

Programblad hösten 2024

Välkomna till hösten program

När jag skriver det här sitter jag i en liten stuga vid en vik i Bottenviken. Regnet strilade igår, men idag skiner solen mellan molnen som svävar förbi. Skogen, havet, öarna som syns en bit bort ligger fridfullt och man får ta in alla intryck och bara känna att här är bra att vara. Här kan man tanka och fylla på energi för resten av året.

Små, små pärlor finns det på många ställen i vårt avlånga land och där vi kan hämta kraft och njuta av ett Sverige som är ett fantastiskt land att bo och leva i.

Programmet ni har framför er är fyllt med aktiviteter och träffar som är intressanta. Ett stort tack till SPF Bokens Föreningsutveckling som planerat våra månadsmöten och tack alla ni som engagerar er i våra aktivitets-grupper, ni gör ett gott arbete.

Jag roade mig med att skriva in våra aktiviteter och möten i en kalender och de flesta vardagarna i veckan är fyllda av tillfällen där vi kan delta. Det finns fortfarande luckor och plats att ordna fler aktiviteter om ni saknar något. Hör i så fall av er till någon i styrelsen eller Bokens föreningsutveckling.

För styrelsen, Lars-Göran Berglund

Vi samarbetar med
Studieförbundet
vuxenskolan



Styrelse och funktionärer i SPF Boken 2024

Styrelse	Namn:	E-post:	Telefon:
Ordf.:	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874
Vice ordf.:	Thomas Svensson	info@topisolering.se	076-8880230
Kassör:	Leif Löfgren	lofgrendjupekas@gmail.com	076-0451852
Vice sek.:	Kennet Jedahlus	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Ledamot:	Åke Arvidsson	ake.arvidsson@gmail.com	070-6371007
Ledamot:	Bertil Nilsson	bertiltaxi@gmail.com	070-8625394
Ledamot:	Mona Gällentoft	monagallentoft@telia.com	076-8601544
Ledamot:	Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858
Ledamot:	Ingrid Christensen	christenseningrid44@gmail.com	070-8304451
Valberedning:		E-post:	Telefon:
	Torsten Persson	elsato@telia.com	073-2445713
	Ture Svensson	turesvensson776@gmail.com	070-3234265
	Jan-Axel Andersson	jan-axel.vallmo@telia.com	070-7906915
Revisorer, Ersättare (ers):			
	Sven Eng	sveneng70@gmail.com	076-8914824
	Ture Svensson	turesvensson776@gmail.com	070-3234265
ers.:	Bengt-Åke Fröberg	marbe.f8@gmail.com	073-8293925
KPR, Ersättare (ers):			
	Inger Ericsson	ingerericsson40@gmail.com	070-7132144
ers.:	Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858
Medlemsansvarig:			
	Kennet Jedahlus	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Webbansvarig:			
	Robert Peterson	ropet.rp@gmail.com	070-9524952
Studieombud:			
	Iréne Lindén	inrenelinden48@gmail.com	073-2314858
Programansvarig:			
	Föreningsutveckling i SPF Boken		
Resansvariga:			
	Bertil & Anna Lena Nilsson	bertiltaxi@gmail.com	070-8625394 076-0086754
Programbladsansvarig:			
	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874

Styrelsen för SPF Boken 2024



Ingrid Christensen
Ledamot



Leif Löfgren
Kassör



Iréne Lindén
Ledamot



Lars-Göran Berglund
Ordförande



Mona Gällentoft
Ledamot



Kennet Jedahlus
Vice sekreterare



Åke Arvidsson
Sekreterare



Bertil Nilsson
Ledamot



Thomas Svensson
Vice ordförande

Besök vår hemsida: spf.solvesborg

Sölvesborg-Mjällby Sparbank

Hjärta för bygden



Seniorträning

Gruppass i Sölvesborg och Hörvik.
För nybörjare och veteraner.

