

Vi är världens enda bank med huvudkontor i Tranemo. Det är här vi fattar våra egna beslut och det är också här du kan besöka oss. Vi finns på plats varje dag. Från måndag till fredag.

# Sparbanken Tranemo



0325 - 471 00 •  
sparbankentranemo.se

Följ Sparbanken Tranemo på sociala medier för att se vad som händer i och utanför banken och vårt engagemang i samhället!



## PROGRAM Hösten 2024

I samarbete med



Studieförbundet  
Vuxenskolan

### Välkommen till våra aktiviteter.



För mer information besök vår hemsida:

[www.spfseniorerna.se/tranemo](http://www.spfseniorerna.se/tranemo)

SPF Seniorerna Tranemo, Järnvägsgatan 7, 514 33 Tranemo

Email: [spf.tranemo@gmail.com](mailto:spf.tranemo@gmail.com)

# AKTIVITETER HÖSTEN 2024

- 20-21/8 **Förbundsmästerskap i Golf på Hestra/Isaberg.** Anmälan senast 19 juli. Intresserade anmäler sig via, Min Golf. Inbjudan finns på Förbundets hemsida.
- 22 aug Vi lär oss att **åka med Seniorskortet** på Västtrafik. Uppstartsmöte i vår lokal kl 14.30. Därefter bestämmer grupperna själva när dom vill åka. Se mer på sidan 7.
- Tis 27 aug **Höstens Kick-off.** Vi träffas och trivs på Fåle i Limmared kl 14.00. Det blir tipspromenad o roligheter. Ta med egen em-fika. Ingen anmälan. Info Carin Henning 070 3721432.
- Tor 29 aug **Båtresa ut till Vinga** för en härlig augustidag med besök i Fyren och Taubuseé. I resan ingår buss, båtresa med 2 skonare, lunch, guidning på Vinga. Ta med egen fika till f.m. Avresa 07.00. Anmälan till Inger Jönsson på SMS/tel 070 2597396 tidigast 26 juni kl 09.00 dock senast 10 juli. Frågor o info Lars-Olof Johansson 070 6042521. Pris ca 1.000:- som betalas på resan. Swish eller kontant.
- Sep 3-7/9 **Lissabonresan** fullbokad
- Sep **Cykelutflykt** mer information kommer senare.
- Ons 4 sep **Mattcurlingen** börjar. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarps gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.
- Sön 8 sep **Bingo** under enkla former. Söndagar jämna veckor med början den 8 september. Tanken är att det ska vara något som motverkar ensamhet och ger möjlighet till gemenskap. SPF lokalen kl 14 – 16. Kontaktperson Birthe Jörgensen tel 070 2904734
- Mån 9 sep **Måndagsaktiviteten startar.** Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-12.00 för att spela biljard eller bara sitta ner och prata och fika, något som motverkar ensamhet och ger möjlighet till gemenskap. Du väljer själv vilken tid du vill komma och hur länge du vill stanna. Det finns möjlighet att köpa fika och lunch (lunch måste beställas senast kl. 9.00). Ingen anmälan, det är bara att komma.
- Tis 10 sep **Träna på Premiumhälsan börjar.** Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start 09.00 o 10.00. En grupp kl 09.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 2968710 Tidigast 26 aug. dock senast 2/9. Kostnad 475:-.
- Ons 11 sep **Bowling startar** och fortsätter 2/10, 6/11 och 4/12. Se mer under /Regelbundna Aktiviteter/ på sidan 9
- Tor 12 sep **Trivsallunch** på Centralen. Sångbergs färsk o bärs kl 13.15. Anmälan till Siv Hansson SMS/tel 070 5223661 tidigast 22 aug. kl 09.00 dock senast 5 sept.
- Mån 16 sep **Klubbmästerskap i Golf** på Risa. Anmälan till Dick Björkman 070 2097032.
- Tis 17 sept **Nyfiken på 3D skrivare.** Lär dig om 3D skrivare på biblioteket i Tranemo, se mer på sidan om studiecirklar.
- Tor 19 sep **En kväll i Parken, Lillsjön Nittorp.** Konsert, humor, mat. Arr Rickard o Maria Skoglund. Gästartist Jojje "Dagotto" Jönsson. Kostnad 550:-inkl mat. Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast 12 aug. kl 09.00 dock senast 21 aug. Vi får 25:- rabatt om vi bokar som grupp och får då också sitta gemensamt. Vi har bokad 50 platser i första läget. Mer info kommer senare om betalning mm.

