

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 Våren 2025

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 VÅREN 2025

- Sön 5 jan **Söndagsfika.** Vi träffas över en kopp kaffe, hembakat och lite småprat. Ett bra sätt att få någon att prata med och även ett sätt att motverka ofrivillig ensamhet. En viktig uppgift där vår förening kan fylla en stor funktion. Varannan söndag ojämna veckor kl 14.00 med start 5 januari. Kontaktperson Karin Thorén tel. 070 5626375. Plats SPF lokalen. Välkomna, ingen anmälan behövs.
- Tis 7 jan **Träna på Premiumhälsan börjar.** Alltid på tisdagar., Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start kl. 09.00 och 10.00 och en grupp kl. 11.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 296 8710 senast 4/1. Kostnad 475:-.
- Ons 8 jan **Mattcurlingen** börjar. Onsdagar kl 10.00 o söndagar kl 15.00 i Ambjörnarp's gymnastiksal. Info PeO Jangeklint SMS/tel 070 326 2875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.
- Lör 11 jan **Nyårskonsert i Gislaved konsertsal.** Egna bilar. För ev. samåkning samlas vi på parkeringen utanför Centralen kl 14.30. Konserten börjar 15.30. Musikaltema. Biljettpis 300:-. För de som önskar går vi ut och äter efter föreställningen, på Centralen, Sångbergs Färs o Bärs i Tranemo. Anmälan till Hasse Skoglund tel/SMS tidigast 6 dec kl 09.00 dock senast 15 dec. 2024. Uppge vid anmälan om ni vill gå med ut och äta.
- Sön 12 jan **Bingo.** Vi träffas för att spela bingo och ha en trevlig stund tillsammans. Ett sätt att motverka ofrivillig ensamhet. Söndagar jämna veckor kl 14.00-16.00 med start 12 januari. Plats SPF lokalen. Kontaktperson Birthe Jörgensen tel. 070 2904734. Välkommen ingen anmälan behövs.
- Mån 13 jan **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. Start 13 januari.
- Tors 16 jan **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 16 januari kl. 15.00 - 17.30 varje vecka, 6 tillfällen. SPF-lokalen. Max 8 deltagare. Kostnad 100 kr. Cirkelledare Gabriela Poschke och Michael Thieme. Se mer under studiecirkel.
- Tor 23 jan **Pubkväll** på Sångbergs färs & 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 SMS/tel 0705223661 tidigast 9 jan kl. 09.00 dock senast den 20 jan.
- Ons 29 jan **Bowlingen** börjar. Vi spelar 4 gånger på våren. Se mer på annan plats i programmet.
- Fre 31 jan **Falkenbergsrevyn.** Ring Inger 070 2597396 för eventuella restplatser.
- Tor 20 feb **Årsmöte** i Ambjörnarp's bygdegård kl 17.00. Sedvanliga förhandlingar, lättare förtäring, lotterier. Underhållning av Aprilskämtet. Ingen kostnad. Anmälan till Stina 070 2927712 eller Margareta 073 0776681 tidigast den 10 febr kl 09.00 dock senast 16 febr. Välkomna!
- Tor 27 feb **Studiebesök Larssons Trä och Care of Sweden** kl 09.00. Anmälan till Inger Jönsson 070 2597396 tidigast den 7 febr. kl 09.00 dock senast den 18 febr. Samlingplats får ni vid bekräftelse.
- Tor 6 mar **Trivsellunch** på Orkide Thai i Tranemo kl 13.15. Anmälan till Inger Jönsson SMS/tel 070 2597396 tidigast 17 febr kl 09.00 dock senast 27 febr. Max 60 st.

## Resor till Hösten

- Ons 20 aug Resa i Vätterbygden. Hjo, Svenskt Tenn, Karlsborgs fästning, Forsviks Bruk. 1-dagars
- 9-15 sep Resa till Irland med Rolfs Flyg o Buss, 7-dagar. Mer information kommer att finnas på hemsidan och i mailutskick. Anmälan till Hasse Skoglund tidigast torsdagen den 16 januari kl 09.00 dock senast 3 februari.