ON training, tel 0733 00 43 40
www.ontraining.se



Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

Stallbyggen

i Sölvesborg AB

TEAM SPORTIA®

Tel: 045-144 45
Stortorget 8, Sölvesborg



SÖLVEDALS

FÖRVALTNINGS AB



Bostäder & Lokaler

Kristianstad Ahus Bromölla Sölvesborg Karlshamn
www.solvedals.se info@solvedals.se 0456-15671

Inför hösten 2024



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg med undantag för månadsmötet 15 augusti och julmiddagen den 12 december. Platser för dessa, se respektive månadsmöte.

Lokalen i Nakterhuset, heter Backen, och ligger på övre plan. Hiss finns för den som behöver. Är Ni osäkra för att själva åka hiss så säg till mötesvärderna som finns på bottenvåningen, så får Ni hjälp.

Vi träffas torsdagar en gång varje månad. Mötestiden är klockan 14.00. För att vi ska kunna beställa rätt antal kuvert vid servering fortsätter vi med föranmälan till våra månadsmöten.

Kostnad: 80:-kr/deltagare, utom till julmiddagen den 12 december. Där har vi inte fastställt kostnaden och vi ber att få återkomma via e-post, SMS eller på kommande månadsmöten. 15 augusti ingen avgift. Specialkost måste meddelas vid anmälan.

Föranmälan och betalning gör Ni till vårt swishnummer 123 030 83 79 alternativt kan ni sätta in på bankgiro 5537-4862. Anmälan via mobil på 070-830 44 51 eller e-post christenseningrid44@gmail.com. Vi föredrar Swish eller bankgiro vid betalning.

Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte



Månadsmöten hösten 2024

Torsdag den 15 augusti

Höststuptakt vid Lotsvägens båtklubb.

Vi bjuder på grillkorv, bröd, mineralvatten och därefter kaffe med kaka. En tipsrunda utlovas. Ta gärna med egen campingstol för att avnjuta den grillade korven. **Bernt Wyöni** spelar och sjunger för/med oss under kaffet. Ingen avgift för att delta på mötet.



Anmälan till: Gunilla Möller Tel: 073-382 97 70 senast 12 augusti.

Torsdag den 12 september

Ord och många visor med Daniel Björk

Daniel Björk är en ord- och sångglad man som härstammar från Trelleborg, men bor sedan drygt tjugo år i Glimåkra, Östra Göinge. När han inte är ute och spelar jobbar han som lärare på Glimåkra folkhögskola samt skriver kåserier i tidningen Espresso.



Torsdag den 17 oktober

Tema: Global natur i förändring.

Vår natur är i ständig omvandling. Men vad händer vid en katastrof? Är allt kört, eller kan naturen klara påfrestningar och återhämta sig, kanske förvandlas till något annat?

Eskil och hans Marianne har ett stort intresse av att resa och vi får, i bilder och berättelser, följa med till några platser som påverkats på ett eller annat sätt.



Musik i form av *Gissa vem som har valt vilken musik??*

Föränmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

Torsdag den 14 november

Tomas Rosendal föreläser under rubriken: Fader Gunnar 2.0

Thomas berättar om sin fars uppväxt, om hans glädjeböcker, om Krönikerböckerna, om sin mor, om brev och lite annat.



Torsdag den 12 december

Julmiddag i Valjeviken

Vi samlas i **Valjeviken** och inleder med glögg och mingel, därefter blir det julmiddag. Menyn är ännu inte bestämd.

Möllebackens elever bjuder oss på ett Luciatåg med sång och musik.

SPF Seniorerna Bokens sångkör medverkar också med sång.

Vi återkommer med meny och kostnad för att delta på julmiddag vid våra månadsmöten och via hemsida eller e-post.



