

SENIORERNA

LINKÖPINGSKRETSEN
VÅRPROGRAM 2026

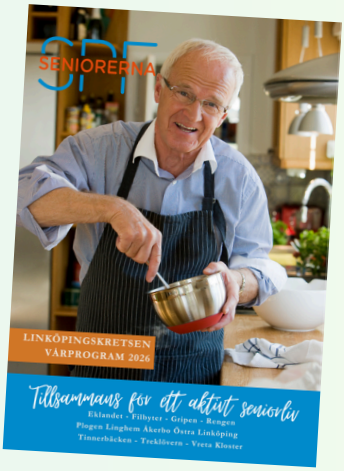
Tillsammans för ett aktivt seniorliv

Eklandet - Filbyter - Gripen - Rengen
Plogen Linghem Åkerbo Östra Linköping
Tinnerbäcken - Treklövern - Vreta Kloster

INNEHÅLL

Välkommen på föreningarnas aktiviteter

Eklandet	6 - 8
Filbyter	10 - 13
Gripen	18 - 19
Plogen Linghem Åkerbo Östra Linköping	20 - 21
Rengen	24 - 25
Tinnerbäcken	28 - 29
Treklövern	30 - 32
Vreta Kloster	34 - 36
Linköpingskretsen av SPF Seniorerna	38
Resekalender för kretsens alla föreningar	39





Fortsätt spela golf med sittplats på golfvagnen

Förbli aktiv i spelet och gör dig själv en tjänst genom att gå runt golfbanan med en rollator i stället för att åka elektrisk golfbil.

Med Veloped Golf klarar du av 9-hålsbanan. Den bekväma ergonomin och det stabila gångstödet som avlastar knän och rygg så att du helt och hållet kan fokusera på spelet.

Så gör dig själv en tjänst och skippa golfbilen. Håll dig kvar i spelet och lev ett hälsosammare och längre liv genom att ta Veloped Golf nästa runda. När du inte spelar golf kan du ta av väskorna.

För att få tillgång till stads- och övriga utomhusmiljöer som du behöver, har Trionic utvecklat ett unikt klätterhjul. Den unika tekniken medför att du kan ta dig över trottoarkanter utan att lyfta. Med trehjulig design och stora däck kan Trionic Veloped ge dig en överlägsen manövrerbarhet och ett bra stöd i vardagen.

Ring 08-522 100 50 för att beställa en gratis katalog eller besök **trionic.se/golf**

TRIONIC

Märstagatan 8 · 75323 · Uppsala

SENIORERNA

2026 Linköpingskretsens vårprogram

Hösten har gett våra medlemmar många tillfällen till fina möten och upplevelser. Glädjande är att vi får välkomna nya medlemmar i våra föreningar! Våra program är innehållsrika och varierande och vi försöker alla erbjuda våra medlemmar något som intresserar.

Vi kan med glädje konstatera att vår gemensamma resa genom kretsen och i samarbete med Kanalbuss till Toscana har genomförts under hösten med en grupp resenärer med många, fina minnen från det vackra Italien.

Vi vill tacka alla styrelser och övriga för ert fina engagemang som gör SPF till ett framgångsrikt förbund och viktig röst i samhället!

Vi har en fin katalog med våra program men vi påminner även om att hålla koll på våra hemsidor och SPF-appen för att få senaste nytt.

Vi tackar alla våra annonsörer som stöder vår verksamhet och kommunen som bistår oss alla med värdefullt aktivitetsstöd.

Ett hjärtligt tack till Fontänen under ledning av Patrik med personal som alltid ställer upp för oss föreningar.

Vi vill samtidigt önska er fortsatt framgång och önskar er alla
GOD JUL & GOTT NYTT ÅR 2026
Styrelsen SPF Seniorerna
Linköpingskretsen
/Maggie Aronson, ordförande

Resenytt:
Efter den lyckade Toscanaresan går vi vidare med en bussresa till Skagen under maj månad 2026. Planerad reslängd är 4 dagar med boende i centrala Skagen.

Detaljerad information kommer att ges via hemsidor och email. Reseansvarig: Elisabeth Israelsson, israelssonelisabeth@gmail.com



Redaktörer:
Jörgen Karlsson

Layout Fontänen:
Isabella

Tryckt av Fontänen
Upplaga 3000 ex

013 - 10 17 19
www.fontanen.se



FONUS

ÖST

Jour dygnet runt

Vita Arkivet

Juridisk rådgivning

Drottninggatan 50 | **fonusost.se** | **013-12 47 04**

SPF Filbyter inbjuder till friskvårdsaktiviteter för alla medlemmar i Linköping

Samtliga grupper startar vecka 3

Sittgympa i Fontänens idrottshall
Tisdagar 13.30, start v 3, 13/1-26.
Anmälan till sittgympa:
Margareta Nydahl 070-281 25 33

Gympa i Fontänens idrottshall
Onsdagar 13.00, start v 2, 7/1-26
Anmälan till gympa:
Eva Aronsson072 536 77 99

Boule i Boulehallen Lejonkulan
Tisdagar 15.00, start v 3, 13/1-26
Anmälan till Boule:Robert Löfstedt
070 594 32 95

Gympa i Equmeniakyrkans idrottshall
Fredagar 10.00, start v 2, 9/1-26
Anmälan till gympa:
Eva Aronsson 072 536 77 99

Terminsavgift : 350 kr/pp/grupp
Erbjudande på Evas grupper: Gå på två grupper och betala 600kr/pp.

Prova på en gång de två första veckorna, det blir sedan bindande om inte avanmälan görs. Faktura skickas från Studieförbundet Vuxenskolan och om du uteblir utan att ha avanmält dig är du fortfarande betalningsansvarig för hela terminen.



EKLANDET



Välkommen till Eklandet!
Föreningen vänder sig främst till seniorer i Landeryd med omgivning, men alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till våra träffar och aktiviteter.. Våra träffar äger rum i Landeryd-gården, Bokhagsvägen 10, Linköping.

Avgift 100 kr kontant eller via Swish, nummer 123 507 99 59. Kaffe med bröd ingår. Uppge eventuell specialkost. Föranmälan krävs till alla månadsträffar senast 3 dagar innan till telefon 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se.

Besök gärna vår hemsida för aktuell information www.spfseniorerna.se/eklandet. Appen "SPF Seniorerna" ger enkel tillgång till de senaste nyheterna, påminnelser med mera från Eklandet. Ladda ner den gratis till din mobil eller surfplatta.

Vårprogram 2026

Tisdagen den 13 januari kl. 14:00 - Månadsträff. Ensamhet – ett folkhälsoproblem! Det kan finnas många orsaker till att man känner sig ensam och önskar att man hade någon att prata med. Tony Gran och Sofia Weineholm, 2 av 4 kuratorer på Seniormottagningen informerar om sin verksamhet, som är en satsning från Linköpings kommun för att motverka ensamhet bland seniorer. Kuratorerna erbjuder kostnadsfria stödjande samtal, hembesök, samtalsgrupper, hälsosamtal och sociala sammankomster m.m. Seniormottagningen når man via telefon: 013-29 48 00, e-post: seniormottagningen@linkoping.se eller besök: Hertig Karlsgatan 5A.



Tisdagen den 17 februari kl. 14:00 - Årsmöte. OBS - detta program gäller som kallelse till årsmötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 26-01-19. Jonatan Hermansson, ordförande i Vård- och Äldreomsorgsnämnden leder vårt årsmöte. Under rubriken Äldreomsorgen inom Linköpings kommun kommer Jonatan Hermansson att efter årsmötet ge oss information om vad som händer i Linköping för oss seniorer. Information om kretsens vårresa. Föreningen bjuder på kaffe och förtäring! Lotteri - Tag gärna med kontanter! Välkommen!



Torsdagen den 19 februari kl. 13:00 - Lunch på Cioccolata, Ågatan 24. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den16/2.



