


SENIORERNA

# Kabusa

Seniorer i tiden

# Program 2025





Personligt anpassad hjälp i vardagen

# Seniorservice

Sitt kvar och ta en extra kopp kaffe. Vi tar hand om hemmet åt dig.

Seniorservice är som en privat hemtjänst som du kan boka vid behov eller utforma som ett abonnemang efter vad du behöver hjälp med.

Från

**295:-**  
/tim\*

## Det här kan vi hjälpa dig med

städning · tvätt · matlagning · inköp och handling  
dusch och personlig hygien · följa med till frisör, bibliotek,  
läkare eller liknande · och mer

**hemrex**

[www.hemrex.se](http://www.hemrex.se) | 020-721 721 | [info@hemrex.se](mailto:info@hemrex.se)

\*Pris efter rutavdrag, inställelseavgift på 58 kr/tillfälle tillkommer

## GOTT NYTT ÅR 2025!

**SPF Seniorerna Kabusa** bildades 2000 av 38 medlemmar och vid årsmötet 16 febr valdes Ove Svensson, Glemmingebro som första ordföranden. Medlemmarna kom från byarna i närheten och man antog namnet KABUSA. Under 2025 kommer vi att fira med jubileumsfest i stället för höstfest. Medlemsantalet idag är ca 350 och 28 vänmedlemmar.

**Styrelsen under 2024** består av ordförande och åtta ledamöter. Detta är mitt tredje år som ordförande. Vi har alltså haft en fulltalig styrelse i år och det innebär att det är lättare att fördela uppgifterna. Våra styrelsemöten har vi en gång i månaden i Scoutstugan, Nybrostrand. En gång i kvartalet samverkar vi med grannföreningarna Löderup, Ystad och Erikslund. Vi ingår också i Ystads Pensionärsråd, YPR, som ska ombildas till KPR, Kommunalt Pensionärsråd. Dessutom har vi Ombud & funktionärer och ännu fler medlemmar som ser till att allt fungerar vid våra olika sammankomster.

**Månadsmötena** med information, underhållning eller föredrag äger rum i Glemmingebro Medborgarhus jan-april och sept-nov. Vi tar också upp nyheter från Distrikt och Förbund. Sillafest och grillfest har anordnats i många år och de har vi utomhus i tält på fotbollsplanen i Nybrostrand.

**Veckoaktiviteterna** Priffe & Canasta, Vattengympa, Zumba, Boule och Bowling är välbesökta. Cykelturerna i juli är också populära. Under året har Vandringar, Studiebesök och Yoga med Gympa på stol tillkommit. Tyvärr upphör stavgången.

**Valberedningen** har alltid en viktig uppgift året om. Blir Du kontaktad om uppdrag i föreningen, så blir vi glada om Du tackar "JA". Det är alltid positivt med nya medarbetare. Hitta nya medlemmar kan vi alla hjälpas åt med, såsom nyinflyttade, vänner till bekanta m fl.

**Programmet** innehåller information om verksamheten under 2025. Vissa uppgifter uppdateras efter årsmötet och annonseras på hemsidan [www.spfseniorerna.se/kabusa](http://www.spfseniorerna.se/kabusa) och Facebook "SPF Kabusa".

**Synpunkter** på vår verksamhet och även nya förslag på aktiviteter tas gärna emot. Kontaktuppgifter finns i programmet och hör gärna av dej.



