

SENIORERNA
SPF

Kabusa

Seniorer i tiden

Program 2023





HELLO TOYOTA YARIS CROSS

STOR NYHET - LITEN SUV



Nu är det äntligen premiär hos oss för Yaris Cross - den perfekta kombinationen av SUV och småbil. Utrustad med vårt senaste självladdande elhybridsystem har den både låga utsläpp, låg bränsleförbrukning och låg fordonsskatt. Vill du ha total kontroll, oavsett väder, väljer du Yaris Cross AWD-i som är den enda elhybriden i sin klass med intelligent fyrhjulsdriфт. Hello Hybrid Happiness! Hello Yaris Cross!



**TOYOTA
SYDOST**
toyotasydost.se

SPF SENIORERNA KABUSA 23 ÅR

För 23 år sedan bildades vår pensionärsförening. På årsmötet i februari 2022 avgick vår uppskattade och omtyckta ordförande Sven-Åke Mårtensson efter sju händelserika år och undertecknad fick förtroendet att väljas som ny ordförande och därmed leda arbetet inom föreningen. Vår styrelse består av ordförande och åtta ledamöter, varav vi är fyra nya och vi har blivit mycket väl mottagna. Vi har också alla ombud och; funktionärer, cirkelledare, valberedningen, tältlaget som har hand om tälten vid sill- och grillfesten samt festkommittén som sköter dukning och förtäring vid våra möten. Jag vill rikta ETT STORT TACK till er för allt arbete och gott samarbete under året. Liksom förra året har vi förlorat medlemmar, pga naturliga skäl, men vi har även fått några nya. medlemmar Vi måste nog bli bättre på att göra reklam för vår förening, så att vi kan öka medlemsantalet. Här har vi alla ett ansvar att försöka påverka nya pensionärer att bli medlemmar.

Vår valberedning har också en viktig uppgift. Tveka inte om Du blir kontaktad om något uppdrag i föreningen. Du kan även själv komma med förslag på någon ny kandidat.Under året som gått har vi lyckats genomföra aktiviteter och fester enligt uppgjort program. Vi har ju ingen pandemi längre men sjukdomen finns kvar och dyker upp ibland. Det innebär att man nog är lite tveksam till att delta i arrangemang med mycket folk inomhus. Däremot har aktiviteterna utomhus under sommaren varit välbesökta. Naturligtvis ska vi stanna hemma om vi är sjuka.

Kom gärna med synpunkter och idéer på våra aktiviteter. Vi informerar om vad som händer lokalt, i distriktet samt på förbundsplanet på våra månadsmöten.I programmet för 2023 hittar du information om verksamheten under året och det kan även tillkomma nya aktiviteter.

Alla uppdateringar annonseras på hemsidan www.spfseniorerna.se/kabusa under rubriken "SPF Kabusa Senaste Nytt" och även på Facebook.Du hittar också kontaktuppgifter till vår styrelse och ombud samt funktionärer. Om Du inte har möjlighet att läsa på hemsida eller Facebook, så tveka inte att ringa någon av oss om Du undrar över något.Vi ser framemot ett nytt innehållsrikt år 2023!



Väl mött hälsar styrelsen gm./
Ordförande
Saga Nilsson

Flügger färg

CN Färg • Kakel • Bad



www.cnfargcenter.se

Jakobsbergsgatan 57, Ystad • 0411-659 50

TEL. 0411-55 00 72

GE-MALIVS

KÖPINGEBRO

MANUELL KÖTTDISK • HÖG KVALITÉ • HEMLAGADE CHARKDELIKATESSER

VOLLSJÖ

TRYCK

www.vollsjotryck.se

SPF Kabusa Styrelse 2023

Ordförande:	Saga Nilsson	072-3879 704
Vice Ordförande:	Liz Rauge Carlbom	070-7741 805
Sekreterare:	Lennart Pettersson	070-8100 176
Vice Sekreterare:	Aina Nilsson	076-1651 722
Kassör:	Agneta Ingby	070-6823 822
Vice Kassör:	Görel Baldetorp	070-5140 021
IT-Media:	Sten-Åke Källström	070-3629 405
IT-Media:	Ronny Cederholm	070-5250 509