Tisdagen den 10 mars kl. 14:00 - Månadsträff. Gäddhänget spelar och sjunger evergreens, visor och schlager från förr och nu -mest från förr. Ett och annat sceniskt inslag förekommer och ibland även lite sång.

Onsdagen den 18 mars kl. 17 - 20 - Vin- och ostprovning. Norins ost kommer till oss i Landerydgården och berättar om ost och vin och efter det provar vi under ledning 6 olika ostar och 3 st viner. Begränsat antal 40 personer. Anmälan genom att betala 350:-/person till Eklandets plusgirokonto 58 09 85 - 0 eller via Swish till nummer 123 507 99 59 senast den 9 mars. Glöm inte att ange namn/namnen. Hållplats: Vårdsbergsvägen, buss nr 14 och 16.

Fredagen den 27 mars kl. 11:30 - Tre-rätters lunch på Ljungstedska skolan. 40 platser. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 19/3.

Lördagen den 11 april - Teaterresa till Kulturhuset Spira i Jönköping.
No business like show business. En musikalisk fest med några av Sveriges mest älskade musikalstjärnor - och en Prima Donna! Richard Söderberg, Johan Hwatz, Kim Bergkvist, Fredrik Sjöstedt och Kristina Hahne tar dig med på en magisk resa genom musikalhistorien. Pris: 850:-/person. Ingår: Bussresa och musikalbiljett. Anmälan till: Vikingbuss. Tel. 013-141516 eller mail. info@vikingbuss.com, sista anmälningsdag 10 mars 2026. Därefter skickas resebevis ut med info om betalning. Mer information om resan och avbokningsvillkor meddelas på vår hemsida.





Tisdagen den 14 april kl. 14:00 - Månadsträff
Margareta Carling, som länge engagerat sig mycket för bl.a. Linköpings lokala historia och kultur, berättar för oss om ¨Maten som kulturbärare¨.

Torsdagen den 23 april kl. 10:00 - Balanspromenad i Tinnerö eklandskap. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Kom med på vår balanspromenad så får du veta mer om hur du kan öva upp din balansförmåga. Vi går en ca 2 km lång sträcka och stannar till under promenadens gång för att prova på olika balansövningar. Glöm inte fikat! Samling: Smedstads ridsportcenter.
Ingen anmälan. Gratis parkering. Ledare: Eva Aronsson, gruppinstruktör inom rörelse och hälsa. Vi ställer in om det blir regn.

EKLANDET

Tisdagen den 28 april kl. 13:00 - Lunch på Stadsmissionens café, Ågatan 3. Anmälan till tel. 073-161 10 49 eller e-post anmalan@spfeklandet.se senast den 23 april.



Tisdagen den 12 maj kl. 14:00 - Månadsträff. Duon Ola och Stefan (sång, gitarr och bas) blandar visor med humor och allvar.
I programmet möter vi Taube, Bellman, Brel, Piaf och många andra ”vismakare” som fört sånger till våra hjärtan.

Måndagen den 25 maj. Resa med Boxholm II på Sommen. Idag ska vi ut på böljan den blå, nämligen Sommen och härliga S/S Boxholm II:an! Tag med er egen kaffekorg som kan intas på båten.
Efter 3 timmars skön båtfärd och stopp på Torpön går vi i land och tar oss till Restaurang Svärdshuset som drivs av makarna Svärd. Här får vi dagens lunch.
Vi fortsätter till Blåviks Kyrka där vi möter en kyrkvärd som tar oss med i kyrkans historia som härrör från 1870-talet. Som avslutning på en dag runt Sommen besöker vi Boxholm innan vi serveras busskaffe med dopp inför hemresan. Vi beräknar att vi är åter i Linköping ca 18:00.
Pris: 1 075:-/person. Ingår i resan: Bussresa, båttur med Boxholm II:an, lunch, och busskaffe med dopp. OBS! Vid anmälan ange allergier. Sista anmälningsdag: 1/4 2026 till Vikingbuss 013-14 15 16. Mer information om resan och avbokningsvillkor meddelas på vår hemsida.

Torsdagen den 28 maj kl. 14:00 - Äventyrs-bangolf i Vidingsjö. Kostnad ca 100:-, ingen anmälan. Det kommer att finnas möjlighet till fika eller lunch.

Styrelse

Ordförande:	Margaretha Aronson	margaretha.aronson13@gmail.com
Vice ordf:	Bengt Sjöholm	bengt.sjoeholm@gmail.com
Sekreterare:	Utses löpande	
Kassör/medl.reg:	Carita Åbom	kassor@spfeklandet.se
Ledamöter:	Birgitta Isacsson	birgitta.m.isacsson@gmail.com
	Birgitta Nygård	birgittanygard4@gmail.com
	Inger Svensson	inger.r.svensson@gmail.com
	Annika Persson	ekholmen475@gmail.com
Hemsida:	Ulf Berggrund	hemsida@spfeklandet.se

För övriga funktionärer se Eklandets hemsida: www.spfseniorerna.se/eklandet
Plusgiro: 58 09 85 - 0 Swish: 123 507 99 59
Organisationsnummer: 80 24 56 - 3077

Bred specialistkompetens för dina ögon –välkommen!



Upptäck allvarliga förändringar i tid!

Vår ögonhälsoundersökning ger dig svaren –boka idag:

En *Ögonhälsoundersökning*är mer omfattande än den vanliga synundersökningen. Med bl a den senaste tekniken, OCT, ser man näthinnans olika lager i genomskärning. Syftet är att upptäcka eventuella förändringar i ögat på ett tidigt stadium så att de går att behandla framgångsrikt.

Välkommen att boka en tid! Tel 013-13 60 70



SYNOLOGEN
SVERIGES FRIA OPTIKER

optiker almå

Nygatan 18 · tel 013-13 60 70
www.optikeralma.se

Grundat 1969

FILBYTER



Filbyter är en aktiv förening som erbjuder ett brett utbud av spännande aktiviteter för seniorer. Vi har något för alla – från fysisk och mental motion till socialt umgänge och gemenskap. Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna till Filbyters träffar och aktiviteter.

Vårt program hittar du på
www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping.
Våra nyheter, ändringar och popup´er kommer via e-post och inlägg på Facebook under namnet SPF Filbyter.

På våra månadsträffar träffas vi i Vagnhallen, Fontänen om inget annat anges. Alla träffar är mellan 14.00-16.00. Ta gärna med en gäst, vi bjuder gästen vid första besöket. Deltagaravgiften är 100 kr per person om inget annat anges. Då ingår fika och underhållning/föreläsning.

Du anmäler dig till nästa månadsmöte, senast onsdagen före mötet, genom att betala 100 kronor/person till Swish: 123 280 70 71 eller PlusGiro: 52 00 34-0. Kom ihåg att ange aktivitetsdatum och namn/namnen.

Promenader: Samling vid Musslan, i slutet av Storgatan vid Stångån, varje torsdag kl. 10.00 för den som vill ha sällskap på sin promenad.

Resor: Den 26 mars, åker vi på en teaterresa till Stockholm med museibesök. Vi besöker Picassoutställningen på Moderna museet och äter där en sen lunch, innan vi ser föreställningen ”Trassel” på Oscarsteatern. Ytterligare information kommer.

Den 16 april, torsdag, resa till Vikbolandet.
Vi reser först till Zarah Leander-muséet, där vi får en guidad visning innan vi besöker Vikbolandets Struts där vi serveras en god lunch.
Detaljerad information finns på hemsidan och kommer att sändas ut via e-post och Facebook.

Film: Följ med oss på bio och delta i filmsnack efteråt på ett café eller en pub. Ingen föranmälan behövs, kom bara till den film vi valt att se. Någon från styrelsen kommer att finnas på plats.

