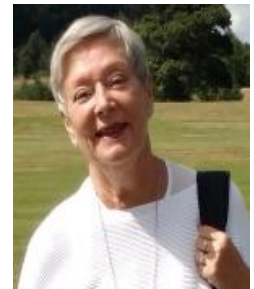


Programblad våren 2025

Kära medlem i SPF Kärnan

Sommaren och hösten har kommit och gått och det är återigen tid att presentera ett nytt program för föreningen. Som vanligt har Programgruppen försökt att hitta ett program som vi hoppas ska intressera många. Våren 2025 innehåller bl a historien om kvinnorna som givit namn åt "Tösatågen" och vi ska också få historien om ABBA berättad för oss, musik utlovas! Vi turar också som vanligt och eftersom höstens besök på Tycho Brahe blev så uppskattat, görs ett nytt besök där. Vi ska också få veta hur vi som seniorer ska äta för att må bra och vad händer egentligen när man ringer till 112? Varför ställer de så många frågor? Styrelsen har också beslutat att vi, som ett försök, under vårterminen kommer att använda Idrottsmuseet för nästan alla våra möten. Håll lite koll på tider och platser, medlemsbrev på söndagarna är en bra källa för information!

När det här skrivs går det med en rasande fart mot Advent, Jul och Nyår. Det är en tid som många ser fram emot men som andra kanske fasar lite för, alla har inte en Fanny & Alexander-jul. Föreningen försöker att bidra till en positiv stämning genom att erbjuda både julbord på Parapeten, julmarknad på Katrinetorp och vår egen julfest, vi hoppas att du kan/har kunnat delta i någon av de aktiviteterna. Framför oss ligger också vårt årsmöte i februari, dit alla är välkomna. Efter förhandlingarna följer vi traditionen och bjuder på kaffe och semla.



Styrelsen vill också ta tillfället i akt att tacka alla er som på något sätt bidrar till föreningen med er tid och energi, utan er hade inte SPF Kärnan varit den livskraftiga förening som den är idag. Ni arbetar oftast i det tysta men är mycket uppskattade och alla är mycket tacksamma för det arbete ni lägger ned!

Det är just nu en orolig värld men vi hoppas ändå på ljusare tider, både bildligt och bokstavligt. Efter vinter kommer vår och förhoppningsvis kommer programmet som du just nu håller i din hand att bidra till trevliga stunder tillsammans!

Styrelsen och Programgruppen vill önska er alla allt gott framöver och hoppas att vi ses på det nya året, du är hjärtligt välkommen att delta i vårens program!

Med vänliga hälsningar

Elisabeth Armandt

Ordförande, för styrelsen och Programgruppen i SPF Kärnan

medlemsmöten

Möteslokal: Idrottsmuseet på Olympia Park eller **Öresundslinjen** som Tycho Brahe eller Aurora från Helsingborg C.

Aktuella busslinjer till Olympia: Stadsbuss 26 Regionbussar, hållplats Olympia Park.

23 januari "Mitt liv som pressfotograf"

Torsdagen den 23 januari på Idrottsmuseet kl.13:30

Pressfotograf Rickard Nilsson berättar och visar bilder.

"Smått och gott" (snittar), öl/vin/vatten och kaffe Pris 125 kr.



21 februari "ÅRSMÖTE"

Fredagen den 21 februari i Pingstkyrkan kl. 13:30

Föreningen bjuder på kaffe med semla.



20 mars "Tösatågen"

Torsdagen den 20 mars på Idrottsmuseet kl.13:30

Ingrid Persson Skog berättar om kvinnorna som givit namn till Pågatågen.

Kycklingsallad, öl/vin/vatten och kaffe Pris 150 kr.



24 april "Tura på Tycho Brahe"

Torsdagen den 24 april med Tycho Brahe ca kl.12:45

Pris 225 kr för lunchbuffé, dessertbuffé, kaffe och biljett.

Dryck tillkommer.



22 maj "The winner takes it all – historien om ABBA"

Torsdagen den 22 maj på Idrottsmuseet kl.13:30

Carl Magnus Palm berättar historien om ABBA, musik utlovas!

Vårtallrik, öl/vin/vatten och kaffe Pris 175 kr.



temamöten



Tisdag 4 mars "Mat för livet"

Kommundietist Teresa Olefeldt och kollegan Cornelia föreläser

Idrottsmuseet kl.15:00. Föreningen bjuder på kaffe med kaka!



Tisdag 15 april "Larmnumret 112 för äldre"

Marie Zetterberg från SOS Alarm kommer och berättar om 112!

Idrottsmuseet kl.15:00. Föreningen bjuder på kaffe med kaka!

VÄLKOMMEN!

Med reservation för ändringar!

Obligatorisk anmälan till medlemsmöte och temamöte på tel. 0709 45 44 75 eller på e-postadressen medlemsmote@spfkarnan.se.

Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningstidens utgång!
Se även annons i HD, digitalt medlemsblad och information på vår hemsida www.spfkarnan.se.

Betala med Swish till 123 349 70 70 eller till BankGiro 5806–1904.

aktiviteter

Nya Aktiviteter!

Vi kan genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan starta nya aktiviteter. Starta t ex en studiecirkel om ett resmål och res dit eller få hjälp med din smarta telefon eller padda!



Föreningen söker medlemmar som är intresserade av att starta nya aktiviteter eller ta upp nedlagda, ta kontakt med föreningen.

