

SRF
SENIORERNA

Kabusa

Seniorer i tiden

Program 2019



BIL BENGTSSON

hjälper dig med smidigt bilägande!



Vi finns på



YSTAD
Metallgatan 1
0411-648 00

- Bilförsäljning

- Service

- Biluthyrning

- Tanka

- Tvätta

Hertz

**BIL
BENGTSSON**
ETABLERAD 1930
www.bilbengtsson.se

SPF Seniorerna Kabusa 19 år

Vår unga pensionärsförening fyller 19 och närmar sig 20 men inga varken ungdomsproblem eller ålderskrämpor.

Vi har i skrivande stund 396 medlemmar och 25 vänmedlemmar.

Ett stort tack till alla våra duktiga ledare i de olika aktiviteterna med cirkelverksamhet, månadsmöten, resor och inte minst den välbesökta grillfesten och silla-frukosten för de insatser de gör för att vi övriga medlemmar ska få några trevliga stunder tillsammans.

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

Resor och teaterbesök är också en del av verksamheten.

Under 2018 har det varit en fyradagarsresa med Kristianstad Buss till Dalarna och avslutningskonserten på Dalhalla.

Det också varit 1-dagars resa till Köpenhamn med Carlsberg och backen, studiebesök på Örtofta Sockerbruk och Ellinge Vodkafabrik. Båda resorna var tidigt fullbelagda, många på reservlistan men inga problem vi gör ett nytt besök endast på Örtofta sockermuseum 2019!

Vi har också under 2018 i distriktmästerskapen i Golf och bowling där våra deltagare nådde fina resultat både i dam och herrklassen.

Ett annat område är friskvård och förbyggande hälsovård, den populära bowlingen på fredagarna och lika populära vattengympan på onsdagarna, båda aktiviteterna fortsätter under 2019 och utökas med en nygammal populär aktivitet, Zumba.

Sittande styrelse har nu arbetat ihop under 4 år och som ordförande vill jag tacka för de insatser som gjorts för att driva verksamheten i SPF Seniorerna Kabusa vidare.

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

Anmälan till danser, teaterresor, dagsresor gör du alltid till vår reseledare Jan Nilsson i hans eftertraktade pärmar.

Deltagande i cirklar och fysiska aktiviteter anmäler du till Ingela Larsson både som ny och gammal deltagare.

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 vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/kabusa där information finns under

"Aktiviteter" om våra resor, danser, m.m. Vi ser fram emot ett nytt innehållsrikt år,

Och önskar er alla ett gott 2019

Väl mött hälsar er styrelsen gm./

Sven-Åke Mårtensson

Ordförande i föreningen.

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



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 2019

Ordförande	Sven-Åke Mårtensson	0727-2311 37
Skogsvägen 9	27172 Köpingebro	
Vice Ordförande	Jan Nilsson	0730-3474 08
Andvägen 7	27171Nybrostrand	
Sekreterare	Lena Andersson	0709-9227 23
Tuvebäcksvägen 114-43	27175 Glemmingebro	0411-5222 71
Vice Sekreterare	Birgitta Czernysson	0411-5508 37
Bredastensvägen 98	27172 Köpingebro	0706-9678 92
Kassör	Agneta Ingby	0706-8238 22
Mjölnergatan 3	27155 Ystad	0411-197 30
Medl.ansv. V.Kassör	Gert Knutsson	0706-7221 88
Kullhögsvägen 42	27021Glemmingebro	0411-5221 88
Styr-ledamot-IT-media.	Lennart Lundberg	070-3629 371
Envägen 3	27171 Nybrostrand	
Suppleant	Ingela Larsson	0708-4957 22
Flädervägen 5	27171 Nybrostrand	0411-5227 80
Suppleant	Sten-Åke Källström	070-3629 405
Bakvägen 14	27173 Köpingebro	0411-551 115

Ombud- Funktionärer

Festkommittén	Kerstin Nilsson	070- 2853 261
Festkommittén	Ann Christin Mårtensson	0709-320 085
Reseorganisatör	Jan Nilsson	0730-347408
Studieorganisatör	Ingela Larsson	0708-4957 22
Trafikombud. YPR	Inge Nilsson	070-55507 42
Hörselombud	Maj & Dan Isaksson	0411-5555 72
Zumba	Kajsa Svensson	
Lotterier	Anita Lundberg	070-3629 372
Lotterier	Mona Andersson	072-5257 391
Materialansv. YPR	Karl Olofsson	0411-550 023
Suppleant YPR	Birgitta Czernysson	070-6967 892
Boul ansvarig	Irene Marceau	0411-102 13
Bowling ansvarig	Greta Svensson	0411-155 41
Priffe	Per-Arvid Wallin	0730-986 384
Priffe	John Mårtensson	0730-726 451
Valberedning Sammank.	Olle Mårtensson	073-5816 785
Valberedning	Britt Nilsson	0411-5507 42
Valberedning	Saga Nilsson	072-3879 704

