

SENIORERNA

Kabusa

Seniorer i tiden

Program 2016





tvätta

Miljövänlig biltvätt i Ystad!

4 manuella tvättboxar • Automattvätt
Mjukborst, Borstlös & Polerprogram

Tvätten är öppen dygnet runt för dig med Volvokort och övriga betalkort.
Vi har även spolarvätska på pump och dammsugare **Välkommen!**



www.bilbengtsson.se

Metallgatan 1, Ystad
Tfn. 0411-648 00

ALLTID
20% RABATT
PÅ TVÄTT



Med Volvokortet tankar du alltid billigare,
10 öre/l i pumprabatt och tvättar alltid med
20% rabatt i vår automatbiltvätt.

Som trogen kund hos oss lämnar vi extra
Trohetbonus på drivmedel, service och i
butik.



RENAULT
Passion for life



TOYOTA



Din lokala Toyota återförsäljare i Ystad

Metallgatan 1, Ystad
Tfn vxl. 0411-648 80 • Verkstad 0411-648 83

Bästa SPF Kabusa medlemmar!

Ännu ett år har gått i SPF Seniorerna Kabusas unga historia efter att precis ha firat sitt 15-års jubileum är det nu dags att planera för 2016.

Först ett stort tack till Anna-Kerstin Olsson för de insatser hon gjort under sitt mång-åriga uppdrag som ordförande för SPF Kabusa.

Föreningen har under 2015 rättat in sig i ledet och ändrat sitt namn till SPF Seniorerna Kabusa. Trots den unga åldern är vi 352 medlemmar i skrivande stund. En siffra vi ser mycket positivt på.

Välbesökta månadsmöten samt stor cirkelverksamhet och aktivitets sammankomster är mycket positivt för vår föreningsverksamhet och något som gläder oss.

Ett stort tack till alla våra duktiga ledare i de olika aktiviteterna och cirklar som gör det möjligt att upprätthålla vår omfattande verksamhet.

Vi har haft en stor omändring inom styrelsen med nya ledamöter, de skall givetvis få sin möjlighet att förändra till det bättre efter sina förutsättningar som behandlas inom styrelsen. En del har redan genomförts, vi har redan som framgår ovan ett gediget program men ingenting utan det kan bli bättre och fler förändringar lovar ordföranden och hans medarbetare efter överläggningar med dessa.

Ett område är friskvård och förbyggande hälsovård, den klart populäraste är bowlingen på fredagarna där både får fysisk aktivitet och social samvaro ryms, en ny aktivitet är vattengymna som startade 2015 och naturligtvis fortsätter under 2016.

Vi i styrelsen tar gärna emot synpunkter och idéer på aktiviteter, resor, cirklar, förhoppningsvis finns det något som passar varje medlem.

Anmälan till danser, teaterresor, dagsresor gör du i Jan Nilssons pärm. Deltagande i cirklar och fysiska aktiviteter anmäler du till Irene Mårtensson

OBS! All anmälan till fester, resor, aktiviteter är bindande. Missad anmälan debiteras! På månadsmötena får du veta vad som händer lokalt, i distriktet samt på förbundsplanet. Besök också gärna vår hemsida www.spf-kabusa.se där senaste information finns.

Vi ser fram emot ett nytt innehållsrikt år och önskar er alla ett gott 2016.

Väl mött hälsar er styrelsen gm./

Sven-Åke Mårtensson
Ordförande i föreningen

Frasses Spel & Tobak

Utöka pensionen
Spela på Frasses Spel & Tobak!