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

0708-234229 0706-729483



**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**

Bankgiro 5139-5325



- Sön 9 mar **Kommunmästerskap i Mattcurling** kl 09.00. Ambjörnarp's gymnastiksal. Vi spelar singel, damer och herrar. Anmälan senast 7/3 till PeO Jangeklint 070 3262875. Kostnad 100:- kaffe och fralla ingår. Ta med inneskor
- Tis 10 mar **Geocaching** för nybörjare. Geocaching är världens största "skattjakt". Över 3 miljoner är listigt gömda över världen som man hittar med hjälp av sin mobiltelefon. Start 10 mars kl 14.00-16.30, därefter den 17 och 24 mars i SPF-lokalen. Kostnad 100:-. Cirkelledare Bertil och Siv Hansson. Anmälan till Bertil Hansson 070 8319665 senast en vecka före start.
- 20-21 mar **Resa till Malmö** och musikalen Joyride. Anmälan har gått ut men det kan eventuellt finnas restplatser. Info Hasse Skoglund SMS/tel 070 5857491
- Fre 28 mar **SeniorParkour** kl 10.00. Var 14:e dag, udda veckor. Samling vid Centralen Tranemo. Kläder efter väder och ta gärna med handskar. Ingen anmälan, bara kom. Efter lite aktiviteter så kanske vi går till Tranans Café och fikar. Kontaktperson Marianne Bernariuz 076 3105277.
- Tor 10 apr **Fotografering**. Digital fotografering med systemkamera. 3 tillfällen 10/4, 24,4, 8/5 Kl 14.00 i SPF-lokalen. Max 10 deltagare. Ledare Per Nord. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS 070 2968710 senast en vecka före start.
- Tor 24 apr **Vårfest**. Fokus i Limmared kl 17.00. Mat från Kens kök och underhållning från delar av Häcksviksrevyn. Anmälan till Marita Lindgren SMS/tel 070 3536911 tidigast 7 april kl 09.00 dock senast 14 april.
- Mån 28 apr **Strövtåg i Hembygden**. Repris på bussturen i Tranemos östra delar och Mossebotrakterna från i höstas då alla inte fick plats. Ni som var på kölistan förra gången har förtur, ni måste dock göra en ny anmälan så att vi vet om ni fortfarande är intresserade. Ciceroner Bertil Olsson, Stina Lind m.fl. Avresa från Bussterminalen kl 08.45. Ta med egen fika. Lättare lunch serveras under turen. Anmälan till Bertil Olsson SMS/tel 073 3889924 tidigast torsdagen den 10 april kl 09.00 dock senast 22 april. Pris ca 220:- betalas på bussen.
- April **Cykelutflykt**. Mer information kommer senare.
- 12-16 maj **Folkhälsoveckan**. Aktiviteter på hemmaplan och även centrala föreläsningar på webben med anknytning till folkhälsa. Mer information kommer senare.
- Mån 12 maj **Vandring till Stoms kvarn** ca 3,5 km. Samling vid Fåle kl 14.00. Var och en tar med egen fika. Ingen anmälan, bara kom. Information Carin Henning 070 3721432.
- Tis 13 maj **Hemlig resa**. Vår traditionella resa i vårens tid. Anmälan Inger 070 2597396 SMS/tel tidigast 28 april kl 09.00 eller senast 5 maj. Avresa kl 08.00 från Tranemo Bussterminal. Ta med egen förmiddagsfika. Pris ca 500:- betalas på bussen.
- Tor 15 maj **Trivsellunch på Centralen**. Sångbergs kl 13.00. Anmälan till Barbro Håkansson SMS/tel 073 8047449 tidigast 24 april kl 09.00, dock senast 8 maj.
- Sön 18 maj **Gökotta**. Qvarsebo Mossebo. Samling på Aulaplan kl 07.30. Mossebo kyrka 07.45. För de som åker direkt är det samling i Qvarsebo kl 08.00. Medtag kaffekorg och något att sitta på. Ingen anmälan bara kom. Information Bertil Olsson 073 3889924.
- Tis 3 juni **En dag i Göteborg**. Volvos nya World of Volvo i Kallebäck. Ett kombinerat upplevelsecenter, utställning och museum. Besök på Botaniska Trädgården, och guidning i Göteborg. Anmälan till Lars-Olof tel/SMS 070 6042521 tidigast tisdagen den 6 maj kl 09.00 dock senast 23 maj. Max 50 personer. Avresa 08.00 från bussterminalen. Hemma ca 18.00. Pris 720:-. Lunch ingår, ta med förmiddagsfika.





**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



**TRANEMO PREFAB AB**

Tel: 0325-14 54 00  
E-post: info@tranemoprefab.se

**REGELBUNDNA AKTIVITETER**

**Mattcurlingen börjar onsdag 8 jan kl 10.00**  
Vi spelar sedan på söndagar kl 15.00 och onsdagar kl 10.00 i Ambjörnarpes gymnastiksal. Info PeO Jangeklint SMS/tel 070 326 2875. Ingen anmälan bara kom. Ta med fika o inneskor. 10:-/ggr. Gratis spel dom 2 första gångerna.



**Bowling startar den 29 januari** och fortsätter 26/2, 26/3 och 23/4. Vi spelar i 2 grupper en före och en efter lunch. Den 29:e jan. och 26:e febr. finns möjlighet till gemensam lunch på restaurangskolan "Matkulturen" för 50 pers. Tomas skickar ut mer detaljer inför start. Anmälan för spel och lunch senast 22/1 kl 09.00, via SMS/tel på 0765-803 930 De som anmält sig vid sista spelomgången i dec. behöver inte göra det igen. De som önskar äta lunch meddelar ev. allergi och specialkost. Pris för hela spelomgången är 150:- kr/pers. Lunchen kostar f.n. 150 kr/pers, trerätters.