Vårprogram 2026

15 januari, torsdag, 13.15 – Lunch på Stadsmissionens Café
Anmälan skickas senast den 7 januari till filbyter@spfseniorerna.se

19 januari, måndag, 16.30 – Pubkväll på Horse &Hound

9 februari, måndag, 17.00 – Pubkväll på Bishops Arms

16 februari, måndag kl. 14.00 – Årsmöte. **Detta gäller som kallelse till årsmötet.**
Styrelsen kommer också att kalla föreningens medlemmar via hemsidan, Facebook och e-post senast den 12 januari. Dagordning, valberedningens förslag samt andra handlingar som ska behandlas på årsmötet finns tillgängliga från den 2 februari på Fontänen och på hemsidan. Eventuella motioner från medlemmar ska vara styrelsen tillhanda senast den 16 januari.
Efter årsmötesförhandlingarna blir det underhållning av William Sundman, professionell musiker med fokus på svenska visor från medeltida ballader till samtiden. Han kommer att erbjuda Taube, Olle Adolphsson, Bellman, Cornelis m.m. Vi bjuder på fika. Lokal: Vagnhallen, Fontänen. Ingen entréavgift.

26 februari, torsdag - lunch på Tropikhuset Restaurang & Café.
Anmälan skickas senast den 19 februari till filbyter@spfseniorerna.se

16 mars, måndag, 16.30 – Pubkväll på Ölstugan

19 mars, torsdag, 13.15 – Lunch på ÖK Smak & Tak
Anmälan skickas senast den 12 mars till filbyter@spfseniorerna.se

23 mars, måndag kl. 14.00 – Månadsmöte
Peter Sikström, Generalsekreterare för SPF Seniorerna, Sveriges äldsta organisation för seniorer och en av de största, besöker oss. Peter kommer att ge oss en historisk tillbakablick, något om Framtidskonferensen och Kongressen våren 2025. Han kommer också att informera om hur framtiden ser ut för oss nuvarande seniorer i SPF och hur vi kan möta framtida seniorer.

FILBYTER

26 mars, torsdag - Teaterresa till Stockholm med museibesök.
Vi besöker Picassoutställningen på Moderna museet och äter där en sen lunch, innan vi ser föreställningen ”Trassel” på Oscarsteatern.
Detaljerad information kommer att finnas på hemsidan och sändas ut via e-post och Facebook.

16 april, torsdag - Resa till Vikbolandet
Vi reser först till Zarah Leander-museet, där vi får en guidad visning. Därefter besöker vi Vikbolandets Struts, där vi serveras en god lunch.
Detaljerad information kommer att finnas på hemsidan och sändas ut via e-post och Facebook.

20 april, måndag, 16.30 – Pubkväll Brasseri Grand

23 april, torsdag, 13.15 – Lunch på Picateo
Anmälan skickas senast den 16 april till filbyter@spfseniorerna.se

28 april, OBS! tisdag, 13.00 – Månadsmöte på annan plats.
Vi träffas på Naturcentrum i Trädgårdsföreningen. Här får vi en presentation av verksamheten och den intressanta genbank som finns där. Därefter går vi till Tropikhuset och avslutar vårt möte med kaffe och kaka.
Anmälan och betalning sker på samma sätt som för andra månadsmöten.

18 maj, måndag, 16.30 – Pubkväll på Hamlet.

21 maj, torsdag, 13.15 – Lunch på Cioccolata
Anmälan skickas senast den 13 maj till filbyter@spfseniorerna.se

26 maj, OBS! tisdag, 14.00 - Månadsmöte
The Evergreens, ett coverband från Vadstena, besöker oss och bjuder på härliga ”örhängen” som All of me, Smile, Sakta vi går genom stan och härligt mellansnack.

Styrelse

Ordförande	Carina Thyberg	V ordf/resor	Elisabeth Israelsson
Kassör	Anita Sonjasdotter	Sekreterare	Bodil Karlsson
Vice resor	Monica Wallenberg	Program	Ann-Sofi Israelson
Medl.ans/webb	Bertil Lidén	V Medl.reg/webb	Eva Blume

Kontaktinformation: e-post: filbyter@spfseniorerna.se
mobil: 073 850 49 29
Betalningsinformation: Plusgiro: 52 00 34-0, Swish: 123 280 70 71
Postadress: SPF Seniorerna Filbyter, Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Hemsida: www.spfseniorerna.se/filbyterlinkoping
Facebook: SPF Filbyter





Fontänen – där idéer får plats att växa!

Visste du att Fontänens historia sträcker sig hela vägen tillbaka till 1915? Då öppnade Linköpings brandstation på Västra vägen – en toppmodern anläggning för sin tid - med plats för både hästdragna vagnar och de allra första brandbilarna. I över 60 år var det här en självklar samlingsplats för stadens brandmän och deras familjer. När brandkåren flyttade ut 1977 föddes en ny tanke: att fylla huset med liv igen – men denna gång med förenings-liv, engagemang och möten mellan människor. 1984 öppnade Fontänen som föreningshus, och sedan 1991 drivs verksamheten av Föreningen Fontänen i nära samarbete med Linköpings kommun.

Idag är vi en fullserviceanläggning – med allt du behöver för möten, evenemang, kreativa projekt och idédriven verksamhet. Hos oss hittar du:

Ljusa och flexibla lokaler för allt från workshops till föreläsningar Modern teknik för både fysiska och digitala möten Ett eget tryckeri som hjälper dig med affischer, foldrar, program och mer Och såklart – vår populära fikaservice som gör varje paus lite bättre

Vi är stolta över att samla över 50 föreningar, initiativ och eldsjälar – människor som varje dag skapar mening, möten och samhällsnytta under samma tak. Fontänen är inte bara en plats – det är en känsla. En mötesplats för dig som vill påverka, skapa eller bara få ny energi.

Vi hoppas att du haft en fin stund hos oss – och att du snart kommer tillbaka, till Fontänen – där historia möter framtid, och människor möts på riktigt.

I föreningslivets tjänst sedan 1984
www.fontanen.se

ROLFS FLYG & BUSS

Upplev världen!
Få 500:- rabatt
med kod ”linkoping”

Erbjudandetgällerperbokningframtill30april2026påresori4dagarellermeroch endast på ordinare avgångar.Gårinteattkombineramedskräddarsyddagruppresor.Priserkankomma att ändras.



Almuñécar
8–32 dagar fr. 11 085:-



Holland
4 dagar fr. 9 975:-



Irland
8 dagar fr. 15 705:-



Gardasjön, 10 dagar

Upplev enperfekt kombination av kultur och natur vid Italiens största sjö, Gardasjön. Här möts du av azurblått vatten, soliga stränder och charmiga städer med smala gränder och livfulla stadskärnor.

fr. 11 975:-

rolfsbuss www.rolfsbuss.se rolfsbuss



Nu ligger de flesta av **2026 års resor** ute på vår hemsida och fler på väg! Stora katalogen kommer i Januari, beställ på hemsidan så skickar vi!

Erhåll **Boka tidigt** rabatt om 5% max 500:- vid bokning senast 31/12 på resor med avgång efter 1 april 2026.

Följ med på någon av våra populära reseträffar ombord på Birka med avgång 26/1 och 8/2. Förutom god mat och trevligt sällskap blir det information om årets nyheter och gamla godingar i 2026 års program. Även här erhåller ni 5% max 500:- rabatt pp på resor som bokas på plats. Några av våra omtyckta reseledare och chaufförer finns också med och svarar på frågor om allt från bussar till skostorlek (!?)...

Vierbjuder

- Snabba offerter
- Beställningstrafik
- Skräddarsydda resor för grupper
- Bokning av flygbiljetter och kryssningar
- Omfattande reseprogram när och fjärran.
- Påstigning runtom i hela Östergötland med omnejd.

Viking BUSS & FLYG
Nygatan 32, 582 19 Linköping
013-14 15 16. www.vikingbuss.com

RINGARUMS RESOR
0121-30 300. www.ringarums.se

Kinda-Ydre Sparbank
–En bank för livet



Samhällsengagemang är att ge tillbaka!

Vi är en sparbank och vi drivs av sparbanksidén; att återinvestera av vinsten i det samhälle där vi är verksamma, och där du bor.

För oss är samhällsengagemang en självklarhet. För utan er – inget vi.