**ETT STORT TACK** till alla för mycket gott samarbete och arbetet ni bidrar med under året!

**Vi hoppas på ett nytt innehållsrikt år 2025!**

*Saga Nilsson*  
Ordförande

*Bild: Jägarstigen, Ystad*



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

**Hagestad Touring**

Boka på [www.hagestadtouring.se](http://www.hagestadtouring.se) eller 0411- 52 41 75



VOLL SJÖ  
TRYCK

[www.vollsjotryck.se](http://www.vollsjotryck.se)

# SPF Kabusa Styrelse 2025

|                         |                    |              |
|-------------------------|--------------------|--------------|
| Ordförande:             | Saga Nilsson       | 072-3879 704 |
| Vice Ordförande:        | Ronny Cederholm    | 070-5250 509 |
| 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 |
| Webb & Medlemsregister: | Sten-Åke Källström | 070-3629 405 |
| Styrelseledamot:        | Eva Persson        | 073-0561 609 |
| Styrelseledamot:        | Birgitta Rydén     | 070-5338 463 |

## Ombud & Funktionärer

|                              |                     |              |
|------------------------------|---------------------|--------------|
| Reseorganisatör:             | Aina Nilsson        | 076-1651 722 |
| Friskvård:                   | Birgitta Rydén      | 070-5338 463 |
| Studieorganisatör:           | Eva Persson         | 073-0561 609 |
| Festkommittén:               | Kerstin Nilsson     | 070-2853 261 |
| Lotteriansvarig:             | Lisbeth Andersson   | 070-2604 702 |
| Lotteriansvarig:             | Mona Andersson      | 072-5257 391 |
| Materialansvarig:            | Sune Möller         | 073-3537 099 |
| Materialansv. / Trafikombud: | Inge Nilsson        | 070-5550 742 |
| Trafikombud:                 | Jan-Egon Nilsson    | 070-5706 335 |
| Pensionärsråd, YPR:          | Sven-Åke Mårtensson | 072-7231 137 |
| Pensionärsråd, YPR:          | Ronny Cederholm     | 070-5250 509 |
| Pensionärsråd, YPR:          | Ingvar Nilsson      | 073-5888 844 |
| Boule:                       | Olle Mårtensson     | 073-5816 785 |
| Bowling                      | Greta Svensson      | 073-0679 326 |
| Yoga /Gympa:                 | Charlotte Svanebjär | 073-1411 337 |
| Bad / vattengympa:           | Birgitta Schultz    | 070-7572 424 |
| Priffe                       | Rose-Marie Persson  | 070-5455 901 |
| Golf:                        | Lars Olsson         | 070-9726 929 |
| Zumba:                       | Kajsa Svensson      | 073-5087 189 |
| Valberedning sammankallande: | Thommy Thysell      | 070-2657 580 |
| Valberedningen;              | Birgitta Lembke     | 070-2950 306 |
| Valberedningen;              | Jan-Ingvar Ekvall   | 070-4580 165 |



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](http://www.lavelund.se)

# 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](http://www.kviskesbegravningsbyra.se)



# Månadsmöte 2025

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

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

**19 feb.** Årsmöte. Därefter informerar Bellaresor om deras verksamhet. De bjuder dessutom på dagens fika. OBS! Fritt inträde.  
Till detta möte görs anmälan till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22.

**19 mars.** Efter månadsmötet blir det musikunderhållning med Lars Nilsson, Per Åkesson och Göran Grufstedt.  
Vi får vi njuta av musik från 50-, 60- och 70-talen.

**16 april.** Efter månadsmötet kommer Lars Jönsson att prata om gamla dansbanor.

**18 juni.** Sillafest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan.  
Lars Lindström 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”. Max 150 personer.

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

**6 aug.** Grillfest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan.  
Musiker Thomas Persson från Helsingborg står för underhållningen.  
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”. Max 150 personer.

**17 sep.** Efter månadsmötet får vi besök av Gitte Pålsson.  
Tema. “Bluffad Lurad Bedragen”.

**15 okt.** Efter månadsmötet kommer David Lindén och pratar om en begravningsentreprenörs historia.  
Det kommer också en jurist som informerar om fullmakter/framtidsfullmakter.

**19 november.** Efter månadsmötet kommer ”Söder om landsvägen” ett kåseri med Leif Olsson på dragspel, Sten-Gösta Jönsson sång och Stig Moberg.