Ombud & Funktionärer

Studieorganisatör:	Liz Rauge Carlbom	070-7741 805
Festkommitten:	Kerstin Nilsson	070-2853 261
Festkommitten:	Ann-Christin Mårtensson	070-9320 085
Zumba:	Kajsa Svensson	073-5087 189
Lotteriansvarig :	Lisbeth Andersson	070-2604 702
Lotteriansvarig :	Mona Andersson	072-5257 391
Materialansvarig :	Sune Möller	073-3537 099
Materialansv. / Trafikombud YPR:	Inge Nilsson	070-5550 742
Pensionärsråd, YPR:	Liz Rauge Carlbom	070-7741 805
Pensionärsråd, YPR:	Östen Malmqvist	070-3887 264
Boule:	Olle Mårtensson	073-5816 785
Bowling:	Greta Svensson	073-0679 326
Golfansvarig:	Lars Olsson	070-8353 098
Bad / vattengympa:	Irene Mårtensson	070-5455 711
Priffe:	Kjell-Arne Graham	0417-40157
Valberedning sammankallande:	Thommy Thysell	070-2657 580
Valberedning:	Olle Mårtensson	073-5816 785
Valberedning:	Per-Göran Andersson	072-3017 907
Matlagning grupp 1:	Per-Arvid Wallin	079-3516 371
Matlagning grupp 2:	Gert Knutsson	070-6722 188

KVISKES

BEGRAVNINGSBYRÅ

Tradition i 5:e generationen

Vi erbjuder även all sakkunnig hjälp inom familjejuridik

Jour dygnet runt • Hembesök
Stora Östergatan 17, Ystad. Tel 0411-100 69
Lilla Torggatan 10, Skurup. Tel 0411-453 69

www.kviskesbegravningsbyra.se



ÖSTERLENKRYDDOR
den äkta svenska kryddan

Självplock av lavendel i juli
Café och Hemgjord glass

Österlenkryddor är den äkta Svenska kryddan som vi med stolthet levererar från spadtaget till kryddhyllan. Vi presenterar hantverksmässig kvalitet i våra kryddor, som vi hela tiden utvecklar för att möta våra gäster. Hos oss är alla lika viktiga vilket vi visar genom att vi hela tiden utbildar oss för att möta just era önskningar. Vi erbjuder helhetsupplevelser och bjuder in till kreativ matlagning som alla kan vara delaktiga i. Här möts ni av en organisk natur helt fri från bekämpningsmedel och vår strävan är att hela tiden ligga i framkant vad gäller hållbarhet.

Karlfältsvägen 363, Köpingsbro tel. 0411-550606 www.osterlenkryddor.se

Happy Salong

Drop in & Tidsbokning
Herrklippning 280:-

Vardagar 10 - 18 Lördagar 10 - 15
0411-145 22 eller 0736-733 551
Stora Östergatan 38
[www.https://happysalong.se](https://happysalong.se)



Lavelund
KÖPINGEBRO

Gårdsbutik

Med egna närproducerade säsong grönsaker

Öppet dagligen 9-18

Med bemanning Torsdag-Fredag: 16-18 Lördag: 10-13

Välkomna! Anna-Maria & Jan

Swish 070-123 021 44 29 | tel. 070-547 47 64

www.lavelund.se



Blomsterförmedling i hela Sverige!

Besök oss på Herrestadsgatan 21
i Ystad (vid Öppna hjärtat)
Tel 0411 727 77

Fri parkering utanför butiken!

Öppet tis-fre 10-18, lör 10-13 Välkommen !

Månadsmöte 2023

Sammankomsterna börjar kl. 14.00 i Medborgarhuset i Glemmingebro.
Inträde 50 kr, för kaffe & bröd som serveras efter mötet och underhållningen.

18 jan. Året inleds med månadsmöte. Därefter står Gustav Brandt för underhållningen.

15 feb. Årsmöte. Därefter informerar Hagestad Touring om sin verksamhet. Hagestad Touring bjuder dessutom på dagens fika. OBS! Fritt inträde. Till detta möte görs anmälan till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22.

15 mars. Efter månadsmötet underhåller Blandfärs med sin medryckande musik.

19 april. Efter månadsmötet berättar Meteorolog Mats Andersson om väder och väderprognoser tillsammans med Professor Hans Hanson som tar upp hur klimatförändringar kan påverka stranden i Nybrostrand.

14 juni. Sillafest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan. Therese o Sture underhåller. Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe och kaka. Vatten ingår. Pris (ej klart). Anmäl er till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22. BG 713–4745 swish 1230135244. Anmälan senast 27 maj. OBS! Skriv namn och "sillafest".