Gågatan i Ystad

TEL. 0411-55 00 72

GE-MALIVS KÖPINGEBRO

MANUELL KÖTTDISK • HÖG KVALITÉ • HEMLAGADE CHARKDELIKATESSER



Vi bakar för hand med naturliga råvaror
utan tillsatser i vedeldad stenugn

Bageri
Konditori
Butik
Café
Produkter



Utställningar
Kika in på
konstgalleriet
hos
Olof Viktors

Vi har öppet alla dagar
www.olofviktors.se

SPF Kabusa Styrelse 2016-2017

Ordförande	Sven-Åke Mårtensson	0411-551 137
Skogsvägen 9	271 72 Köpingsbro	072-723 11 37
V. Ordförande	Jan Nilsson	0411-551 048
Andvägen 7	271 71 Nybrostrand	0730-347 408
Kassör	Karl Olofsson	0411-550 023
Fallenbjärsv.145	271 73 Köpingsbro	0721-86 33 73
V. Kassör	Gert Knutsson	0411-522 188
Kullhögsvägen 42	270 21 Glemmingebro	0737-14 44 21
Sekreterare	Irene Mårtensson	0411-610 69
Högestavägen 245	271 96 Ystad	070-545 57 11
V. Sekreterare	Lena Andersson	0411-522 271
Tuvebäcksv 114-43	270 21 Glemmingebro	0709-92 27 23
IT/Media	Lennart Lundberg	0411-55 07 04
Envägen 3	271 71 Nybrostrand	070-362 93 71
Biträdande studieorg.	Ingela Larsson	0411-552 780
Flädervägen 5	271 71 Nybrostrand	0708-495 722
Suppl medlemsvård	Birgitta Czernysson	0411-550 837
Bredastensvägen 98	271 72 Köpingsbro	070-696 78 92

Ombud

Festkommittén	Kerstin Nilsson	0411-551 048
Festkommittén	Ann Christin Mårtensson	0411-524 448
Reseorganisatör	Jan Nilsson	0411-551 048
Studieorganisatör	Irene Mårtensson	0411-610 69
Trafikombud	Inge Nilsson	0411-550 742
Hörselombud	Maj & Dan Isaksson	0411-555 572
Stavgång & Qui Gong	Kersti Liljegren	073-380 46 44
Lotterier	Maj-Britt Olsson	0411-550 403
Lotterier	Anita Lundberg	0411-550 704
Ombud ord. YPR	Karl Olofsson	0411-550 023
Suppleant	Göran Svensson	070-291 45 81
Boul ansvarig	John Mårtensson	0411-552 007
Bowling ansvarig	Greta Svensson	0411-155 41
Priffe	Per-Arvid Wallin	0411-550 331
Priffe	Gudrun Broman	0411-550 937
Priffe	Margit Persson	0411-550 263
Priffe	John Mårtensson	070-492 71 42

KVISKES

BEGRAVNINGSBYRÅ

Tradition i 5:e generationen

I en svår stund, finns vi här för Er

Vi erbjuder även all sakkunnig hjälp inom familjejuridik

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

www.kviskesbegravningsbyra.se



*Gårdsbutik med lokalproducerad matglädje.
Guidningar och gruppparrangemang.*



Varmt välkommen!

Karlsfältsvägen 363, Köpingebro, 0411-55 06 06 www.osterlenkryddor.se

Resor 2016

En tisdag april Jägersro. (Dag ej fastställd) För lite spänning. Med buss från Nybrostrand & Ystad. Vi äter gott på Jägersro.

Onsdagen 18 maj. Om livet på öarna med safaripråmen genom Kristanstats Vattenrike entré, guidning, kaffe med fralla, lunch på pråmen ingår. Pris 625:-. Mycket sevärt.



Safaripråmen tar oss runt på en verklig naturrik upplevelse!



**Med SPF Seniorerna Kabusa till Gotland
Fyra dagar 31/5 - 3/6 • Boka i Jans pärm.**

24 juli Kyrk-söndag kl. 18:00

Plats Nybrostrand vid Scoutstugan vi bjuder på kaffe.
Frälsningsarmén medverkar.



ARVID ARDIN J:R AB

Koppargatan 3, 271 39 Ystad
Tel 0411-129 95 • Fax 0411-746 60

bo@ardins.se • www.ardins.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

Telefon 0411-55 05 45 | 070-547 47 64

www.lavelund.se

Köp och serva din trädgårdsmaskin hos



Serva dina maskiner under vintern.

Under jan & feb till rabatterat pris, och slipp väntetiderna under våren.

www.almsmotor.se

Månadsmöten 2016

Sammankomsterna kl. 14:00 i Medborgarhuset Glemmingebro
Kaffe och bröd serveras efter möte och underhållning.