# Flügger färg

CN Färg • Kakel • Bad



[www.cnfargcenter.se](http://www.cnfargcenter.se)

Jakobsbergsgatan 57, Ystad • 0411-659 50

TEL. 0411-55 00 72

# GE-MALIVS KÖPINGEBRO

MANUELL KÖTTDISK • HÖG KVALITÉ • HEMLAGADE CHARKDELIKATESSER



## VI LYFTER TILLSAMMANS

- Träna på H3 Gym i Ystad och Nybrostrand
- Gruppträning & seniorträning
- Bastu
- Provträning med instruktör

### Träna hos oss!

**Medlemskap senior:**

229 kr i månaden

**Familjemedlemskap senior:**

398 kr i månaden (2 personer i samma hushåll)



Hemsida: [www.H3Gym.se](http://www.H3Gym.se) Telefon: 0411-12300



# En bank för livet i Ystad



**Det har sina fördelar att ha banken runt hörnet.**

Hos oss får du alltid personlig hjälp med dina bankärenden. Besök oss på Stora Östergatan 49 i Ystad eller boka telefonmöte om det passar dig bäst. Boka på 0771-12 20 00, vardagar 8-20 och helger 10-16.

Välkommen!

Sparbanken  
Skåne





Vi finns här när  
tekniken strular eller  
behöver uppdateras.

Koppargatan 4, Ystad  
Tel: 0411-795 90

FB: Svenska CD-Data  
Hemsida: [cddata.se](http://cddata.se)



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

**FASTSTÄLLA KLOCKSLAG OCH DATUM**  
kan vara svårt ett år i förväg.

På vår Hemsidan kan vi snabbt fastställa exakt tidpunkt & plats.

Logga in på: [www.spfseniorerna.se/kabusa](http://www.spfseniorerna.se/kabusa)

**ELLER**

På vår Hem och Facebooksida kan vi snabbt fastställa exakt  
tidpunkt & plats.

## Dansträffar 2025

SPF Kabusa firar 25 års jubileum 2025.  
Höstfesten blir därför ersatt av vårt jubiléumsfirande.  
Vi återkommer framöver med mer information.

**Julbord den  
10 december i  
Glemmingebro  
Medborgarhus.**

Dansmusiken står  
Christer Lundgren för.  
Anmäl er till  
Agneta Ingby  
Tel: 070-682 38 22



Information om tid och pris kommer på SPF Kabusa´s Hem- och Facebooksida.

**Kulglass - Mjukglass - Våfflor  
Kaffe - Hamburgare - Korv  
Godis - Trisslotter och mycket mer**



**Välkommen till kiosken och  
minigolfen nere vid havet!**

**Våfla**  
med sylt,  
grädde/mjuklass  
och kaffe  
**75 kr**

**Jaktens Kiosk  
&  
Minigolf**

0411-134 19

# **SA AB STURE ANDERSSONS RÖRINSTALLATIONER**

Tel. 0411-199 80 • [www.stureandersson.se](http://www.stureandersson.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)



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](http://www.lyckas-kladbutik.nu)



# Veckoaktiviteter tider 2025

## Måndagar:

**Priffe & Canasta:** Start 13 januari och slutar den 14 april.

Hösten startar den 25 augusti och slutar den 1 december.

Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3.

Tid kl. 13.30 - 16.30.

Ledare: Rose-Marie Persson Tel. 070-5455 901.

**Cykelturer:** Den 7 juli startar sommarens populära cykelturer.

Pågår 4 måndagar fram t.o.m. 28 juli. Samling vid Hildas Grill.

Tid kl. 18.00

Ledare: Inge Nilsson Tel 070-5550742. Jan-Egon Nilsson Tel 070-570 63 35.

## Tisdagar, vandringar:

**Våren:** 11 mars Sandskogen. 8 april Stenshuvud. 6 maj Backåkra,

3 juni Kåseberga.