#enbankförlivet

0494-794 00 • kindaydresparbank.se

GRIPEN

Välkommen till SPF Seniorerna Gripen!

SPF Seniorerna Gripen är en välkomnande aktiv förening för seniorer. Vi har trivsamma aktiviteter med socialt umgänge, resor och fysisk motion. Är du SPF-medlem är du alltid varmt välkommen på våra träffar och aktiviteter.

Våra månadsträffar har vi i Vagnhallen på Fontänen, andra måndagen i månaden med början klockan 14. Entréavgiften är för närvarande 120 kronor per person. Då ingår lokal, kaffe/te med bröd och underhållning. Du kan betala med kort eller kontant. Ta gärna med en gäst - vi bjuder gästen första gången, men du anmäler din gästen också.
Anmälan behöver du göra för alla träffar och görs (om inget annat anges) till Arne Nähl, helst per e-post arne.nahl@gmail.com eller på SMS till 076-024 26 96. Anmälan gör du senast torsdag kväll, veckan före våra träffar. OBS du måste komma ihåg att avanmäla dig, om du får förhinder, före träffen! Om ej, utgår det en avgift.

Vi slår gärna ett extra slag för våra trevliga lunchträffar och pubaftnar. Här träffas vi utanför månadsträffarna för social samvaro med god mat och dryck. Du hittar mer detaljer nedan om när och var vi möts. Håll dig gärna uppdaterad om vad som händer i föreningen genom att besöka vår hemsida: www.spfseniorerna.se/gripen eller följa oss på Facebook där du hittar oss under namnet ”SPF Gripen”. Alla adresser hittar du längst ned på nästa sidan där du också har kontaktuppgifter till styrelsen.



Vårprogram 2026

Måndag 12 januari Månadsträff - med Polisen Kenneth Eklund som berättar om sina upplevelser från bankrånet i Kisa och Malexander morden. Gripenkören underhåller.

Måndag 9 februari - Årsmöte Månadsträff - med besök av Anders Nygren, som berättar om resan från Västra vägen, (Fontänen) till RTÖG (Räddningstjänsten Östra Götaland). **OBS Detta gäller som kallelse till årsmötet.**

Måndag 9 mars Månadsträff - En eftermiddag med Dan Andersson. Pastorn och Dödgrävarn, Göran Björnegård och Carina Johansson sjunger och berättar.

Måndag 13 april Månadsträff - Ann Sophie Johansson berättar om språk, dialekter och lokala uttryck. Gripenkören underhåller.

Måndag 11 maj Månadsträff - Signez orkester, rena rama glädjespridaren, underhåller.

Måndag 8 juni Sommarträff - traditionsenligt vid Landeryds Hembygdspark. Vi gästas av Gitarrorkestern från Åtvidaberg. Vi samlas för en gemensam, trevlig avslutning på vårens träffar och önskar varandra en trevlig sommar. Alla tar med sin egen mat och dryck så fixar föreningen kaffe och kaka. Om vädret tillåter tänder vi grillar. Fri entré.

Resor

5:e mars: Värmlandsresa, via Karlskoga (Nobelmuséet) till Karlstad. Lunch på Värmlands museum i Karlstad. Besök på Lerins konsthall på Sandgrund. Bensträckare med fika i Askersund på vägen hem. Därefter fortsätter bussen hemåt. Pris: 995:- pp

2 - 3 juni: Helsingborg, Dag 1 Sofiero Slott och Slottsträdgård. Guidning och lunch. Sedan Elite Marina Plaza incheckning. Tid för vila, gå på stan eller tura med färjan. Klockan 19.30 är det gemensam middag på hotellet. Dag 2. Mot Lkpg; Frukost, hemresa med stopp på Naturrum Kullaberg, Kullensfyr samt Outlet i Höganäs. Pris: 2 640:- pp. Tillägg enkelrum 625:- pp.

5 augusti: Gammelbyn Hultet, Nääs Bryggeri och Brostorp Gårdsmejeri. Ingår; resa lunch, ölprovning samt kaffe med ostkaka och alla visningar med guide. Pris 870:- pp.

Aktiviteter

Bowlingen börjar den 13 januari 2026 kl. 13.00 i Sporthallen och pågår sedan varje tisdag till och med den 28 april 2026. Ansvarig är Claes Eriksson; 070-227 77 88.

Pubaftnar: Välkomna att umgås på följande datum och platser: 21/1 på O´Learys, 18/2 på Cioccolata Bistro, 18/3 på Ölhaket, 22/4 på Pitchers och 20/5 på Ölstugan Tullen. Påminnelse per e-post och Facebook. Varmt välkomna - ingen anmälan.

Gripenluncher: Vi fortsätter med våra trevliga lunchträffar i höst. Den 14/1, 11/2, 11/3 15/4 och 13/5 klockan 12.00 träfas vi på Ekoxen för gemensam lunch. Påminnelse per e-post och Facebook. Varmt välkomna - ingen anmälan. (OBS ändrad tid!)

Alla SPF-medlemmar är varmt välkomna på våra resor, träffar och aktiviteter.

Styrelse

Ordförande	Conny Wiström	070-675 26 19	conny.wistrom@vidingsjo.se
Sekreterare	Arne Nähl	076-024 26 96	arne.nahl@gmail.com
Kassör	Eva Jireborn	076-039 54 89	evajireborn@icloud.com
Resor/progr	Bengt Eriksson	070-325 27 98	fam.bekle@telia.com
Ledam/webb	Anders Franzon	076-817 89 13	ingabengtsson@gmail.com
Ledamot	Eva Lantz	073-043 99 63	eva.gruffe@gmail.com
Resor/progr	Kerstin Fornander	070-579 57 74	kerstinfornander48@gmail.com
KPR ansv	Ewa Forthmeiier	073-597 13 35	efortis53@gmail.com
Suppleant	Agneta Gunnarsdotter	070-962 94 94	agneta.g-dotter@gmail.com

PLOGEN, LINGHEM/ÅKERBO/ÖSTRA LINKÖPING

Månadsmötena hålls tredje fredagen i månaden. Lokal meddelas på våra månadsmöten, via e-post eller på Plogens hemsida www.spf.se/plogenlinghem. Det går också bra att kontakta vår sekreterare Solveig Hellstrand.
OBS! Föranmälan krävs till alla månadsmöten till Plogenmobilen, Britt-Marie Andersson, 079-306 52 65 eller e-post plogenlinghem@gmail.com.
OBS! Om man får förhinder måste man meddela det.



Vårprogram 2026

Fredag 16 januari Månadsmöte - Ehrling Lundberg (Smålands-Elvis)bjuder på underhållning från sin Elvis-repetoar

Söndag 1 februari Teaterresa till Stockholm - Vi ser föreställningen Trassel på Oscarsteatern. Pris 1590:/person. Anmälan till Vikingbuss 013-141516.

Fredag 20 februari - Månadsmöte-Årsmöte - OBS! Detta program gäller som kallelse till årsmötet.

Måndag 2 mars - Studiebesök på Väderstadverken kl 13.00. Vi åker dit med egna bilar. Anmälan görs till Björn Karlsson 073-161 3183 eller plogens telefon/mail. Ytterligare information om studiebesöket kommer att lämnas på våra månadsmöten och föreningens webbplats.

Fredag 20 mars - Månadsmöte - Klarinettisten Dan Larsson bjuder in till en konsert med musik från filmens värld

Fredag 17 april - Månadsmöte - Hans Nilsson, professor i historia kommer och håller sin föreläsning om konstnären Johan Krouthén bördig från Linköping

Maj
Folkhälsoveckan som pågår 18 – 22/5 kommer innehålla diverse olika aktiviteter. Mer om innehållet kommer att lämnas löpande under våren på våra månadsmöten eller via föreningens webbplats.
OBS
9-11 augusti, söndag – tisdag, gör vi en bussresa till Bohuslän där vi besöker Kungälv, Marstrand, Taubelandskapen och upplever de karga klippornas kust. Ytterligare information kommer att lämnas på våra månadsmöten och föreningens webbplats. Anmälan görs till plogentelefonen eller plogens mail.
Anmälan och inbetalning senast 1 maj 2026



Aktiviteter

Boule: Spelas tisdagar kl 10:00 Himnavägen, ansvarig Lars Bergman.