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



*Gårdsbutik med lokalproducerad matglädje
Guidning och grupparrangemang*



Österlenkryddor

Självplock av lavendel i juli

Varmt välkommen !
Karlfältsvägen 363, Köpingsbro 0411-550606 www.osterlenkryddor.se

Resor 2019

Tisdagen 26 mars Jägersro. För lite spel och spänning åker vi buss från Nybrostrand & Ystad samt vi äter gott på Jägersro. för 350 kr.

14/5 - 21/5 Med Solresor till Azorena
kostnad 8495:- 8 dagar med halvpension

En upplevelse för alla Ananasplatage, simma med delfiner, golfsugen utmärkta banor, hitta dina egna favoriter i det Azoriska köket i både mat och dryck, m.m. stora öturen av det frodiga landskapet São Miguel med sin storslagna natur.



31 maj - 2 juni: Upplev danska sago-ön Äro Avresa från Nybrostrand (Hildas) 07.15 Ystad gamla Willys 07.30 Pris 3.395:- Enkelrum tillägg 500:-



21 augusti 1-dags utflykt, ingår frukost lunch och bussfika .
Hagestad Touring kör först till Radiomuseet i Östra Sallerup sedan Brio leksaksmuseum i Osby därefter IKEA museum i Älmhult.

Besök på Örtofta sockermuseum om intresse finns.

Fastställa klockslag och datum kan vara svårt ett år i förväg
Hemsidan kan vi **snabbt** fastställa exakt tidpunkt & plats
Logga in på: www.spfseniorena.se/kabusa

21 juli Kyrk-söndag kl. 18.00
Plats Nybrostrand vid Scoutstugan vi bjuder på kaffe
Frälsningsarmén medverkar.



Smörrebrödshuset

Stora Östergatan 30 tel 0411-12550

Här kan ni välja mellan 27 stycken olika äkta
danska smörrebröd, à 30kr/st

Avnjut era smörrebröd i vårt mysiga café,
eller tag dem med er hem. Vi säljer även
lyxsmörrebröd, påläggfat,

lunchmenyer samt smörgåstårter. Öppettider:

Mån - tors 10 - 17. Fre 10- 18. Lör 10- 15

Hemsida: www.smorrebrodshuset.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 nov-feb till rabatterat pris, och slipp väntetiderna under våren.

0411-103 00 • www.almsmotor.se

Månadsmöten 2019

Sammankomsterna kl. 14.00 i Medborgarhuset Glemmingebro
Kaffe och bröd serveras efter möte och underhållning.

16 jan Prästen och kantorn underhåller med kända operettlåtar bara att njuta

20 feb Årsmöte: Styrelsen i SPF Kabusa hälsar er varmt välkomna till ett nytt år
En kort information från Demensföreningen. Samt lite underhållning
av revykungen Nils-Gunnar Snygg välkänd från Ystadrevyn

20 mar Christer Glader som är distriktsläkare i Tyringe men som också har en
humoristisk förmåga att få folk att skratta när han samtidigt berättar om
hur viktigt det är med ett glatt humör och att det verkligen förlänger livet.

17 apr Efter sedvanligt månadsmöte står Sture Andersson & Therese Buhre för
underhållningen med dragspelsmusik, vitsar och mycket annat

12 jun Sillafest på Nybrostrands fotbollsplan kl. 13.00. Underhållning av
Österlens Dragspelsklubb. Ta med tallrik bestick glas, "og en lille en",
kopp, och hembakat. Ingår: Öl/vatten. Och som alltid ett glatt humör.



7 aug. Vår berömda grillfest på Nybrostrands fotbollsplan kl. 13.00. och avslutning
för cykelturena där Lindströms orkester spelar och underhåller oss
kan det bli mycket bättre. Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe och
hembakt, icke att förglömma "En lille en"

18 sept. Månadsmöte därefter föredrag av journalisten Caroline Dahlman om
samhällsekonomiska frågor med betoning på pensionärernas situation.

11 okt. Höstfest i medborgarhuset Glemmingebro i år spelar Christers orkester

16 okt. Månadsmöte därefter återkommer History den här gången med
blandad repetoar och det lär bli minst lika bra som föregående år

20 nov. Efter månadsmöte blir det Ewa-Gun Westford som berättar om om sina
märkliga upplevelser inom polisväsendet positivt och negativt

Kan själv.