Förnamlan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte



Personligt sedan 1881

WALLENBERGS SKOR

Välkommen in i butik för
personlig service sedan 1881

STORTORGET 3-5, SÖLVESBORG / MÅN-FRE: 10-18 / LÖR: 10-15



Elektra i Lister-Mjällby AB

Elinstallationer & service

Försäljning av tvätt- och köksutrustningar

Metallvägen 5

294 71 Sölvesborg

Tel. 0456-502 13



Hästtorget



0456-260 23

**Gynna våra
annonsörer – de
gynnar oss!**

Erik Olsson

FASTIGHETSFÖRMEDLING



Christian Hallberg
Reg. Fastighetsmäklare

070-723 01 49



Jörgen Martinsson
Franchisetagare/VD

072-317 70 66



Anton Olsson Reg. Fastighetsmäklare

070-148 19 68



Hansi Robertsson Reg. Fastighetsmäklare

073-400 98 15



Alice Welander
Koordinator

070-140 30 50



Hjälper till med

Sven-Göran Arnoldsson

Familjerätt

- ♦ Äktenskapsförord
- ♦ Bouppteckning
- ♦ Samboavtal
- ♦ Framtidsfullmakt
- ♦ Testamente

Sölvesborg Telefon: 070-370 42 84 e-post: sg@botes.se

Fastighetsbyrån

0456-44 94 00



ÖPPET 7 DAGAR I VECKAN

VI ERBJUDER HEMKÖRNING

colorama

SÖLVESBORG

Tel: 0456-124 25
Söllevägen 54, Sölvesborg

Fika på stan

Vi **Fikar på stan** sista onsdagen i varje månad.
Platsen är Duvans café. Tid: 14.00
Det första tillfället bli den 25 september.



VÄLKOMMEN att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans

Föreningsutveckling i SPF Boken är det nya namnet på aktivitetsgruppen som på ett alldeles utmärkt sätt planerar och bokar våra månadsmöten och övriga aktiviteter. **Ett stort TACK för det arbete ni lägger ner.**

De som ingår i gruppen är:

Agnetha Göransson Ann-Louise Bengtsson Anna-Lena Nilsson
Gunilla Möller Ingrid Christensen Iréne Lindén
Birgit Tidstrand- Jacobsson

Studiecirklar och aktiviteter hösten 2024

Höstens studiecirklar och aktiviteter. När varje grupp kommer igång ser Ni på nästkommande sidor, vissa har varit igång hela sommaren. Några nya cirklar/aktiviteter har tillkommit och vi hoppas att det blir fler under hösten. Titta och studera på nästkommande sidor.

Studiecirklar, aktiviteter fortsättning från föregående sida



BOULE vid Havsudden i Sölvesborg

Måndagar och onsdagar kl. 14.00. Håller på hela sommaren och hösten. Gör uppehåll när kylan sätter stopp.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Sven Andersson tel. 076-860 15 60

e-post: ocean02@telia.com



GOLF på Sölvesborgs Golfklubb

KM hålls sista fredagen i september. Inbjudan med datum skickas ut till GK:s SPF-medlemmar. Oldtimers för SPF-medlemmar startar första torsdagen i augusti och avslutas i mitten av oktober. Kräver inte någon föransmälan.

Samling 08:30

Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt

tel. 070-604 18 30

mail: jan.tingstedt@telia.com

Osäkert om bowlingen kan starta i höst. Monica meddelar.



BOWLING hos Böckmans i Bromölla

Onsdagar kl 15.00 – 16.00 med start den 4 september.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig.

Monica Persson tel. 070-930 74 76

e-post: monicaokjellp@gmail.com



LINEDANCE i Siretorps Bygdegårdsförening

Tisdagar klockan 14.00 – 16.00 med start den 3 september. Ledare är Lena Mattsson.

Anmälan till Héléne Lovén tel: 072-359 99 04,

e-post: heleneloven@icloud.com



PROMENADER 2 grupper.
Lister resp. Sölvesborg
Tisdagar kl. 10.00 med start den
27 augusti. Eget fika medtages.
Plats meddelas senare närmare
startdatum av ansvarig. Vill du
hänga med så kontakta ansvarig.



