 11/11 Vart är vi på väg, frågesport som På Spåret. Ambjörnarp Bygdegård kl 17.00. Enklare förtäring. Anmälan till Gun Axelsson tel/SMS 0730 542136 eller Gunvor Erlandsson tel 0325 60322 tidigast 11/10 kl 09.00 dock senast 8/11.

21/11 SPF Open i Mattcurling. Ambjörnarp Idrottshall kl 09.00. Anmälan till Per-Olof Jangeklint 070 3262875 senast 7/11.

Studiecirkel. Sundare liv, Socialt umgänge – en friskhetsfaktor och glädjekälla i samarbete med Tranemo kommun, Vuxenskolan och ABF. Gunnel Hjort är ledare. Startar så fort en studiecirkel är fulltecknad. Se mer på egen plats i programmet. Anmälan till Vuxenskolan. Info Lena Sundqvist 070 5976438

STUDIECIRKLAR HÖSTEN 2021

Sista
anm
dag

Garner - tyger Gör om - gör nytt! Vi träffas och handarbetar under trevliga former och lär oss av varandra Lokal: Gymnastikhallen, skolan Kursavgift 200 kr GA	35900	Måndagar 14.00 – 16.30	27/9	11/10	25/10	8/11	22/11	20/9
Walk and learn - Kunskapspromenader Vi går ca 5 km och pratar samtidigt om något ämne som känns aktuellt Ambjörnarp Kursavgift 0 kr GA	35901	Onsdagar 09.00	22/9	6/10	20/10	3/11	17/11	15/9
Studiecirkelverksamhet på Träna Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter Kursavgift 350 kr för 8 gånger LS	80468 80469	Tisdagar 09.00-10.00 10.00-11.00	31/8 7/9	14/9 21/9	28/9 5/10	12/10 19/10		24/8
Studiecirkelverksamhet på Träna Yoga / Connect & Correct: Yoga kombinerat med hållningsstimulerande träning som stretchar och stärker kroppen. Snäll träning, passar såväl friska som den med smärtproblematik. Kursavgift 350 kr för 8 gånger LS	35902 35903	Tisdagar 09.00-10.00 10.00-11.00	31/8 7/9	14/9 21/9	28/9 5/10	12/10 19/10		24/8
Studiecirkelverksamhet på Träna Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter Kursavgift 350 kr för 8 gånger LS	Medd senare	Tisdagar 09.00-10.00 10.00-11.00	26/10 2/11	9/11 16/11	23/11 30/11	7/12 14/12		19/10
Studiecirkelverksamhet på Träna Yoga / Connect & Correct: Yoga kombinerat med hållningsstimulerande träning som stretchar och stärker kroppen. Snäll träning, passar såväl friska som den med smärtproblematik. Kursavgift 350 kr för 8 gånger LS	Medd senare	Tisdagar 09.00-10.00 10.00-11.00	26/10 2/11	9/11 16/11	23/11 30/11	7/12 14/12		19/10
Mobiltelefoner Cirkeln som startade i våras i tre grupper fortsätter i höst. Deltagarna kontaktas BH o IJ	35905 35906	Måndagar 10.00-12.30	25/10	8/11	22/11			
Sundare liv Kostnadsfri studiecirkel för Dig som vill hitta en sundare livsstil. Anmäl till Vuxenskolan – start så fort erforderligt antal deltagare finns. LS								
Aktiekunskap för nybörjare Vill du lära dig vad en aktie är och hur man börjar handla med aktier? Vad skall man välja för aktier och vilken strategi skall man ha? Hur tjänar man pengar på aktier? Vill du får svar på frågorna är du välkommen till vår studiecirkel. Kursavgift 100 kr BH	35904	Torsdagar 09.30-12.00	21/10	28/10	4/11			14/10

Anmälan till:

Studieförbundet Vuxenskolan Sjuhärad 0325-10414 Kristoffer Bernhardsson

[Studieförbundet Vuxenskolan har även andra studiecirkelar, www.sv.se/sjuharad](http://www.sv.se/sjuharad)

Förfrågan till:

[Ingegerd Johansson](mailto:ingegerdjohansson264@gmail.com) 070-3929532 ingegerdjohansson264@gmail.com

[Kerstin Johansson-Mauricio](mailto:kerstin.j.mauricio@gmail.com) 0325-76948, 0706-598591 kerstin.j.mauricio@gmail.com

Kursledare:

GA = Gun Axelsson 0325-60084, 0730-542136

LS = Lena Sundqvist 070-5976438

BH = Bertil Hansson 070-8319665

Kostnadsfri studiecirkel

– Sundare Liv

Till hösten anordnas en kostnadsfri studiecirkel för dig som vill hitta en sundare livsstil. Det är ABF och Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Tranemo och Svenljunga kommuner som ordnar studiecirkeln.

Du som deltagare kommer få kunskap och bli mer medveten om möjligheterna att skapa dig en mer aktiv och sund livsstil.

Forskningen visar på ett antal områden som bidrar till en bättre hälsa för äldre, social gemenskap, stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor, allt detta kommer du att få ta del av i den här studiecirkeln.

Var?

Träffarna kommer att ske på en mötesplats på respektive ort. Möjligheten finns att starta på fler orter.

Hur?

Sex tillfällen, en vardag i veckan på dagtid, med 3 studietimmar var gång.

När?

Under 2021

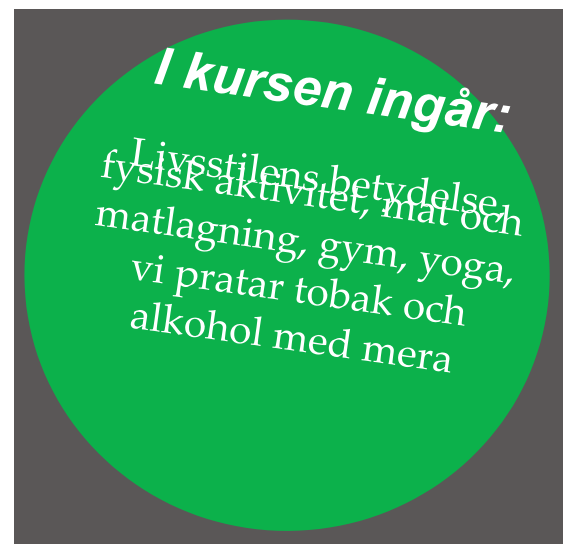
Vill du anmäla dig eller starta en cirkel?

KONTAKTA Vuxenskolan

Kristoffer Bernhardsson

Telefon: 0325-10414

E-post: kristofer.bernhardsson@sv.se



Vilka levnadsvanor har du?

Vi vet idag att det går att förebygga många av våra vanligaste folksjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och diabetes.

De levnadsvanor som har störst betydelse och påverkar att vi människor håller oss friska är hälsosamma kostvanor, ha ett energigivande socialt umgänge, röra på oss, undvika tobak och begränsa alkoholintaget.

Det goda med levnadsvanorna är att du själv kan påverka dem. Du kan med din livsstil främja en god hälsa. Att vara med i studiecirkeln - SundareLiv, kan vara en hjälp på vägen.

Gunnel Hjort kommer att vara cirkelledare

Goda vanor gör skillnad