16 juli. Friluftsgudstjänst i Prästgårdsparken kl. 10.30, St Köpinge. SPF Kabusa bjuder på kaffe o kaka.

2 aug. Grillfest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan. Trippz orkester underhåller. Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe och kaka. Vatten ingår. Pris (ej klart). Anmäl er till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22. BG 713–4745 swish 1230135244. Anmälan senast 30 juni. OBS! Skriv namn och "grillfest".

20 sep. Månadsmöte därefter informerar Hälsokrafts Carolina Björk om "Må bra i kost och rörelse". Föreläsare Ulf Dahlman

18 okt. Efter månadsmötet blir det underhållning till välkända Skånska visor.

15 november. Månadsmöte. Besök av Kommunpolis Patric Nihlén. "Skydda dig mot bedrägerier polisen informerar".



Du kan förverkliga drömmar! Välj en bank som gör skillnad.

Som kund i Sparbanken Skåne är du med och utvecklar samhället, förverkligar idéer och hjälper människor att växa. Genom att låta delar av vårt överskott gå tillbaka till idrott, kultur, utbildning och näringsliv bidrar vi till att skapa framtidstro där du bor. Välkommen till Sparbanken Skåne, hela Skånes sparbank.

Läs mer på www.sparbankenskane.se/boka

Sparbanken
Skåne



Studiecirklar 2023

Bokcirkel. Torsdagar max 8 deltagare

Vi träffas hemma hos varandra kl.13.30.

Start våren 26 januari, hösten 31 augusti.

Ledare: Liz Rauga Carlbom Tel: 070-774 18 05.

Matlagning tisdagar: Herrar grupp ett 8 ggr. kl.14.30.

Start våren 7 februari, hösten 26 september 8 ggr.

Ledare Per-Arvid Wallin tel.079-3516 371.

Matlagning tisdagar udda veckor: Herrar grupp två 8 ggr. kl.09.00-12.00.

Start våren 17 januari, hösten 29 augusti.

Ledare:Gert Knutsson 070-6722188.

Studiecirklar anmäles till respektive ledare.



SA AB STURE ANDERSSONS RÖRINSTALLATIONER

Tel. 0411-199 80 • www.stureandersson.se

Första sidan är samtidigt en hyllning till

Ukraina



Välkommen till vackra Fyledalen!

I Lyckås vackra slottsstall
vår butik. Klassiska tidlösa plagg med
lantlig charm, både för dam och herr.

**Armani, Rosner, Hammerschmid, Eva & Claudi,
Camel, Blue Willis och Barbour är några av
våra kända leverantörer.**

Lyckås ligger c:a 15 km. norr om Ystad.
Tag av från väg 19 strax söder om Tomelilla.

Personlig service är vårt motto.
Välkomna! *Margareta & Per Carlén*

Tel. 0417-401 40

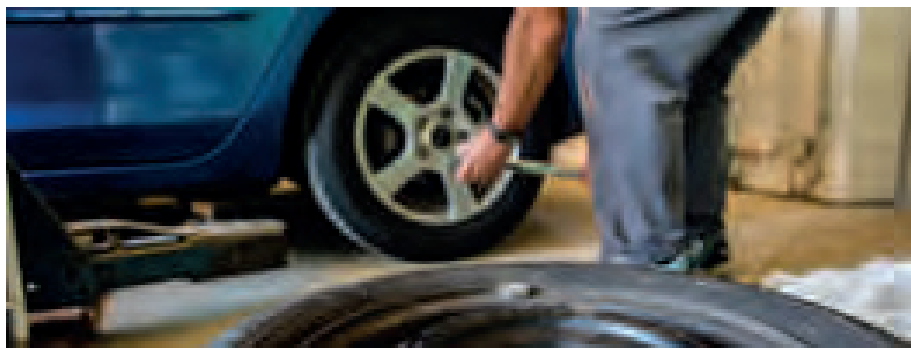
www.lyckas-kladbutik.nu



Dansträffar 2023

Höstfest 6 oktober Medborgarhuset
Dansmusiken står Christer Lundgren för. PRIS:ej klart
Anmälning till Agneta Ingby 0706-823 822

Julbord med Dans 13 dec. plats Löderups Strandbad Underhållningen
står Back Time Boy som spelar upp till dansen
PRIS: ej klart !kl. 17.00 - 21.30 inläpp 16.30