Ansvarig Sbg **Iréne Lindén** Tel. **073-231 48 58** mail: irenelinden48@gmail.com
Ansvarig Lister **Bertil Nilsson**. Tel. **070-862 53 94** mail: bertiltaxi@gmail.com

SKAPARLUST i Nakterhuset

Onsdagar kl. 14.00-16.15 med start den 4
september. Träffas varannan vecka.
Sticka, virka, sy, brodera, måla, rita eller gör något
helt annat! Ta med dig material, ha kul
tillsammans och låt kreativiteten blomstra.
Maxantal deltagare är 12 personer. Anmälan görs
till ansvarig **Anita Boström** tel. **070-961 19 40**
mail: bostrom.sa@gmail.com



CANASTA i Nakterhuset

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den
19 augusti.
Fler deltagare välkomnas!
Anmälan till ansvarig Laila Håkansson
Tel: **070-551 45 95**
Mail: laila.d.hakansson@telia.com





BERÄTTARSTUNDER i Sölvesborgs Närradios lokaler.

Startar tisdagen den 10 september klockan 15.00.

Ansvarig: **Bo Ohlsson tel. 070-376 60 70**
mail: ohlssonbo@hotmail.com

Sölvesborgs Närradio 92,0 sänder många intressanta program. Musik, samtal och berättelser som är väl värda att lyssna på.

SPF SENIORERNA BOKENS SÅNGKÖR

Vi startar våra sångövningar den 19 september klockan 14.00. Vi träffas varannan vecka. Vår övningslokal är Falkvikskyrkan, Bossabovägen 2, i Falkvik. Körledare är **Gördis Byqvist**.

Vill du vara med i vår kör så är du **VÄLKOMMEN** att sjunga med oss.



Anmälan till:

Gördis Byqvist

Tel: 070-207 67 80

e-post:

g.byqvist@gmail.com

SMARTPHONES

Under hösten planerar vi för tre träffar specifikt för iPhones och tre träffar för Androidtelefoner. Vi kör i pass om 3x40 minuter vid varje tillfälle. Vi lär oss att använda vår telefon på ett "smartare" sätt. Det blir genomgång av sökning på Internet, ladda ner och använda bra appar. Vi tar hjälp av filmer som bl.a. SPF har medverkat till att ta fram.

Plats: Vår lokal på Nakterhuset.

Datum iPhone: 12, 19, 26 september, klockan 09:30

Datum Android: 3, 10, 17 oktober, klockan 09:30

Ansvariga är Åke Arvidsson och Lars-Göran Berglund.

Anmälan till: Lars-Göran Berglund Tel: 070-837 68 74

e-post: larsgorb@gmail.com



För en trygg bostadsaffär!

Sälja, köpa eller värdera bostad?
Vi hjälper dig till en trygg bostadsaffär.
Kontakta oss så berättar vi mer.



0456-64 66 40, solvesborg@lansfast.se

Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling 

**Blom
EXTRA**
MJÄLLBY

EXTRA
MJÄLLBY
STORMARKNAD

Öppettider

Mån-fre 9-19 Allt inom
Lördag 9-17 blommor
Söndag 9-17 & binderi

0456-540 75

ÖPPET
ALLA DAGAR
8-21

0456-548 70

LST AB

Lilianas Städ & Trädgårdsservice
- Regelbunden städning
- Fönsterputsning
- Trädgårdshjälp

Städ: 0733-852 832 Trädgård: 0733-213 213



Egen Design & Tillverkning

Omarbetningar - Reparationer - Värderingar

Köper in guld och silver!

Vi betalar extra för er metall om ni använder den
som betalning för nya smycken, presentkort, tjänster!

Guldsmeden Sonny Carlberg AB - Södergatan 17, Sölvesborg

Tel: 0456-142 00 - www.guldsmedencarlberg.se - info@guldsmedencarlberg.se

Övriga aktiviteter under hösten

Kognitiva sjukdomar bland annat demens

Den 28 augusti – Nakterhuset

Demenssjuksköterska Anna Rydberg och anhörigsamordnare Christina Hallberg besöker oss och informerar om demens och andra kognitiva sjukdomar. De berättar om stöd och hjälp som familjer och anhöriga kan få.