## SPF-kören Tonsättarna

Vi har för närvarande uppehåll på grund av att vi saknar "spelemän" dragospelare. Är du intresserad så kontakta. Berit Skarström 073 0732445 eller Sylvia Holst 070 6956450



**Handla på nätet-  
Fast lokalt  
netshirt.se**

# FYNDLAGRET

10 000 tals varor till lågpris

# ICA

## KVANTUM

### Tranemo

Öppet 7-22

**Stammis**  
på ICA

Swish-nr och QR-kod till  
SPF Seniorerna Tranemo  
**1235923388**



- Tor 26 sep **Fotograferingskurser börjar.** Kurser för både digital- och mobilkamera. Se mer under sidan med Studiecirklar.
- Tor 26 sep **Höstfest** i Ambjörnarps Bygdegård. Underhållning Musikquiz, mat mm. Anmälan till Carin SMS/tel 0705758528 tidigast 2 sept dock senast 19 sept. Pris, ej klart.
- Mån 30 sep **Strövtåg i hembygden.** Vi tar en busstur med lämpliga stopp i Tranemos östra delar och Mossebotrakterna. Ciceroner Bertil Olsson o Stina Lind. Avresa 08.45 från Bussterminalen. Ta med egen fika. Lättare lunch serveras under turen. Mer information kommer senare. Anmälan till Bertil Olsson SMS/tel 073 3889924, tidigast 9 sept kl 09.00 dock senast 25 sept. Pris 220:- som betalas på bussen.
- Ons 2 okt **Kortspel Skip-Bo** börjar i SPF-lokalen. Varje onsdag. Ett sätt at motverka ensamhet. Se mer på sidan om Studiecirklar
- Tor 3 okt **Tyska konversation** börjar. 4 ggr i vår lokal. Se mer på sidan med Studiecirklar.
- Mån 7 okt **Geocaching för nybörjare** börjar. 3 ggr i vår lokal. Se mer på sidan med Studiecirklar
- Tis 15 okt **Italienska för nybörjare** börjar. Tisdagar i vår lokal. Se mer på sidan med studiecirklar.
- Ons 16 okt **Trivsellunch** på Glasets Hus kl 13.00. Anmälan till Barbro Håkansson SMS/tel 073 8047449 tidigast 18 sept kl 09.00 dock senast 2 okt.
- Tis 22 okt **Ljusshow Alingsås** Bussresa avresa från Tranemo kl 15.00. Fri tid för fika eller mat. Guidad promenad med start kl 19.00. Anmälan till Siv Hansson SMS/tel 070 5223661 tidigast 28/8 kl 09.00 dock senast 5 sept. Pris ca 350:- betalas på bussen. Hemma ca 22.00. Max 50 pers.
- Tor 7 nov **Åhaga Borås** Komikerna från Värmland, Johan o Björn. En musikalisk resa om självreflektion kl 19.00. Samling i vår lokal 16.30 för lite förfest innan vi åker buss, flera påstigningsplatser. Ingen mat, går att beställa direkt på Åhaga. Anmälan till Staffan Törner SMS/tel 070 6343628 tidigast 16 sept. kl 09.00, dock senast 4 okt. Kostnad ca 700:-
- Fre 15 nov **Studiebesök AstaZero.** Provbanan utanför Borås. Testkörning av självkörande fordon. Besöket tar 1,5 till 2 tim. Avresa från Tranemo bussterminal kl 12.15 och Glasets Hus 12.25. Max 50 st. Anmälan till Bertil Hansson SMS 070 8319665 tidigast 28 okt kl 09.00 dock senast 7 nov. Kostnad 200:- fika ingår.
- Tor 21 nov **Pubkväll** på Sångbergs färns o bärs kl 18.00. Var och en bestämmer själv om man vill äta eller bara ta en öl/vin, meddelas vid anmälan. Anmälan till Siv Hansson tel 070 5223661 tidigast 4 nov kl 09.00 dock senast 18 nov.
- Tor 28 nov **Vi gör Dörrkransar** i SPF-lokalen. Anmälan gör du till Siv Hansson på tel/SMS 070 522 36 61 tidigast 11 nov. kl 09.00 dock senast 24 nov. Max 15 deltagare.
- 24-26 nov **Julmarknadsresa** Följ med på Julmarknadsresa till Rostock den 24-26 nov. Vi åker med Carina o Peter som körde oss på våra Norgeresor. Centralt boende. Möjlighet att handla på Boarder Shop. Se mer detaljer på hemsidan och mailutskick. Anmälan till Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491 tidigast 3 juni kl 09.00 dock senast 1 sept.
- Tor 12 dec **Julfest** i Grimsås bygdegård kl 17,00. Traditionsenlig Julfest med underhållning, mat, lotteri och luciätåg. Anmälan SMS/tel Stina 070 2927712 eller Margareta 073 0776681 tidigast 11 nov kl 09.00 dock senast 1 dec.
- Fre 31 jan 2025. Boka in datum för Falkenbergsevyn. Mer info kommer senare.