**Hösten:** 2 september Blåvingeleden. 7 oktober Sövdesjön runt.

11 november Gyllebosjön. Mer info om vandringarna kommer separat.

Ledare: Birgitta Rydén Tel: 0705338463.

## Onsdagar:

**Yoga och Gympa på stol:** Plats: Scoutstugan Nybrostrand.

Start våren 22 januari – 9 april. Hösten 3 september – 3 december.

Tid. 9:30-10:30.

Ledare: Charlotte Svanebjär Tel: 0731-411337.

**Vattengympa:** Plats Ystads Arena badhuset.

Start våren 22 januari - 9 april. Hösten 3 september - 3 december.

Tid. kl. 14.00.

Ledare: Birgitta Schultz Tel: 070-7572 424.

## Torsdagar:

**Zumba + styrka med maskiner:** Kajsa Svenssons lokal "Go & Gla", Tryckerigatan 1, Tomelilla. Start våren 23 januari 10 gånger, hösten 25 september 10 gånger.

Tid. kl. 09.00 - 10.00.

Ledare: Kajsa Svensson Tel. 073-5087 189.

**Boule:** Vi Spelar hela året, om vädret tillåter.

Boulebanan vid Hildas Grill & Livs i Nybrostrand.

Tid. kl. 13.30.

Ledare Olle Mårtensson Tel 073 - 5816 785.

## Fredagar:

**Bowling:** O 'Leary's Bowling hall Ystad Arena.

Start våren 10 januari - 2 maj. Hösten 5 september - 12 december.

Tid. kl. 9.30 - 12.30.

Ledare: Greta Svensson Tel: 073 - 0679326.

**Anmälan görs till respektive ledare.**



## NYA Thores Däck och Bilservice Nybrostrand

Tingshögsvägen 106-41

Tel. 070 199 34 12

[kontakt@nyathoresdack.se](mailto: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 sommardäck. 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 sommardäck.



[www.kasebergafisk.se](http://www.kasebergafisk.se)



Tel: 0411 - 52 71 80



## Välkommen till Hälsobutikerna i Ystad!

YSTAD  
Stora Östergatan 14  
0411-667 70

YSTAD  
Stortorget 12  
0411-109 69



## 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](http://www.if.se/spf)

### Skandia - Partner

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring.

Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 75 år får liv- och olycksfallsförsäkringen

per automatik, denna är kostnadsfri 3 månader. Den som vill behålla

försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.

Nya medlemmar under 60 eller över 75 år erbjuds att teckna en

olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första

tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

OBS! Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.



## En glasklar upplevelse i utvandrarnas fotspår

Med lyxiga Kosta Boda Art Hotell

Kiviks Taxi bjuder tillsammans med SPF Kabusa in till en innehållsrik och lite lyxig 2-dagars resa till Småland den 21-22 september 2025 där nästan allt ingår.

Vi reser från Ystad och Österlen på morgonen stannar till för lite gott förmiddagskaffe med fralla på en rastplats och när Glasrikets Mekka Kosta och Sveriges äldsta Glasbruk Kosta Boda vid lunchtid, där vi börjar med att äta dagens lunch i Matmagasinet, en av Destination Kostas 5 restauranger. Mätta och belåtna får vi sen en guidad visning av det fina Kosta Art Gallery, och såklart se glasblåsning på nära håll och även shoppa loss på Kosta Outlet och de andra butikerna på området.

På sena eftermiddagen checkar vi in på det fina och lyxiga Kosta Boda Art Hotell, fyllt med vacker glasinredning och glaskonst. Här kan vi njuta i hotellets fina Spa och såklart besöka den fantastiska glasbaren och njuta av en drink bland all fantastisk glaskonst och inredning där bara bardisken innehåller 3,5 ton glas.