Bridgespel: Måndagar kl 10:00-12:00 Åkerbogården. Ansvarig Leif Lindh.

Seniorgympa: Måndagar kl 9:30-10:30 Åkerbogården. Ledare Jan-Åke Andersson.

Sångkören: Torsdagar kl 10:00-11:30 i Linghemskyrkan. Körledare Mia Brunnberg Ulriksson.

Studiebesök/resor: Information om kommande studiebesök och resor ges på våra månadsmöten och på vår hemsida.

Promenader: Jan-Åke, vårt friskvårdsombud, kommer att arrangera promenader under våren. Han återkommer med tid och plats.

Styrelse

Ordförande:	Staffan Danielsson	070-322 8199	staffandan@gmail.com
Vice ordförande	Vakant		
Sekreterare:	Solveig Hellstrand	070-363 6260	solveig.hellstrand1@gmail.com
Kassör:	Björn Johansson	070-571 8275	bjornjohansson589@gmail.com
Ledamöter:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Gunilla Runesson	076-846 1984	g.runesson@outlook.com
	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com
Ledamot & medlems-registeransvarig:	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Studie/reseombud:	Carina Bureteg	070-517 0665	carina.bureteg@gmail.com
	Britt-Marie Andersson	073-350 9503	brimma@hotmail.se
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
Friskvårdsombud:	Jan-Åke Andersson	070-835 3006	janak1945@hotmail.com
Ansvarig för boule:	Lars Bergman	070-558 7550	larsbergman53@gmail.com
Ansvarig för bridge:	Leif Lindh	070-586 6661	lindleif1@gmail.com
Lotteriansvariga:	Gunilla Lindh	072-165 8940	gunillalindh42@gmail.com
	Marie-Louise Sylvan	072-589 2092	marie.lousie.sylvan40@gmail.com
Webb-ansvarig:	Christer Bremer	070-553 1222	garstadskattegard@gmail.com
	Björn Karlsson	073-161 3183	gaselot2@bahnhof.se
Ansvarig för matvärdar grupp 1:	Birgitta Gunnarsson	070-332 7042	kagetitti90@gmail.com
Ansvarig för matvärdar grupp 2:	Gunnel Landström	070-413 85 83	gutti_58@hotmail.com

Plogens Bankgiro: 5671-5121
Plogens swish: 123 077 22 77
E-post: plogenlinghem@gmail.com

Plogens telefonnummer 079-306 52 65
Plogens hemsida www.spf.se/plogenlinghem



För dig som fyllt 65:

1500:- rabatt på valfria progressiva glasögon!

Kostnadsfri synundersökning

Vid köp av glasögon bjuder vi på synundersökningen.
Värde 495 kr. Utförs av legitimerad optiker.

Ögonhälsa

Med regelbundna kontroller kan förändringar i ögonen upptäckas i tid.
Ögonhälsoundersökning rekommenderas för alla men speciellt till dig som upplever problem med ögonen eller har ögonsjukdomar i släkten, t. ex. grön starr eller förändringar på gula fläcken.
För mer information om vår ögonhälsoundersökning se hemsidan eller fråga oss i butiken.

glasögonmagasinet

Ovan erbjudanden kan ej kombineras med andra erbjudanden och rabatter.

Linköping Nygatan 33 Tel: 013-13 70 71

Åtvidaberg Adelswärdsgatan 1 Tel: 0120-101 22 www.glasogonmagasinet.se



BJ's mode, butiken med kvalitet och personlig service

Allt från vardag till fest • Vi har storlekar 34–54

BJ's kan erbjuda hudvård och härliga dofter

Vi ordnar gärna visningar för större och mindre grupper, både i butiken och hos er • Ring 013-13 04 09 så berättar vi.

Öppet: Vardag 10–18 • Lördag 10–15

Ombud tvättexperten

BJ´s mode

Ågatan 21 B. Linköping

www.bjsmode.se • #bjsmode

RENGEN



Välkommen till SPF Seniorerna Rengen!

Föreningen bildades den 30 augusti 1984.
Våra medlemmar kommer främst från södra och sydvästra Linköpings kommun och norra Kinda kommun.

Obs! Vi har månadsmöten i Bestorp, Eklunda, tredje onsdagen varje månad klockan 14.00. Kaffe med bröd serveras, kostnad 80 kronor, om inte annat anges.

Behöver Du anpassad kost, till exempel glutenfritt, meddela Barbro André per mail: andre.brokind@gmail.com, eller telefon 070-861 32 81.

Besök gärna vår hemsida www.spfseniorerna.se/rengen, för mer info. Vi kommer även att arrangera ytterligare aktiviteter under våren som då meddelas via mail och via vår hemsida samt vid våra månadsmöten.

Vårprogram 2026

Onsdag 21 jan. Månadsmöte - i Bestorp, Eklunda kl 14.00.
För musikunderhållningen svarar Remixt. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 18 feb. Årsmöte - i Bestorp, Eklunda kl 14.00. Föreningen bjuder på kaffe och smörgåstårta. Lotteri.

Onsdag 18 mars. Månadsmöte - i Bestorp, Eklunda kl 14.00. Säkerheten i hemmet belyses. Petter Wern, från Räddningstjänsten i Bestorp, informerar. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 15 april. Månadsmöte - i Bestorp, Eklunda kl 14.00. Modevisning. Seniorshopen visar vårens kläder med hjälp av mannekänger från SPF Rengen. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Onsdag 20 maj - Månadsmöte i Bestorp, Eklunda kl 14.00.
För underhållningen svarar Duo Kempers som bjuder på kända engelska och svenska låtar från 50-, 60- och 70-talet. Kaffe och smörgås serveras. Lotteri.

Styrelse

Ordförande	Kjell Holmström	070-839 00 35	kjhol@hotmail.com
Vice ordför.	Tommy Karlsson	070-714 80 43	t40443@gmail.com
Kassör	Barbro André	0708-61 32 81	andre.brokind@gmail.com
Sekreterare	Elena Wallgren	072-890 08 88	wallgren.elena@gmail.com
Ledamot	Lisbeth Norling	070-172 06 07	lisabettan53@hotmail.com
Suppleant	Lena Beyron	076-573 66 16	lenabeyron@gmail.com
Suppleant	Ingemar Fager	070-634 07 70	

Bankgiro: SPF Rengen 181-5976 Swish: 123 028 65 00



FixarIT

– det enkla sättet.

- ✓ Datorreparation
- ✓ Mobilreparation
- ✓ TV-installation
- ✓ Hembesök

Vi säljer nya och begagnade datorer i vår butik i Tannefors. Välkommen!

013 - 465 14 14 • info@fixarit.se

www.fixarit.se | Nya Tanneforsvägen 37, 582 42 Linköping

VILDA TANKAR

Hos oss går det gärna vilt till i köket! Det gäller både festmiddagar och vardagsmat. Mat från nära skogar, helt enkelt – tillsammans med lokala råvaror. Klimatsmart och förtrollande gott!

Jonas Ridderström
Vd på Vårdnäs stiftsgård.



LÄS OM ALLA VÅRA MÅLTIDER OCH MÖTESUPPLEVELSER PÅ HEMSIDAN!

STILLHET & ÄVENTYR

Mitt i det vackra sjölandskapet väntar ett annat tempo på dig. Vårdnäs stiftsgård är mer än ett hotell med restaurang och konferens – det är en plats för möten, vila, naturäventyr och goda måltider. Vi vill inspirera, beröra och skapa lust att besöka oss – igen och igen. Här finns både stillhet och äventyr.