**Limmared Buss**  
Tel. 0325-710 85



**Adolfssons Bil AB**



Moavägen 1 · TRANEMO  
0325-770 55 · 070-560 12 16  
www.adolfssonsbil.se



**Derome**



Derome Träteknik AB  
0325 769 50



## REGELBUNDNA AKTIVITETER

**Mattcurlingen börjar 4 sept.** Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarpes gymnastiksal. Info P-O Jangeklint 070 3262875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.



**Träna på Premiumhälsan börjar 10 sept.** Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start 09.00 o 10.00. En grupp kl 09.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 2968710 Tidigast 26 aug. dock senast 2/9. Kostnad 475:-.



**Bowling startar 11 sept** och fortsätter 2/10, 6/11 och 4/12. 11:e sept. och 2:a okt. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen". Vi väntar på besked om ev. jullunch, datum för dec. månads spel kan komma att ändras. Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch.



Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 28/8, via SMS på 0765-803 930 eller mejl till tomas.stoli@outlook.com. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris för hela spelomgången är 150 kr/pers. Lunchen kostar f.n. 150 kr. Kostnad för ev. jullunch meddelas längre fram.



### Styrelse SPF Seniorerna Tranemo

Bertil Hansson Ordf	070 8319665	Hans Skoglund	070 5857491
Christina Sundqvist	070 3073783	Stina Lind	070 2927712
Tomas Stoli	076 5803930	Henry Jönsson	070 3276376
Maj-Britt Vesterlund	070 2968710	Carin Henning	070 3721432
Marie-Louise Antonsson	070 2478402		

**TRANEMO** *Vi kan utemiljö!*  
**Trädgårdstjänst AB**

0325-66 19 40  
[info@ttj.se](mailto:info@ttj.se)





# tranehälsan

DIN PERSONLIGA VÅRDCENTRAL

Storgatan 4, 514 33 Tranemo

Kontakta oss på 0325- 134 00 eller gå in på

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

Äldresköterska telefontid mån - tor kl 8-9, 0325 - 134 13

Diabetessköterska telefontid mån - tor kl 8-9 0325-134 11



TRANEMO, Storgatan 21 • Tel 0325-701 90

E-post: [tranemo@teamsportia.se](mailto:tranemo@teamsportia.se)

Öppet: Mån-fre 10-18 • Lör 10-13



Tel: 0325-14 54 00

E-post: [info@tranemoprefab.se](mailto:info@tranemoprefab.se)

## bygg\_in

Mån-Fre 7.00-18.00 • Lör 8.00-12.00

Järnvägsgatan 10 • Limmared  
0325-780 80



Lövstag 4 • TRANEMO • Tel 0325-700 65

## STUDIECIRKLAR

**ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR GÖRS** senast en vecka före  
cirkelstart, via SMS till Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710

### FOTOGRAFERING, digitalkamera

Digital fotografering med ledare som gått flera utbildningar inom området.  
3 tillfällen varannan vecka med start torsdag 26 september kl. 14.00-16.30, därefter  
10 och 24 oktober.  
SPF lokalen. Max 10 deltagare. Kostnad 100 kr.  
Cirkelledare Per Nord

### FOTOGRAFERING, mobilkamera

Lär dig fotografera med din mobilkamera med kunnig ledare inom området.  
3 tillfällen varannan vecka med start torsdag 26 september kl. 10.00-12.30, därefter  
10 och 24 oktober. SPF lokalen. Max 6 deltagare. Kostnad 100 kr  
Cirkelledare Eva Trobäck

### TYSKA, konversation

Fräscha upp det tyska språket för personer med baskunskaper från t.ex. skoltiden. Vi  
kommer läsa enkla texter, föra samtal och utöka vårt ordförråd på ett lekfullt sätt. Vi  
anpassar innehållet efter deltagarnas språknivå.  
Start torsdag 3 oktober kl. 15.00 -17.30 varje vecka, 4 gånger, om önskemål finns,  
kan antalet tillfällen utökas. SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr.  
Cirkelledare Gabriela Poschke och Michael Thieme.