NYA Thores Däck och Bilservice Nybrostrand

Tingshögsvägen 106-41

Tel. 070 199 34 12

kontakt@nyathoresdack.se

Öppettider 08.00 – 17.00 lörd.09.30 – 14.30

Vi byter hjul och hjälper dig med att skifta från vinterdäck till sommarkäck. Vi servar och reparerar alla bilmärken. Låt vår kunniga personal ta hand om din bil. Hos oss är du hjärtligt välkommen att förvara dina vinter och sommarkäck



BOSSBYGG AB

Fotvård Tio Tuffa Tår

Hälsans Hus i Ystad • Susanne Persson 073-679 35 40

Dipl. medicinsk
Fotvårdsspecialist

**Avtal med
Region Skåne
Diabetes PS RA MS**



Aulingatan 22 B
YSTAD



www.kasebergafisk.se



Tel: 0411 - 52 71 80



Veckoaktiviteter 2023

Måndagar:

Priffe & Canasta: kl. 14.00 - 17.00. Start 9 januari avslut efter 15 ggr.
Hösten startar den 4 september och slutar 11 december.
Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3.
Ledare: Kjell-Arne Gramh Tel. 0417-40157

Cykelturer: Den 3 juli kl. 18.00 startar sommarens populära cykelturer.
Pågår 4 måndagar fram t.o.m. 24 juli. Som vanligt samling vid Hildas grill.
Ledare: Inge Nilsson Tel 070-5550742

Tisdagar:

Stavgång/promenad.Våren: Startar 7 mars - 9 maj kl. 10.00.
Hösten: Startar 5 september - 7 november. kl. 10.00
Plats Nybrostrands Badets parkering vid utegymmet.
Ledare: Georg Persson tel. 070 - 3121 807.

Onsdagar:

Vattengympa: Plats Ystads Arena badhuset kl. 14.00
Start våren 11 januari - 26 april. Hösten 30 augusti - 6 december
Ledare: Irene Mårtensson Tel. 070 - 5455 711.

Boule: Vi Spelar hela året, om vädret tillåter.
Boulebanan vid Hildas Grill & Livs i Nybrostrand kl. 13.30.
Ledare Olle Mårtensson Tel:073 - 5816 785.

Torsdagar:

Zumba + styrka med maskiner: Kajsa Svenssons lokal "Go & Gla". Tryckerigatan 1
Tomelilla. Start våren 26 januari 10 gånger, hösten 7 september 10 gånger.
Torsdagar kl. 09.00 - 10.00
Ledare: Kajsa Svensson Tel. 073-5087 189.

Fredagar:

Bowling: O'LearysBowlinghall Ystad Arena kl. 9.30 - 12.30.
Start våren 13 januari - 5 maj. Hösten 8 september - 15 december
Ledare: Greta Svensson Tel: 073 - 0679326.

Anmälan görs till respektive ledare.

Ett stort TACK
till alla våra sponsorer,
som gjort det möjligt att ge ut detta program.

Ansvärig utgivare Lennart Lundberg SPF Kabusa

Skånes största cykelbutik!

ROSLINS CYKEL

0411-123 15

roslinscykel.se

Mån-Fre 9.30-18 Lör 9.30-15

Vi har cyklar för alla!

Norra Zinkgatan 2

271 39 Ystad

4 sept. till 6 sept. gör



3 dagars tur

Skagenresa med SPF Kabusa OBS Avresa 4 sept 2023

En härlig minisemester till Skagen i Danmark!

Den 4 september 2023 åker vi till Skagen med Hagestad Touring på en härlig 3 dagars minisemester.

Sista anmälan senast 1 juni 2023. Anmälningsavgift 1000 kr. Pris på resan 5995 kr, slutbetalning senast 20 dagar innan 4 september.

Bra att veta Kontant betalning för köp ombord på bussen (SEK).

0411- 52 41 75 info@hagestadtouring.se

Dag 1

Efter uppsamling åker vi över Öresundsbron. Vi fortsätter runt Köpenhamn och Roskilde och gör ett stopp för förmiddagskaffe. Gott Hagestad kaffe och ost-och skinksnitarinns fins att köpa ombord. (betalning med svenska kontanter) På Själlands Odde rullar vi ombord på en av Mols Linjens fina katamaraner, som på 1 h och 20 min. tar oss till Århus. Vi åker till en trevlig dansk kro för att äta en typisk dansk lunch. Smörrebröd med antingen friterad Rödspätta eller Rostbiff. (ingår i resans pris och väljes vid bokning av resan) OBS. Dryck tillkommer och betalas med dkr. alt. kort på krogen. Stärkta av lunchen fortsätter vi norrut på Jylland. och passerar Ålborg och Fredrikshamn