E-post: spfkarman@telia.com eller på tel. 0708 48 75 57

Boule

Boule spelas utomhus torsdagar kl. 10:00 – 12:00 på Gröningen hela året, om vädret tillåter. *Kontaktperson: Elisabeth Lilja 0733 44 67 21*



Boule spelas inomhus torsdagar kl. 09:30 – 11:30 på Jutan, Västra Sandgatan 15. Avgift: 40 kr per gång. *Kontaktperson:*

Stick-café



Cirkeln träffas onsdagar kl. 13:30 och fortsätter varannan vecka sammanlagt åtta gånger.

Vi träffas på Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24.

Kontaktperson: Hjördis Pettersson, tel. 0706 12 06 80 och Britt Hagstrand, tel. 0703 06 88 82.

Hjärnkoll är en studiecirkel för dig som gillar frågesport, måndagar udda veckor kl. 13:00-15:00 Vi träffas på Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6.

Kontaktperson: Lennart Bengtsson. E-post: n2.lennart.bengtsson@gmail.com

Walk/Sit and Talk på engelska tisdag udda veckor kl.11:00.

För mötesplats se medlemsbrevet!

Kontaktperson: Elisabeth Armandt. E-post: earmandt@outlook.com, tel. 0730 76 46 46

Lättgympa SPF Kärnan har en grupp som gympar på Ringstorpsgården onsdagar kl. 09:00.

Kontaktperson: Elisabeth Armandt. E-post: earmandt@outlook.com, tel. 0730 76 46 46

På fredagscaféet Söders Lunchkafé, Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar och lösa världsproblemen mellan kl 10:00 och 11:30.

Gör även ett besök på vårt **måndagscafé på Backhaus** mitt emot Helsingborg C kl.14:00 eller vårt andra **måndagscafé på Zoegas** mitt emot Sundstorget kl.14:00.

Sommarcafé juni – augusti, måndagar på Waynes Coffee på Rådhusorget kl.14:00.

Tennis på Studs Måndagar i Olympiahallen kl. 14:00 (avgift tillkommer).



Söndagspromenader varannan söndag kl. 12:00.

Vi promenerar i olika delar av Helsingborg och går ca 1 timme med fika på vägen och vi tar bussen till och från vår promenad!

För mötesplats se medlemsbrevet!

Startdatum och mer information meddelas i medlemsbrevet som kommer med mejl och på Facebook varje söndag när möjligt.

fler aktiviteter

MUSIK OCH TEATER

DEN KAUKASISKA KRITCIRKELN
JORDBOK
HBG GIRLS
GLADJAZZ
SOPPTEATER
AFTER WORK med soppa på Konserthuset



Ett axplock från Stadsteaterns och Konserthusets utbud!

Vill ni gå på Teatern eller Konserthuset, *kontakta Anne Thunström på tel. 0739 50 31 80 eller med e-post till a_thunstrom@hotmail.com*, Anne meddelar planerade teaterbesök i medlemsbrevet. ***Anne erbjuder förmånliga teaterbesök under säsongen!***

TURA på SUNDET, LUNCHA på STAN och AFTER WORK

Tura med Sundsbussen *Pernille* sista torsdagen varje månad kl.16:00.
Luncha på stan, andra tisdagen i månaden kl.13:00, se medlemsbrevet för plats.
Afterwork andra fredagen i månaden på Marina Plaza kl.16:00.



RESOR

- ***Resor annonseras i medlemsbrevet!***

Vårt digitala medlemsbrev utkommer på söndagar, läs det!

Har vi din e-postadress, så du kan ta del av medlemsbrevet?

Medlemsmöten:	Idrottsmuseet på Olympia Park eller med Öresundslinjen. Trevlig underhållning, en bit mat eller gott kaffe med kaka och lotteri med fina vinster utlovas. Lotteri på entrébiljetten till medlemsmötena.
Mötestider:	Se under respektive arrangemang. Vi träffas Idrottsmuseet eller med Öresundslinjen.
När, var, hur?	Medlemsmöten och aktiviteter annonseras i HD under rubriken "Föreningar" samt på hemsidan www.spfkarnan.se och med vårt digitala medlemsbrev till alla medlemmar med e-postadress (mejl).
Programblad:	SPF Kärnans tryckta programblad utkommer två gånger om året. Programbladet för SPF Kärnan finns tillgängligt utanför kansliet Kurirgatan 1 och på hemsidan. Program från andra SPF-föreningar i Helsingborg finns på hemsidan!
Hitta oss:	Med E-post: spfkarnan@telia.com , Hemsida: www.spfkarnan.se , Facebook: spf.seniorerna.karnan .
Kansli:	Ringstorpsgården, DHS, Kurirgatan 1, kansliet är numera obemannat, tel. 0708 48 75 57.
Betala:	Betalning till föreningens aktiviteter med Swish till 123 349 70 70 eller BankGiro 5806–1904. Medlemsavgiften betalas till SPF Seniorernas Förbund på bankgiro 505–1743.
Caféer:	På fredagscaféet, Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar mellan kl 10:00 och 11:30! Måndagscafé på Backhaus och Zoegas kl.14:00. Sommarcafé på Waynes Coffee kl.14:00.
Anmälan:	Föranmälan krävs till våra medlems- och temamöte. Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningstidens utgång.