Dags för kvällens stora begivenhet, kvällsmiddag i glasbruket med den klassiska ”hyttstillen”, glasblåsning och musikunderhållning. Kanske avslutar vi kvällen med en sängfösare i glasbaren innan vi säger godnatt och de sköna hotellsångarna kallar på oss.

Efter en god frukost möter vi en riktig Smålandsguide som hela förmiddagen tar oss med på ett både intressant och underhållande äventyr i Wilhelm Mobergs och utvandrarnas fotspår. Tillbaka i Kosta avslutar vi vår smålandsvistelse med en välsmakande och lite lyxigare lunch på Kosta Boda Art Hotells fina Linnéa Art restaurang. En buffé med sallader, bröd, sillbord, varmrätter och kaffe med söt avslutning.

Med många trevliga och välsmakande upplevelser och intryck kan vi sen luta oss tillbaka i bussens sköna säte för färd hem till Ystad och Österlen med beräknad ankomst tidig kväll.

### Pris: 3500:- Enkelrumstillägg: 465:-

I priset ingår bussresa, Kosta Boda Art Hotel med plats i dubbelrum inkl frukostbuffé och entré till Spa, Hyttstill med glasblåsning och musikunderhållning, guidning i Kosta Art Gallery, 2 luncher, bussrundtur med guide i Mobergs och Utvandrarnas fotspår, 2 bussfikor, resemons och mycket nöje.

**Betalas senast den 15/8 till Kiviks Taxi bankgiro 5705-1237. Ange namn och Glasresa 21-22/9 på betalningen.**

### Vi åker från:

**07.30 Nybrostrand, Hildas. 07.45 Ystad, Hamnplan. 08.00 Ystad, Olssons Basar.**

**Välkommen med din bokning senast den 21 juli till [info@kivikstaxi.se](mailto:info@kivikstaxi.se) eller 0414 70098.**

Begränsat antal platser... först till kvarn.







Bilar & bussar i alla storlekar för alla tillfällen  
Service - Kvalitet - Omtanke

Kiviks Taxi  
SETRA  
ZKH 509

Vi guidar Österlen!

**Kiviks Taxi**

0414-700 98 [kivikstaxi.se](http://kivikstaxi.se)

Anmälan till bussresan görs direkt till Kiviks Taxi, bankgiro 5705–1237 senast den 15/8. Ange namn och Glasresa 21-22/9 på betalningen.

**För fler resor med SPF Kabusa, se "Resor" på hemsidan.**

**All anmälan till våra aktiviteter är bindande.**

Missad avanmälan debiteras.

### **Information om vår medlemsavgift.**

Årets medlemsavgift är 300 kr.

Dessa fördelas så här: Förbundet i Stockholm får 190 kr  
Skånedistriktet får 30 kr. SPF Kabusa får 80 kr.

### **Ett stort TACK**

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

Ansvarig utgivare: Sten-Åke Källström, SPF Kabusa.



---

**Vi har cyklar för alla!**

**Norra Zinkgatan 2**

**271 39 Ystad**



**DU FÅR  
15% RABATT PÅ  
MÄKLARARVODET**

# Vårt engagemang lönar sig. För dig.

Med vår erfarenhet, kunskap och engagemang är målet att ge dig rätt betalt för din nuvarande bostad, oavsett hur marknaden ser ut.

Som medlem i SPF får du 15% rabatt på arvodet när du säljer din bostad genom oss. Uppge att du är medlem i samband med att förmedlingsuppdraget tecknas. Du kan också alltid få en kostnadsfri värdering av din bostad.

  
**BJURFORS**

**YSTAD**

0411-56 88 00 | [bjurfors.se](http://bjurfors.se)

Välkommen till

# En bank som betalar tillbaka



**Via sponsring och vår stiftelse** delar vi ut bidrag till föreningar och entreprenörer som är aktiva i regionen där vi bor och verkar.

**Låter det som en bank för dig?**  
Se vilka projekt vi stöttar!



Sparbanken Syd