Välkommen – när kommer du?



www.vardnas.se
013–36 85 00

Östgötamat

TINNERBÄCKEN

Vi har våra månadsmöten i Bergagården (Berga kyrka) kl. 13:30 med kaffeservering och lotteri. Kostnad 100 kr om inget annat anges. För och - avanmälan senast 3 dagar före (fredag kväll) till Britt-Marie Vennerberg.
E-post: brittmarievennerberg@gmail.com Mobil: 076-173 18 41

Betalningsinformation: Plusgiro 4 52 09-4 Swish 123 139 68 60
Epost: tinnerbacken@spfseniorerna.se, hemsida: spfseniorerna.se/tinnerbacken

Vårprogram 2026

20 januari Helgmålsringning - en klang i folkdjupet Prästen och TV-producenten Johannes Söderberg berättar om sitt mångåriga arbete för SVT som redaktör och samordnare för religion, och som producent för helgmålsringning varje lördag i SVT 1. Johannes var församlingspräst i Berga 1994-1997.

17 februari Årsmöte för SPF Seniorerna - i Tinnerbäcken. Program: Vad gör kommunen för oss äldre? Information av Linköpings kommuns äldreombudsman Helena Engvall. Ta med era frågor till Helena!

17 mars Vi minns musiken - En musikalisk resa från det glada 20-talet genom årtiondena till idag med klarinettisten Dan Larsson. Dan Larsson tillhörde från1993 Östgöta Blåsarsymfoniker, men valde 2021 att satsa på sina egna projekt, som han brinner för. Dan har också i ca 20 år undervisat i klarinett och kammarmusik vid Lunnevads folkhögskola.

21 april Flockdjuret människan - En humoristisk stund om hur vi människor fungerar när det gäller kroppsspråk, känslor och bemötande. Vad finns i våra gener och hur medvetna är vi om vad vi själva utstrålar. En föreställning med Eva Granlund som är skådespelare vid Vadstena Nya Teater och med många års arbete inom vården.

19 maj Sommaravslutning - Underhållning med Signez härliga sjumannaorkester och allsång. Repertoaren spänner från visa till schlager och pop/rock till lättare jazz.

Studiebesök & utflykter som planeras hösten 2025

Teaterbesök, 18 januari kl. 14:30. Vi går på Sagateatern och ser Teater Leos komedi -En fnurra på tråden.
Studiebesök -
1. Flygvapenmuseet i Linköping (mer info på hemsida o månadsbrev)
2. Industrilandskapet och Arbetets museum i Norrköping.
Vi åker med expressbussen (mer info på hemsida o månadsbrev)
Studiebesök, 21 Maj - Egen buss till Vikbolandet, besöker Zarah Leandermuseet och en strutsfarm. (mer info på hemsida o månadsbrev)

Boulespel - Vi träffas onsdagar kl. 13 i Vidingsjö motionscentrum – om vädret tillåter. Ingen föranmälan, alla är välkomna! Frågor, kontakta Kerstin Björklund mobil 070-645 22 51.

Bokcirklar - Bokcirkelns deltagare träffas i Vidingsjö Kyrkby, Sockenstugan. Cirkelledare är Inga-Lill Andersson mobil 073-049 35 54. Är flera intresserad kontakta styrelsen så startar vi upp nya bokcirklar.

Balanspromenader - måndagar kl. 11 Balanspromenader i Vidingsjö motionscentrum, med samling utanför idrottshistoriska muséet –om vädret tillåter. Mer information på månadsmöten, hemsidan och i mejl.

Bridge - Trivselsbridge för medlemmar i SPF Seniorerna Tinnerbäcken. Lokal, LOK- gården, speldagar och tider meddelas på månadsmöte, på hemsidan och i månadsbrev.

Lunchträff - Mer information om lunchträffar meddelas i månadsbrev och på hemsidan.

Styrelse & Funktionärer

Ordförande	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Vice ordför.	Sven Hagman	070-627 32 28	sven.hagman@telia.com
Kassör	Eva Larsson	073-316 82 59	evabir.larsson@gmail.com
Sekreterare	Marianne Auby Huddén	070-312 28 94	marianne.auby.hudden@telia.com
Ledamot	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Ledamot	Catharina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Ledamot	Kerstin Hellerström	070-885 34 96	kerstin.hellerstrom@gmail.com
Webb/resor	Tage Andersson	070-366 03 20	tage.aesson@icloud.com
Program kommitté	Marianne Auby Huddén	Catharina Törnell	Kerstin Hellerström
KPR	Catarina Törnell	076-047 94 01	c2tornell@gmail.com
Klubbvärd/friskvård	Britt-Marie Vennerberg	076-173 18 41	brittmarievennerberg@gmail.com
Medlemsreg.	Ingrid Karlsson	070-518 48 10	ingrid.karlsson62@gmail.com
Boule	Kerstin Björklund	070-645 22 51	kitta.bj@gmail.com
Lotteriansvarig	Chatarina Cedell	073-053 40 09	c.cedell@hotmail.com
Revisor	Nils-Uno Gustavson	070-576 47 05	nilsuno.gustavson@telia.com
Revisor	Anders Abelius	070-757 62 23	anders@ekol.se
Revisor suppleant	Lars Ristenstrand	070-693 34 12	lgristenstrand@gmail.com

Treklövern



Alla är hjärtligt välkomna! Tag gärna med en vän!

Månadsmötena hålls i föreningshuset Fontänen i vagnhallen Västra vägen 32 lilla entrén.
Pubkvällar – Tid och plats meddelas på månadsträffarna, hemsidan och via e-post. För info. kontakta **Kristina Boström** 070-4900558.

Månadsmötena börjar kl.14:00 och avslutas vid 16-tiden. Entréavgiften är 100kr, om inget annat anges. **Du kan nu betala enkelt med kontanter, kort eller swish**. Köp gärna lottstickor för 25 kr styck! Då stöttar du vår verksamhet.
Anmälan att delta på månadsträffarna måste du göra **senast torsdagen innan mötet** till styrelsens e-postadress som anges i katalogen eller på telefon till B**o Nyman** 0733–909504 eller Åke Eriksson 070–5695119. **Önskar du sockerfritt, gluten eller laktosfritt bröd så meddelar du det samtidigt!**

Till träffarna arrangerar vi musikunderhållning eller föredrag. Någon egen programpunkt ordnar vi om tiden medger det. Utöver underhållningen får du information från styrelsen om våra olika aktiviteter. Besök gärna vår hemsida www.spf seniorerna.se/treklovernlinkoping där hittar du de senaste uppdateringarna och information.



Aktiviteter

Boulespel Sommartid onsdagar. I Rydskogens motionscentrum.
Kl. 10.00 – 12.00 inklusive fikapaus
Välkommen att prova på!!! Gratis parkering.
För info. kontakta **Folke Hellander** 070–9658042

Bridge I aktivitetshuset konferenslokal.S:t Larsgatan 9D.
För info. kontakta **Birgitta Nilsson** 073–9949887

PUB Kvällsträffar. Datum enligt nedan. Pub meddelas på månadsträffarna eller via e-post. För info. kontakta **Kristina Boström** 070–4900558

Minigolf Tid för träffar meddelas på månadsträffarna eller via e-post.
För info. kontakta **Åke Eriksson** 070–5695119 eller **Kristina Boström** 070–4900558

Vårprogram 2026

Program utöver nedan angivna. Vi planerar för olika studiebesök och resor. Dessa presenteras på våra månadsträffar och via e-posten till medlemmarna.

Pubkväll -Tisdagar, klockslag och plats meddelas via e-post och på månadsträffarna i Vagnhallen.

Studiebesök - på Linköpings City Airport Den 17/3 får vi göra studiebesök ett guidat besök. Detaljer och pris återkommer vi till på månadsmötena samt på hemsidan och via e-post.

Resor - Den 1:a juni erbjuder vi en resa till Kärlekens trädgård i Gryt och besök på Zara Leandermuseet. Vi återkommer med information om pris och upplägg på våra månadsträffaroch på hemsidan samt utskick på din e-postadress.