### ITALIENSKA för nybörjare

Ni lär er att samtala om vardagshändelser, läsa enkla texter och skriva korta  
meddelanden. Start tisdag 8 oktober 14.00-16.30 därefter varje tisdag. Anmälan  
senast 17 sept. (lite tidigare än 1 vecka före). SPF lokalen. Kostnad 100 kr  
+ ca 450 kr för lärobok.  
Cirkelledare Lena Lundgren

### GEOCACHING för nybörjare

Geocaching är världens största skattjakt. Över 3 miljoner listigt gömda behållare  
kallade geocacher är gömda över hela världen och väntar bara på att hittas med  
hjälp av din mobiltelefon.  
Start måndagen 7 oktober kl. 14.00-16.30, därefter den 14 och 21 oktober.  
Samling i SPF lokalen. Kostnad 100 kr.  
Cirkelledare Bertil och Siv Hansson.

### KORTSPEL SKIP-BO

Vi lär oss ett annorlunda kortspel SKIP-BO som är lätt att lära. Tanken är att det ska  
vara något som motverkar ensamhet och ger möjlighet till gemenskap.  
Start onsdag 2 oktober kl 14.00-16.30. Därefter samma tid varje onsdag. SPF lokalen  
Cirkelledare Jan-Åke Melander.  
Intresseanmälan till Maj-Britt Vesterlund, men det går också bra att bara komma.

**Tranemo**  
**Däckservice AB**



Alltid rätt cykel  
Till en bra deal  
0325 430 22

*Annelies Fotvård*  
FOTVÅRD

Medicinsk fotterapeut  
0325-767 00  
Storgatan 37 Tranemo



**TRANEMO BIL AB**  
alltid fräscha bilar till rätt pris!

Vi köper även din bil  
0325 20 20 50  
www.tranemobil.se

*Annelies Fotvård*

Med. fotterapeut  
0325 77111  
070-33 88 229  
www.anneliesfotvard.com



### NYFIKEN PÅ 3D SKRIVARE?

Välkommen till en träff på biblioteket där du lär dig om 3D-utskrifter. Det går att skriva ut nästan vad som helst på en 3D-skrivare. Materialet är miljövänligare majsbaserad plast. Denna smälts ner i skrivaren, som sedan spritsar ut formen i lager efter lager. Under träffen går vi igenom grunderna och sedan kan du boka en tid för att komma tillbaka och göra din egen utskrift.

Vi träffas på biblioteket tisdag den 17 september kl. 16.00-18.00. Max 5 deltagare  
Det är bibliotekarie Astrid Evasdotter Smith som visar oss hur det fungerar.

### HLR UTBILDNING hjärt- och lungräddning)

I samarbete med gymnasieskolans omvårdnadsprogram kommer SPF ordna utbildning i HLR för 2 grupper om max 10 deltagare/grupp. Respektive grupp träffas vid ett tillfälle i omvårdnadsprogrammets lokaler vid kommunkontoret (postens gamla lokaler). Datum meddelas efter terminsstart i augusti.

Anmälan till Maj-Britt Vesterlund

**MÅNDAGSAKTIVITET** Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-12.00 för att spela biljard eller bara sitta ner och prata och fika. Du väljer själv vilken tid du vill komma och hur länge du vill stanna. Det finns möjlighet att köpa fika och lunch (lunch måste beställas senast kl. 9.00). Ingen anmälan, det är bara att komma. Vi börjar måndagen den 9 sept.

**DÖRRKRANSAR** Vi träffas för att göra dörrkransar torsdag 28 november i SPF lokalen. Anmälan gör du till Siv Hansson på tel/sms 070 522 36 61 tidigast 11 nov. kl 09.00 dock senast 24 nov. Max 15 deltagare.

Studiekommittén

Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710, majbrittvesterlund@gmail.com

Gull-Britt Stoli, 0706-481415, gullbritt.stoli@gmail.com

Christina Larsson, 0706-228689, [ch.larsons@telia.com](mailto:ch.larsons@telia.com)

**Vi lär oss att åka med Västtrafiks bussar o tåg** och gör sedan trevliga utflykter. Vi börjar med ett uppstartsmöte den 22 aug. kl 14.30 i vår SPF-lokal där vi läser på hur man aktiverar "seniorkortet" och även hur Närtrafiken fungerar. Vi planerar även en första dagstur. Kan bli flera grupper och där gruppen sedan bestämmer från gång till gång vart man åker nästa gång. Vi åker gratis i hela Västra Götalandsregionen förutom Göteborgsregionen. Gruppstorlek ca 10 st. Anmälan till Uppstartsmötet gör du till Inger Jönsson 070 2597396 tidigast 12 aug kl 09.00.

Vi jobbar på ett nytt **studiebesök hos Blåkläder och Naturbruksskolan**, förhoppningsvis i okt. De som ej kom med förra gången har förtur. Mer information kommer senare.