- 20 jan** Linda Lundqvist (Sång och gitarr Linda har en bred repertoar av humor, allsång, vitsiga visor, skånska sånger, svenska pärlor). Countrysångerskan som även sjunger i USA.
- 17 feb** Årsmöte. Tema nytta & risker med läkemedel. Läkaren Arne Melander talar om olika mediciner Vi bjuder på dagens kaffe & kaka.
- 16 mar** Gustav Brandt underhåller med K-Board.
- 20 apr** Tommys sjunger & spelar verkligt fin underhållning.
- 15 juni** Vår omtalade Sillafrukost på Nybrostrands fotbollsplan kl. 13.00. Underhållning av Österlens Dragspelsklubb. Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe & bröd. Öl eller vatten ingår.
- 10 aug** Vår berömda Grillfest på Nybrostrands fotbollsplan kl. 13.00. Även avslutning för cykelturerna. Känd orkester underhåller. Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe med bröd. Ingår: Öl & vatten.
- 24 aug** Studiebesök på Sysav i Malmö därefter båttur med rundan.
- 21 sep** Underhåller med sång och musik. Av Lasse Sigfridsson med förlutet i Lasse Stefanz.
- 19 okt** Lars Jönsson berättar om Österlens gamla dansbanor projector.
- 16 nov** Gunilla Poppe kåserar om Fredriksdal och Nils Poppe
- 14 dec** **Löderups Strandbads "GOA" Julbord** kl. 17.00-21.00
Dans till Sven-Åkes. Insläpp kl. 16.30. I pausen kommer Lucia.



Hör vad dina vänner säger

Det finns smarta hörhjälpmedel, diskreta och till rimligt pris. Under vissa förhållanden faktiskt utan kostnad.

Kom in till oss så visar vi hur du ostörd kan ta del i ett samtal.

Välkommen till din hörselbutik i Ystad på Aulingatan 22.

Telefon 0411-108 28
www.horseltjanst.se



Studiecirklar 2016

Tisdagar: En resa till Gotland. Lokal scoutstugan kl. 13.30

Ledare: Irene Mårtensson 19/4, 3/5 & 17/5

Tisdagar: Från födsel till livets slut. Varannan vecka scoutstugan kl. 13.30 start 09 februari.

Matlagning: Kl. 14.30. Herrar 9 st. Först till kvarn. Ledare Per-Arvid Wallin. Tisdagar. Start 02 februari-22 mars.

Seniordans: Kl. 09.30. Medborgarhuset i Glemmingebr. Britt-Marie Palmé leder. Nya & gamla dansare välkomna tel. 550 459.

Torsdagar start 4 februari. Avslutning 7 april.

Korsord: 5 gånger/termin onsdagar, varannan vecka. Start 3 februari.

Bokcirkel. Vi träffas hemma hos varandra. Dag ej fastställd. Starta en ny grupp! Fastställ en dag hos varandra.

Textil verkstad. Hemma hos varandra. Max 8 st.

Vi provar på gamla hantverk. Start 25 januari.

Övriga cirklar kolla med Irene Mårtensson. Tel. 0411-610 69.

Anmäl dig på blanketten cirklar och aktiviteter under året.

Kolla in hemsidan för ev. ändringar



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

**Föreläsningar
i samarbete
med
Studieförbundet
Vuxenskolan
www.sv.se/sosk**

SA AB STURE ANDERSSONS RÖRINSTALLATIONER

Tel. 0411-199 80 • Fax 0411-729 16 • www.sa-rorinst.se



OM DU HAR
EN BRA FRISÖR...

...syns det på håret
RING

Trend Klippet
Dam & Herrerfrisörsalong

0411-55 09 59
Stationsvägen • Köpingebro



Välkommen till vackra Fyledalen!
I Lyckås vackra slottsstall finner du
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 2016

Övriga träffar kolla in Jan Nilssons pärm

SPF Kabusa har höstfest 7 oktober i Medborgarhuset.

Kl. 17:00-21:00. Känd orkester spelar.

14 december är det dax för

Löderups Strandbads mycket välsmakande Julbord

mellan kl.17.00-21.00

Insläpp redan kl.16.30. Vi börjar med glöggmingel i vanlig ordning
Dans till Sven-Åkes. I pausen kommer Lucia.