20 januari, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

26 januari, måndag kl. 14:00 Månadsträff med musikunderhållning av Bosse Franks orkester. Efter underhållningen serveras kaffe och bröd. Eventuellt visar Bosse Nyman ett eget bildspel om gångna tider i föreningen. Dagen avslutas med lotteridragning. Anmälan gör du enligt texten här ovan i ingressen.

17 februari, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

23 februari, måndag kl. 14:00 Årsmöte. **OBS!** Detta gäller som kallelse till årsmötet. Efter förhandlingarna får vi intressant information av äldreombudsmannen Helena Engvall. Efter informationen serveras kaffe och bröd. Dagen avslutas med lotteridragning.

17 mars, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

30 mars måndag, kl. 14:00 Månadsträff med musikunderhållning av Kalle Selbrink från Vimmerby. En mycket omtyckt musiker. Han har stått på många olika scener och underhållit. Efter underhållningen serveras kaffe och bröd. Vi avslutar dagen med lotteridragningen.

21 april, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

Treklövern

27 april, måndag kl. 14:00 Månadsträff med musikunderhållning Kenneth Lindholm. Efter underhållningen serveras kaffe och bröd. Vi avslutar dagen med lotteridragningen.

19 maj, tisdag – Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

25 maj, måndag kl.14: Månadsträff med musikunderhållning av Wide Hellman. Efter underhållningen serveras kaffe och bröd. Vi avslutar dagen med lotteridragningen.

16 juni, tisdag – Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

21 juli, tisdag - Pubkväll, tid och plats meddelas senare.

DU ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN

Styrelse och funktionärer

Ordförande:	Toivo Mielonen	070-440 15 62
Vice ordf/medl:	Jan Gustafsson	070-323 49 40
Sekreterare:	Marianne Nyman	070-309 36 81
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81
Vice kassör/hemsida:	Kristina Boström	070-490 05 58
Program/resor:	Bosse Nyman	073-390 95 04
Ledamöter:	Britt-Marie Lindberg	076-171 70 73
Ledamöter/KPR:	Inga-Britt Lindqvist	070-314 58 06
Värdar/lotter:	Göril Hermansson	076-130 21 80
	Björn Svensson	070-355 15 22
	Åke Eriksson	070-569 51 19

E-post adress till föreningen/styrelsen: treklovern@spfseniorerna.se
SPF Treklövern, Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Plusgiro : 17 19 91 - 3
Swish: 123 610 48 71

STÅNGÅ TANDKLINIK

Välkommen till Stångå Tandklinik!

Vi hälsar nya och befintliga patienter välkomna.

031-344 10 00
info@stangatandklinik.se
Nygatan 11, Linköping





Linköpings bokhandel

Öppettider : Mån- fre 10-19, Lör 10-17 Sön 12-16

Nygatan 20, Linköping

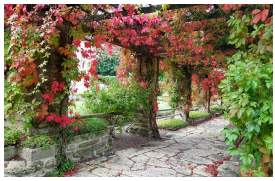
En härlig mötesplats för alla som älskar böcker. Här finns även ett stort sortiment av spel, pussel, kontorsmaterial, evenemang och kulturmöten. Missa inte heller vårt mysigt café. Välkomna in!

010-222 76 70
www.linkopingsbokhandel.se

Följ oss på
@linkopingsbokhandel

Linköpings BOKHANDEL AB svb

VRETA KLOSTER



Välkommen till SPF Seniorerna Vreta kloster

Styrelsen hälsar dig varmt välkommen till våra sammankomster. Även medlemmar från andra SPF-föreningar är välkomna.

Möteslokal och anmälan - Månadsmöten hålls i Cloettas restaurang Tre Bröder Ljungsbro. Insläpp från klockan 14,45. Avgiften är 100 kr, om inte annat anges. Avgiften kan betalas kontant eller med Swish nr: 123 5055 793. I entrébiljetten ingår en vinstchans av en fri entré. Anmälan senast måndag klockan 12:00 i samma vecka som mötet sker.

Anmälan - Alla som har en mejladress kan göra sin anmälan till våra månadsmöten via vår webbplats. För att verifiera att du är medlem krävs inloggning på MINA SIDOR. Telefonanmälan är också möjlig, helst SMS eller genom röstbrevlåda till telefonnummer 072-285 43 84.

Enligt beslut på föreningens årsmöte 2023, så gäller bindande anmälan för alla arrangemang som anordnas av föreningen. Det innebär att eventuella avbokningar måste ske senast sista dagen för anmälan till arrangemanget. I annat fall kommer föreningen att ta ut den aktuella deltagaravgiften och någon återbetalning av en förskottsbetalning kommer inte heller att ske. Resorna sker i Viking Buss & Flygs regi och deras avbokningsregler gäller. De sänder ut bokningsbekräftelse, påstigningsplatser och faktura.

Vårprogram 2026

- Besök vår webbplats för ytterligare information www.spfseniorerna.se/vretakloster

Onsdag 14 januari onsdag - Månadsmöte. Vi sjunger ut julen under ledning av Birgitta Fredriksson. Sång, musik och vi löser ett ”kryss”.

Onsdag 11 februari - Årsmöte **DETTA GÄLLER SOM KALLELSE TILL ÅRSMÖTET!** Glöm inte att anmäla dig till årsmötet! Fri entré och föreningen bjuder på fika. Musikunderhållning av sångerskan Lotta Källström.

Onsdag 11 mars - Månadsmöte. Polisen Kenneth Eklund berättar om vad som hände efter bankrånet i Kisa och Malexandermorden.

Tisdag 24 mars - Resa. Bussen utgår från Fjärrbussterminalen 07:45, därefter Vreta kloster och Ljungsbro, för resa till Karlskoga i Alfred Nobels minne. Ta med förmiddagskaffe! Vi besöker Björkborns Herrgård och får en guidad visning. Efter lunchen som vi intar på restaurang Joan,s som ligger på torget i Karlskoga, fortsätter vi till Skoindustrimuseet i Kumla och också där får vi en guidad visning. Anmälan till Vikingbuss AB 013-14 15 16. Sista anmälningsdag 3 mars.
I priset 840 kr /pp ingår bussresa, Nobelmuseet med dramatiserad guidning, lunch, guidning på Skomuseet, eftermiddagskaffe.
Vikingbuss AB skickar ut resehandlingar. Beräknad hemkomst ca 19.30.

Onsdag 8 april - Månadsmöte. Östgötamusiken - Crusellkvintetten underhåller med repertoar från ”Hasse och Tage”.

Tisdag 5 maj - Resa - Hemlig resa! Bussen utgår från Fjärrbussterminalen kl. 07.30 därefter via Vreta kloster och Ljungsbro. Pris 860 kr/pp. I priset ingår bussresan, förmiddagskaffe, guide, lunch, eftermiddagskaffe. Anmälan görs till Vikingbuss AB, 013-14 15 16 som skickar ut resehandlingar. Sista anmälningsdag är 7 april.

Onsdag 6 maj - Månadsmöte - Professor Hans Nilsson föreläser om Linköpingsmålaren Johan Krouthén.

Onsdag 20 maj - Friskvårdsaktivitet - Konstrunda i Universitetsparken (Campus Valla) Olaus Magnusväg, Linköping. Vi träffas klockan 10.00 vid Nobeltorget och får en guidad tur av personal från Akademiska Hus. Var god meddela ditt deltagande till Wivi-Anne Tjäder, sekreterare@spfvretakloster.se senast den 16 maj. Max 30 deltagare. Ange om du vill äta gemensam lunch och ev. allergier. Restaurangen önskar förbeställning. Bra om vi kan samåka till Campus Valla, så ange om du kan ta med passagerare. Efter din anmälan kommer du få besked om vem du ev. kan samåka med samt parkeringsinformation. Bra bussförbindelser!

10 juni onsdag - Våravslutning - Inbjudan och närmare information meddelas under våren.