**Träna på Premiumhälsan börjar 7 jan.** Alltid på tisdagar. Friskvård för seniorer. 14 ggr. Cirkelträning 2 grupper start kl. 09.00 och 10.00 och en grupp kl. 11.00 med rörlighet och balans kombinerat med styrkeövningar. Anmälan till Maj-Britt Vesterlund SMS/tel 070 296 8710 senast 4/1. Kostnad 475:-.



**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 Trädgårdstjänst AB**  
0325-66 19 40  
info@ttj.se  
*Vi kan utemiljö!*





# tranehälsan

DIN PERSONLIGA VÅRD CENTRAL

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



0325 70047

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

**KENS KÖK  
PÅ 27ANS**

070 8676262

## STUDIECIRKLAR

### ANMÄLAN TILL SAMTLIGA STUDIECIRKLAR

Görs senast en vecka före cirkelstart, via SMS/tel till Maj-Britt Vesterlund, 070-2968710

#### 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 16 januari kl. 15.00 -17.30 varje vecka, 6 tillfällen.

SPF-lokalen. Max 8 deltagare.

Kostnad 100 kr.

Cirkelledare Gabriela Poschke och Michael Thieme.

#### 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 tisdag 10 mars kl. 14.00-16.30, därefter den 17 och 24 mars. Samling i SPF lokalen.

Kostnad 100 kr.

Cirkelledare Bertil och Siv Hansson

#### FOTOGRAFERING

Digital fotografering med ledare som gått flera utbildningar inom området.

3 tillfällen, 10/4, 24/4, 8/5. SPF lokalen. Max 10 deltagare

Kostnad 100 kr

Cirkelledare Per Nord.

#### ÅKA BUSS

Vi lär oss åka med Västtrafiks bussar och tåg och gör sedan trevliga utflykter. Vi börjar med ett uppstartsmöte till våren i vår SPF-lokal där vi läser på hur man aktiverar "seniorkortet". Vi planerar även en första dagstur. Gruppen bestämmer sedan från gång till gång vart man åker nästa gång. Vi åker gratis i hela Västra Götalandsregionen med seniorkortet, förutom Göteborgsregionen. Gruppstorlek ca 10 personer. Mer information kommer senare. Kontaktperson Inger Jönsson 070 2597396.

#### BINGO

Vi träffas för att spela bingo och ha en trevlig stund tillsammans.

Tid: Söndagar jämna veckor kl. 14.00-16.00 med start 12 januari

Plats: SPF lokalen.

Kontaktperson: Birthe Jörgensen tel. 070-2904734.

Välkommen, ingen anmälan behövs.

**Tranemo**  
**Däckservice AB**

*Fee's 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

**TRANEMO**  
0325-700 49 **ROOR**



Alltid rätt cykel  
Till en bra deal  
0325 430 22



Tranemo 070 4933418

*Annelies Fotvård*

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

**STUDIECIRKLAR** forts.

#### **SÖNDAGSFIKA**

Vi träffas över en kopp kaffe, hembakat och lite småprat. Ett bra sätt att få någon att prata med och även ett bra sätt att motverka ofrivillig ensamhet. En viktig uppgift där vår förening kan fylla en stor funktion.

Tid: Varannan söndag ojämnta veckor kl.14.00 med start 5 januari

Kontaktperson: Karin Thorén tel. 070-5626375

Plats: SPF lokalen

Välkommen, ingen anmälan behövs.

#### **MÅNDAGSAKTIVITET**

Du är välkommen till Gudarpsgården varje måndag mellan kl. 9.00-15.00 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.  
Start 13 januari.

#### **SENIORPARKOUR**

På fredagar udda veckor med början den 28 mars kl 10.00. Samling utanför Centralen. Vi träffas under enkla former och använder vad som finns i omgivningen för att testa rörlighet, balans och styrka. Var och en på sina egna villkor. Kan vara i ett grönområde, park eller mitt i samhället. Vi hade väldigt trevligt när vi testade ett par gånger i höstas. Kläder efter väder och ta gärna med ett par handskar. Ingen anmälan bara kom. Efter ca 45 minuter avslutar vi med en fika på Tranans Café för de som så önskar.

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)

#### **Bra att veta:**

- Simhallen är öppen för seniorbad på tisdagar och torsdagar kl. 15-16.00. I simhallen finns även bubbelpool, bastu, ångbastu och infrarödbastu. Vattnet i stora bassängen är 27,4 grader, lilla bassängen 32 grader.
- Lunchbio på Bio Tranan ca en gång i månaden, kl 11.00. Se repertoaren på Tranemo kommuns hemsida /Kultur. Se även annons i STT.
- Teknisksupport på biblioteket. Onsdagar mellan 15.00-16.00. Få hjälp med din dator, platta eller mobil. Ingen föransmälan



**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**