1996 20 års-Jubileum! 2016

**Åk med på våra jubileumsresor och fira.
Välj på 2, 3 eller 4 dagars.**

Priser: 2 dagar **1295:-** 30/3, 18/4, 4,16,30/5, 6/10, 10/11
3 dagar **2295:-** 4,11/4, 3/6
4 dagar **3595:-** 14/6

Jubileumsfest
på Löderups Strandbad med Wizex!
9/4 pris 550:-



Tel 0411-52 41 75 • www.hagestadtouring.se



BOSSBYGGAB

Fotvård Tio Tuffa Tår

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


Dipl. medicinsk
Fotvårdsspecialist
Avtal med
Region Skåne
Diabetes PS RA MS



Aulingatan 22 B
YSTAD

Pilevallsgatan 2
TOMELILLA

Samys Restaurang & Pizzeria

 0411-55 10 10

Sockerbruksvägen 4

(Andra sidan järnvägen mot sockerbruket)

Vi serverar Plankstek!

Avhämtning även glutenfria pizzor.

Fullständiga rättigheter!



Öppettider
se hemsida
www.violen.se



Varför inte boka en högtidsdag hos oss, men lyckat resultat!

Veckoaktiviteter 2016

Måndagar: Parpriffe kl. 13.00. Start 11 januari avslutning 25 april.
OBS! ny adress i Folkdansens Hus, N. Koboltgatan 6 Ystad.

Måndagar: Priffe kl. 14.00-17.00. Start 11 januari avslutning 25 april.
Fortsättningspriffe i Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan

Måndagar: Canasta kl. 14.00-17.00. Start 11 januari avslutning 25 april.
Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3 Ystad.

Måndagen 27 juni startar våra cykelturer. Vi samlas vid Hildas Grill & Livs varje måndag kl. 18.00 under 7 veckor. Avslutning den 10:e augusti med grillfest. Alla hjärtligt välkomna. Ledare Jan Nilsson

Onsdagar: Vattengympa kl. 14.00–15.00 27/1 till 4/5 anmälan till Irene.

Onsdagar: Stavgång kl. 13.30 Start 13 jan.- 6 april vid Scoutstugan. Gå i din egen takt c:a 45 min. Efter fikapaus blir det Qui Gong, gammal beprövad kinesisrörelse & andningsterapi. Ledare: Kersti Liljegren

Torsdagar: Boule kl. 13.30 spelas i Nybrostrand om vädret tillåter.
Vi tävlar från 12 maj till den 22 sept. Välkomnar fler nya spelare.

Fredagar: Bowling kl. 09.30-12.00 Suxxesshallen i Tomelilla. Start fredagen den 15 januari avslutning 29 april. Lottning ska vara klar 10 min. innan start.

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



Välkommen förbi ditt Kronans Apotek i Ystad

Här kan du hämta ut ditt recept, handla receptfria läkemedel samt hitta ett brett utbud av kroppsvård och egenvårdsprodukter.

Du kan också förbeställa dina läkemedel på www.kdapotek.se

Kronans Apotek Ystad Stora Östergatan 11
För mer information, besök www.kdapotek.se

 **APOTEK**

Skandia Försäkringen gäller

En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet är bosatt och folkbokförd i Sverige och att du inte tidigare varit medlem i SPF Seniorerna. Lämnar du SPF Seniorerna kan du inte kvarstå i försäkringen.

Olycksfallsförsäkring

En olycksfallsskada är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom en plötslig yttre händelse - olycksfall.

Ersättning

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, upp till 3 prisbasbelopp*
- Rehabiliteringsersättning, upp till 2 prisbasbelopp
- Akutersättning
- Krisförsäkring
- Medicinsk invaliditet på grund av olycksfall
 - t.o.m. 64 år, högst 10 prisbasbelopp
 - mellan 65 och 75 år, högst 5 prisbasbelopp
 - från 75 år, högst 4 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfall, 1 prisbasbelopp

Försäkringsgivare är Försäkringsaktiebolaget Skandia (publ).

Livförsäkring

Om försäkringstagaren avlider utbetalas det tecknade försäkringsbeloppet till dödsboet. Detta utöver andra eventuella livförsäkringar.