Dag 2

Vi börjar dagen med en rejäl dansk morgonmad, innan vi tar oss ut till Grenen på Jyllands nordspets. Traktortåget Sandormen tar oss längst ut där de två haven Skagerack och Kattegatt möts.. En fantastisk upplevelse! Här kan vi andas saltmättad, frisk luft, doppa tårna och låta oss inspireras liksom Skagenmålarna en gång gjorde. Det ges sedan tid att på egenhand besöka Drachmans grav, Bunkermuséet , Grenens Konstmuseum eller shoppa i souvenirbutiken . Kanske lockar ett danskt wienerbröd o kaffe på anrika Bröndums Hotell ? På kvällen ingår en 2-rättersmiddag.

Dag 3

Efter en ny dansk morgonmad säger vi på gensyn till Skagen och beger oss söderut. Vi gör ett trevligt besök på Den Gamle By i Århus och blir ett med historien. En tidsresa tillbaka i livet 1864, 1927 och 1974. Här finns bl.a. mer än 13.000 m2 utställningar under tak. Vi åker sedan till vår danska kro för att njuta av ännu en typisk dansk måltid - Fleskesteg med kokta potatis, rödkål och sås (ingår i resans pris) (OBS. dryck tillkommer och betalas med dkr. alt. kontokort) Mätta och belåtna tar vi sedan katamaranen tillbaka till Själland och är åter i Sverige på kvällen efter en upplevelserik och oförglömlig Skagenresa

Studiebesök 2023

Studiebesök i Ystads Hamn.

Torsdag den 25 maj kl. 09.30 - 11.30. Torsdag den 1 juni kl. 09.30-11.30 (OBS Fullsatt).
Hamnchefen Björn Boström välkomnar oss till besök på hamnkontoret på Bornholmsgatan 6, vid Polenterminalen. Här bjuds på information om företagets verksamhet och planer, förmiddagskaffe och en bussrundtur i hamnområdet, som annars är stängt för allmänheten.

Anmälan till studiebesöket görs till Agneta Ingby tel. 070-6823 822
Pris: 50 kr betalas efter bekräftad plats till BG 713-4745 senast 18 maj
Max. 25 deltagare. Plats: Bornholmsgatan 6, vid Ystad Hamn Logistik (f.d. Kockens).



När det gäller bussresor med högsta kvalitet, lyxig komfort och utmärkt service väljer ni givetvis

Hagestad Touring

Boka på www.hagestadtouring.se eller 0411- 52 41 75



FASTSTÄLLA KLOCKSLAG OCH DATUM

kan vara svårt ett år i förväg
Hemsidan kan vi snabbt fastställa exakt tidpunkt & plats

Logga in på:

www.spfseniorerna.se/kabusa

Välkommen till Hälsobutikerna i Ystad!

YSTAD
Stora Östergatan 14
0411-667 70

YSTAD
Stortorget 12
0411-109 69

HÄLSOKRAFT



Försäkringar If

Förmånliga rabatter för dig som medlem i SPF

Visste du att du får 15% medlemsrabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring? Dessutom får du rabatt på försäkringar för bil, släpvagn och båt.


Ring oss på 0770-82 40 00 eller gå in på www.if.se/spf

Skandia

Som medlem i SPF har du möjlighet att teckna en förmånlig gruppförsäkring hos Skandia

Gruppförsäkringen hör ihop med medlemskapet

Ett grundläggande villkor för gruppförsäkringen är medlemskap i SPF Senioreerna. Om medlemskapet avslutas kommer också försäkringen att upphöra.



Ett kostnadsfritt möte kan vara värt mer än du tror.

En rådgivning med en av våra erfarna mäklare kan ge dig allt du behöver för att du ska få rätt betalt för din bostad – oavsett när du har tänkt sälja.

Bli redo för en lyckad affär när ditt drömboende dyker upp. Boka möte för rådgivning på bjurfors.se/radgivning


BJURFORS

Tilda har buffertsparat de senaste 15 åren.
Nu för tiden oroar hon sig mest för årets äppelskörd.

Spara för livet, här och nu



En buffert på banken skapar trygghet.
Testa vår sparkalkylator och se hur du
kan spara ihop ett sova-gott-om-
natten-kapital.



sparbankensyd.se

Sparbanken Syd