15 juli onsdag - Resa - Sommarresa 15 juli till Borkhult med Lapphem och Salvedal. Bussen avgår från Fjärrbussterminalen kl.10:00 och därefter Vreta kloster och Ljungsbro. Guidad tur genom Bruksgatan i Borkhult. Väl framme vid Lapphem serveras lunch och vi njuter av underhållning och allsång. Klockan 14.15 fortsätter resan till Salvedals Hembygdsgård och där får vi höra dess historia och vi avslutar med kaffe och dopp. Pris 675 kr/pp. I priset ingår bussresa, lunch, guidad tur i Lapphem, visning i Salvedal och eftermiddagskaffe med dopp. Anmälan till Vikingbuss AB 013-14 15 16. Sista anmälningsdag 15 juni 2026. Vikingbuss AB skickar ut resebevis och inbetalningsinfo.

Aktiviteter Hösten 2025

Bokcirkel 1 – kontaktperson – Märta Karlsson, 070-819 84 66

Bokcirkel 2 – cirkelledare – Margareta Edlund, 076-853 36 75

Bokcirkel 3 – cirkelledare – Irene Ring, 076-839 40 02

Bokcirkel 4 – cirkelledare – Karin Nilsson, 070-170 87 36

Bokcirkel 5 – cirkelledare – Karin Johansson, 070-686 37 14

Alla bokcirklar startar enl överenskommelse med deltagarna.

Boule – kontaktperson – Lars-Göran Lindström, 070-548 38 19, onsd kl 10-12 på boulebanan vid Råleden/Kärrsundsgatan, Ljungsbro, april – sept.
Nya deltagare välkomnas!

Bridge – kontaktperson – Kent Hartman, 070-685 87 83. Start 22 jan, kl 9.30.
Nya deltagare välkomnas!

VRETA KLOSTER

Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, torsd kl 13 – 14.30, Biblioteket, Ljungsbro, start 22 jan (fulltecknad).

Engelsk konversation forts. – cirkelledare – Eva Davidsson, 072-742 20 12, torsd kl 15 -16.30 Biblioteket, Ljungsbro, start 22 jan (fulltecknad).

Italienska forts.– cirkelledare Anette Gentile, 073-379 14 07, (fulltecknad).

Promenad – kontaktperson – Wivi-Anne Tjäder, 070-176 63 47. Mötesplats Heda sluss månd kl 09.30 och ca 09.45 kanalbron i Berg.

Vattengymnastik – kontaktperson – Gunilla Strand, 072-576 22 43, start 15 jan, torsdagar kl 10.00. Anmälan obligatorisk till 072-576 22 43.
Nya deltagare välkomnas!

Styrelse, adjungerade ledamöter och övriga ledamöter före årsmötet 2026

Ordförande	Christer Vindeby	ordforande@spfvretakloster.se
Vice ordf./sekr	Wivi-Anne Tjäder	sekreterare@spfvretakloster.se
Kassör	Anette Samuelsson	kassor@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Marianne Hamrin Björk	program1@spfvretakloster.se
Ledamot/program/ festansv/värdinna	Ingrid Westermark	program2@spfvretakloster.se
Ledamot/medlsansv	Birgitta Samuelsson	medlemsreg@spfvretakloster.se
Ledamot/studier	Eva Davidsson	utbildning@spfvretakloster.se
Adj/resor	Kerstin Larsson	resor1@spfvretakloster.se
Adj/resor	Ingrid Sundmar -Joge	resor2@spfvretakloster.se
Adj/webbansv	Karl-Erik Eriksson	webb@spfvretakloster.se
Adj/folkhälsoomb	Vakant	
Trafikombud	Lars-Göran Lindström	trafikombud@spfvretakloster.se
Väntjänst	Kerstin Larsson	resor1@spfvretakloster.se
Lotteri	Lena Vindeby	
	Ingbritt Nilsson	
	Lillemor Karlsson	

Vreta klosters bankgiro 5088-9344 - Postadress: SPF Seniorerna Vreta kloster /Christer Vindeby/, Runkällevägen 15, 585 72 Ljungsbro.
ordforande@spfvretakloster.se

GARDINER & SOLSKYDD

Vi inreder fönster till
företag och privata hem

BOKA ETT BESÖK

gardinkonsulterna.se

GARDIN-
KONSULTERNA

LOUISE
0730-44 00 66

LISE-LOTTE
0730-44 00 67

SPF Seniorerna

Linköpingskretsen med alla föreningar
tackar personalen på Fontänen för
bra samarbete!



LINKÖPINGSKRETSEN AV SPF SENIORERNA

Kretsen består av samtliga 8 SPF-föreningar inom Linköpings kommun och utgör samverkansorgan för de 8 föreningarna.

Kretsmöten bestäms i den omfattning det anses påkallat med hänsyn till behovet av samordning och samråd. Ett möte ska vara årsmöte. Varje förening ska representeras av ordförande samt ytterligare en ledamot.

Styrelse

Kretsordf:	Margaretha Aronson	070-914 95 72	margaretha.aronson13@gmail.com
Vice ordf:	Annika Rannström	070-578 20 62	annikarannstrom@gmail.com
Sekreterare:	utses löpande		
Kassör:	Jörgen Karlsson	070-191 79 81	h.jorgen.karlsson@gmail.com
Ledamot:	Elisabeth Israelsson	070-313 69 65	israelssonelisabeth@gmail.com
Ledamot:	Marie-Louise Ahlenbäck	070-564 06 94	ml.ahlenback@gmail.com

Linköpingskretsens bankgiro 176-4703 Org.nummer 822001-9601
Föreningshuset Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping, 013- 10 17 19

KPR (Kommunala pensionärsrådet)

Ordinarie ombud i KPR från Linköpingskretsen

Catharina Törnell, Tinnerbäcken
Inga-Britt Lindquist, Treklövern
Margaretha Aronson, Eklandet
Staffan Danielsson, Plogen

Ersättare i KPR från Linköpingskretsen

Christer Vindeby, Vreta Kloster
Annika Rannström, Filbyter
Kjell Holmström, Rengen
Ewa Forthmeiier, Gripen

Studieförbundet Vuxenskolan

SPF Linköpingskretsens föreningar samverkar med Studieförbundet Vuxenskolan i sin verksamhet

Resekalender

Vårens roliga resor,
läs mer om varje aktivitet på respektive sida i katalogen.

- 5:e mars, torsdag - Värmlandsresa; via Karlskoga (Nobelmuséet) till Karlstad, sidan 19
- 4 mars, tisdag - Resa till Karlskoga, sidan 34
- 11 april, lördag - Teaterresa till Kulturhuset Spira i Jönköping, sidan 7
- 16 april, torsdag - resa till Vikbolandet, sidan 12
- 5 maj tisdag - Hemlig resa! Sidan 35
- Maj - Skagen 4 dagar, sidan 3
- Studiebesök, Maj - Egen buss till Vikbolandet, besöker Zarah Leandermuseet och en strutsfarm, sidan 29
- 2 - 3 juni - Resa till Helsingborg, sidan 19
- 15 juli, onsdag Resa - Sommarresa 15 juli till Borkhult med Lapphem och Salvedal, sidan 35
- 5 augusti: Resa till Gammelbyn Hultet, sidan 19
- 9-11 augusti, söndag – tisdag - gör vi en bussresa till Bohuslän, sidan 20







Alltid med fokus på god mat!

Oavsett om det handlar om färs till köttbullarna, rotfrukter till soppan ellet vetemjöl till bakningen tar vi på Signalen mat på allvar, precis som vi gjort de senaste 50 åren! Under 2024 utökade vi vårt butikskök, där vi nu kan erbjuda allt från färdiga matlådor till mackor och baguetter.



Vi erbjuder dessutom catering för alla små som stora tillställningar, perfekt när man vill slippa stöket i köket och fokusera på sina nära och kära! Vill du veta mer? Kom in och prata med oss i butiken eller läs mer på wwww.icasignalen.se

Välkommen in till oss!

Signalen ♡ Seniorer

Alltid Seniorrabatt!

5%

Måndag-onsdag



Se veckans reklamblad via qr-koden!

ICA KVANTUM SIGNALEN Ekholmens Centrum