Ersättning

Livförsäkring - dödsfallskapital

- Försäkringsbelopp - 0,5 prisbasbelopp

- Försäkringsbelopp - 1,0 prisbasbelopp

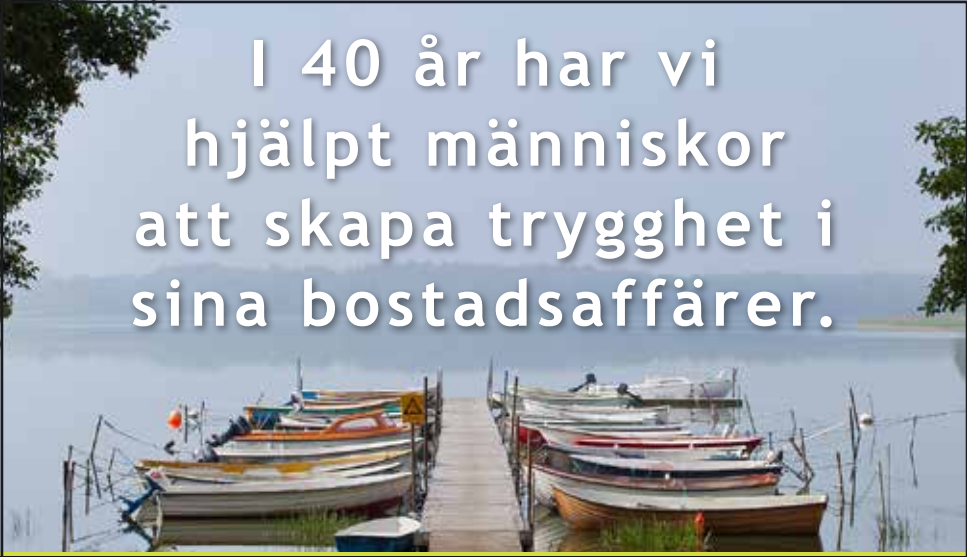
Försäkringsgivare är Livförsäkringsbolaget Skandia ömsesidigt

Premier från och med 2015-04-01 till och med 2016-03-31

- Olycksfallsförsäkring, 25 kr per månad
- Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp, 67 kr per månad
- Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp, 134 kr per månad

För vidare information se villkor medlemsförsäkring.

* Prisbasbeloppet (PBB) för 2015 är 44 500 kr.



I 40 år har vi
hjälpt människor
att skapa trygghet i
sina bostadsaffärer.

Bf SYDKUSTEN
ÖSTERLEN

YSTAD 0411-137 20
SIMRISHAMN 0414-48 20 10
www.bfkonsult.se

Låt Actic bli din träningsskompis!

Det är aldrig för sent att börja träna! Oavsett om du vill göra det för att må bättre, orka mer eller bara umgås med andra träningskompisar.

Hos Actic får du alltid en trygg start med en instruktör som visar hur allt fungerar och ger dig ett personligt träningsprogram. Välkommen!

Actic Ystad Hangaren 1 & 2
Dragongatan 52 • 0411 12300
actic.se • facebook.com/acticsverige

ACTIC



**44:ans
Bygghandel**

email: 44@ystad.nu

*Din personliga
bygghandel!*

www.44ansbygghandel.se

44:ans Bygghandel AB en komplett bygghandel med inriktning på kvalitet och personlig service. Egen tillverkning av takstolar, väggar, samt måttanpassade plåtprofiler.

VÅNGAVÄGEN 2
270 21 GLEMMINGEBRO



Tel: 0411-522 665

Fax: 0411-522 666



www.cnfargcenter.se

Jakobsbergsgatan 57, Ystad • 0411-659 50

**Dags att ge
tillbaka?**

Välj en bank som låter delar av
vinsten utveckla lokala projekt.

Sparbanken
Skåne





Vi är inte som andra banker

Varje år bidrar vi till att södra Skåne blir en ännu trivsammare plats att bo och arbeta på. Det gör vi genom att återinvestera en del av överskottet i kultur, föreningsliv, företagande och annat som får regionen att blomstra lite mer.

Det är det som skiljer oss från en vanlig bank.

Sparbanken Syd

tel 0411-82 20 00 alt 040-37 40 00
www.sparbankensyd.se • info@sparbankensyd.se