Lär dig allt om din digitala bank du med. Boka kurs redan idag!

När man ställs inför något nytt och okänt kan frågorna ofta hopa sig. Hur gör jag? Vad behöver jag för att komma igång? Vågar jag sköta min ekonomi på datorn och mobilen? I samarbete med oss på Sparbanken Skåne erbjuder UtbildningsForum kostnadsfria kurser med målet att du ska känna dig trygg med tekniken. Bland annat får du lära dig grundläggande teknikanvändning, hur Internetbanken fungerar och andra praktiska funktioner som nätet erbjuder.

Kurserna vänder sig främst till Sparbanken Skånes kunder, men alla som vill lära sig är välkomna! **Kontakta ditt närmaste Sparbanken Skåne-kontor eller ring 0771-12 20 00.** Är du redan uppkopplad kan du boka plats direkt på sparbankenskane.se/kansjalv

UtbildningsForum
Skåne AB

UtbildningsForum Skåne AB ägs av Sparbanksstiftelsen Färs & Frosta. Verksamheten delfinansieras av sparbanksstiftelserna Finn och 1826. Sparbanken Skåne ägs av de tre stiftelserna tillsammans.

**Sparbanken
Skåne**



Studiecirklar 2019

22 januari kl. 14.00 - 16.00 Infoträff om en resa till Azorerna i Medborgarhuset
anmälningslista till Aerö & Azorerna finns i Jans pärmar

Tisdagar: studiecirkel: Vi som upplevde gamla skånska fiskeläge
vi träffas 5 ggr. varannan vecka **Våren: start** 5 februari avslutning 9 april
Hösten: start 17 september avslut: 5 november

Ledare: Agneta Ingby 0706-823 822 mail. agneta.ingby@comhem.se

Matlagningsgrupperna från husmanskost till à la carte

Matlagning Tisd.: Herrar grupp 1 kl. 14.30 . **Våren** start 5 februari till 26 mars
Ledare Per-Arvid Wallin. 073-098 6384 **Hösten** start 8 oktober till 26 november

Matlagning: Herrar grupp 2. Ledare Gert Knutsson 070-672 21 88.
Varannan vecka (udda) **Våren:** start 15 januari till 23 april

Bokcirkel: Vi träffas hemma hos varandra. Max 8 deltagare.

Våren: Start 31 januari kl. 13.30 Avslut bestäms alltid inom gruppen
Hösten: Start. 26 sept. ledare: Margareta Wallin tel. 0411-55 03 31.

Anmälan för cirklar och aktiviteter:

Lämnas till Ingela Larsson, tel. 0411-52 27 80.

Anmäl dig på blanketten cirklar och aktiviteter under året.

Se även hemsidan www.spfseniorena.se/kabusa



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 & Herrsfrisörsalong

0411-55 09 59
Stationsvägen • Köpingsbro



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 2019

SPF Kabusa har höstfest 11 oktober
i Medborgarhuset Glemmingebro

Underhållningen står Christer Lundgrens orkester och sång Berit.
Ni tar själv med något att klara strupen med, och som alltid ett glatt
humör kan inte bli bättre än så. Kl. 17.00 – 21.30

11 dec. Löderups Strandbads "GOA" Julbord kl. 17.00-21.30
med Dans underhållning av Majlis & Kaj-Sune Langebo Insläpp
kl.16:30



www.kristianstadbuss.se www.beltontravel.se



BELTON | TRAVEL

044 – 12 40 65  040 – 630 01 08



BOSSBYGG AB

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



www.kasebergafisk.se



Tel: 0411 - 52 71 80



Veckoaktiviteter 2019

Måndagar: Par Priffe kl. 13.00. Start 7 januari -15 april Folkdansens hus, Norra Koboltg 6 Ystad. Ledare John Mårtensson tel. 0730-726 451

Måndagar: Förtättnings Priffe kl. 14.00-17.00. Start 14 januari avslut 29 april i Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3. Ledare:Per-Arvid 0730-986384

Måndagar: Canasta kl 14.00-17.00 start 14 januari avslut 29 april Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3 Ystad. Ledare per-Arvid

Måndagen den 24 juni startar våra cykelturer. t.o.m.29 juli
Vi samlas vid Hildas Grill & Livs varje måndag kl. 18.00 under 6 veckor.
Avslutning den 7:e augusti med grillfest i vanlig ordning helgrillad gris.
Alla hjärtligt välkomna. Ledare Jan Nilsson.