På plats finns även Toivo Mokelainen och Mona-Lise och Per Sandquist från Sölvesborgs Demensförening.

Vi serverar kaffe och kaka. Kostnad för att delta är 40:-kr/person.

Anmälan till Iréne Lindén tel: 073-231 48 58 eller e-post:

irenelinden48@gmail.com senast 22 augusti.

Swissa betalning till: 123 030 83 79.

Ett samarrangemang med PRO-föreningarna i Sölvesborgs kommun och i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Italiensk vin och matlagningskurs

Under hösten planerar vi för en kurs i matlagning tillsammans med Johan Pålsson. Vi måste vara minst 10 deltagare för att genomföra kursen.

Vi kommer att vara i Nakterhusets storkök och serveringutrymmen.

Var med och tillaga måltiden med restaurangägaren, restaurangkocken, restaurangläraren och sommelieren Johan Pålsson.

Du som bara vill vara med och äta är också välkommen.

Pris/deltagare inklusive mat och vin och hyra av kök 650:-kr. Blir vi fler deltagare kan vi sänka priset.

Meny:

Förrätt: Portabello svamp med smakrik fyllning - vitt vin

Varmrätt: Canneloni med fyllning av kyckling, spenat, ricotta - rött vin

Dessert: Tiramisu – kaffe

Anmälan till Kennet Jedahlus tel: 073-520 97 27

eller kennethpilgrim2@gmail.com.

Datum är ännu inte bestämd, men hör gärna av dig till Kennet om du är intresserad. Vi meddelar tid via månadsmöte, hemsida, e-post eller SMS.





Klassisk musikalfilm om den pryda Sandy och coole Danny som är kära i smyg på en highschool i USA på 1950-talet.

Musicalen GREASE på Kristianstad teater den 27 oktober.

Föreställningen börjar kl. 15:00 och efteråt äter vi middag i Teaterbaren. Vi åker med Sölvesborgs Taxi och upphämtning sker enligt följande:

- 13:45 Mjällby kyrka
- 14:00 Resecentrum Sölvesborg
- 14:15 Blekingeporten

Kostnad för deltagande är 750:-kr/person. Då ingår bussresa, inträde och middag.

VÄLKOMMEN med din anmälan senast den 29 augusti. (Då meddelar ni också om ni vill äta fisk eller kött.)

Anmälan till Anna-Lena, tel: 076-008 67 54 eller Bertil: 070-862 53 94.

BILAR OCH BUSSAR
FÖR STORA OCH SMÅ SÄLLSKAP

SÖLVESBORGS TAXI
0456 - 185 00



EkonomiGolv

* Kakel * Klinker * Golv * Mattor * Entreprenad * Outlet *

Adress: Skånevägen 30
294 34 Sölvesborg
Telefon: 0456-412 19

Följ oss på sociala medier!
Välkomna att besöka oss!

Hemsida: www.ekonomigolv.se
Mail: info@ekonomigolv.se

SPF Boken: Trivselkväll på Bio Scala

Under november månad planerar vi för en trivselkväll på Bio Scala. När Roger Persson får klart med filmutbudet under hösten kan vi bestämma dag och film som visas.

Vi återkommer på Månadsmöten, hemsida, E-post eller SMS längre fram.



KRAFT MED OMTANKE

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

The logo for Jenny's Klipphörna, featuring the text "JENNY'S KLIPPHÖRNA" in white capital letters inside a black oval shape.

JENNY'S
KLIPPHÖRNA

www.facebook.com/Jennysklipphorna

Sölvesborg Tel. 0456-198 25
Södergatan 17
294 37 Sölvesborg

Välkommen in till oss!

"Kunden i centrum, kvalitet
och service".

600 kvm för honom & henne.
Fri parkering utanför dörren!

The logo for RIPPS, featuring the text "RIPPS" in white capital letters inside a blue rounded rectangle.

RIPPS

www.ripps.se



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34