Onsdagar: Vattengympa 12 ggr. kl.14-15 **Start våren** 9 januari -24 april
Ledare Irene Mårtensson. 070-5455 711 **Start hösten** 28 augusti - 4 december

Onsdag 13 mars Halvdagskurs i Brandförsvar & fallolyckor, HLR.

Två grupper om femtio personer fm. och 50 personer fm. kl.08.30-12.00
samt em.13.00-16.30 kursen är avgiftsfri plats Räddningstjänstens lokaler Ystad
Medtag egen fika !

Torsdagar: Zumba kl. 14.00 Start 24 januari 10 ggr.
Ledare: Kajsa Svensson "Go & gla" **Lokal: Tryckerigatan 1 Tomelilla**

Torsdagar: Boule kl. 13.30 spelas i Nybrostrand vid Hildas Grill om vädret
tillåter. Ledare Irene Marceau tel. 0411-102 13.

Fredagar: Bowling O'Learys Bowlinghall, Ystad Arena, Fridhemsgatan 27, Ystad.
Vi spelar fredagar kl. 09.30-12.00. **Start våren** den 11 januari avslutning 3 maj för
info 0411-155 41 **Start hösten** 6 september avslutning 6 december

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

Ansvarig utgivare Lennart Lundberg SPF Kabusa



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.kronansapotek.se

**ÄNTLIGEN! Nu kan du ladda ner KRONANS APOTEKS
APP - en app som förenklar dina apoteksärenden!**

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

 **APOTEK**



Huvudpartner

15 % rabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring

5 % rabatt på bilförsäkring

15 % rabatt på hund- och kattförsäkring

10 % rabatt på båtförsäkring

fast pris för släpvagn; 100 kr/år för halvförsäkring, 200 kr/år för helförsäkring

www.if.se/spf



SPF:s Skandiaförsäkring är en medlemsförmån.

Försäkringen gäller:

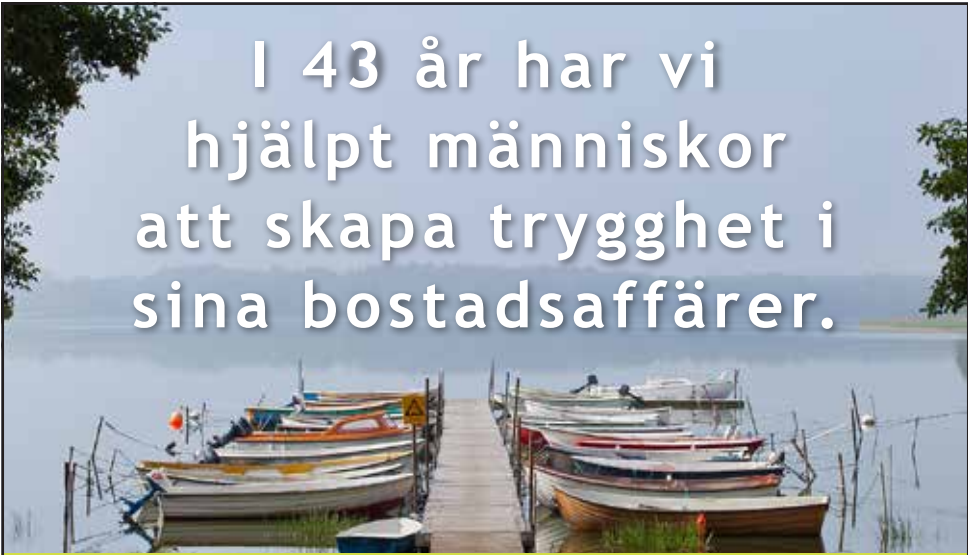
Skandia - Partner

Som medlem i SPF Seniorena kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är gratis i 3 månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.

Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna.

Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.



I 43 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

Det är ingen stor sak
att höra bättre



Boka hörselprov utan remiss. Direkt 0411-350 355

Drygt 1,4 miljoner svenskar har nedsatt hörsel

Behöver du eller någon du känner
kolla hörseln? AudioNova erbjuder
hörseltest utan remiss. Vi hjälper dig
med hörapparater, hörselskydd och
arbetshjälpmedel.

Aulingatan 22A
271 39 Ystad
Direkt 0411-350 355

www.audionova.se
010-331 9602

AudioNova 
Din Hörselspecialist

**Är du trött på
din gamla bank?**

**Eller är din
gamla bank trött?**

**Vi fyller snart 200 år men
känner oss piggare än någonsin.**

Välkommen som kund!

**Kontakta oss på 0411-82 20 00
eller sparbankensyd.se.**

Sparbanken Syd