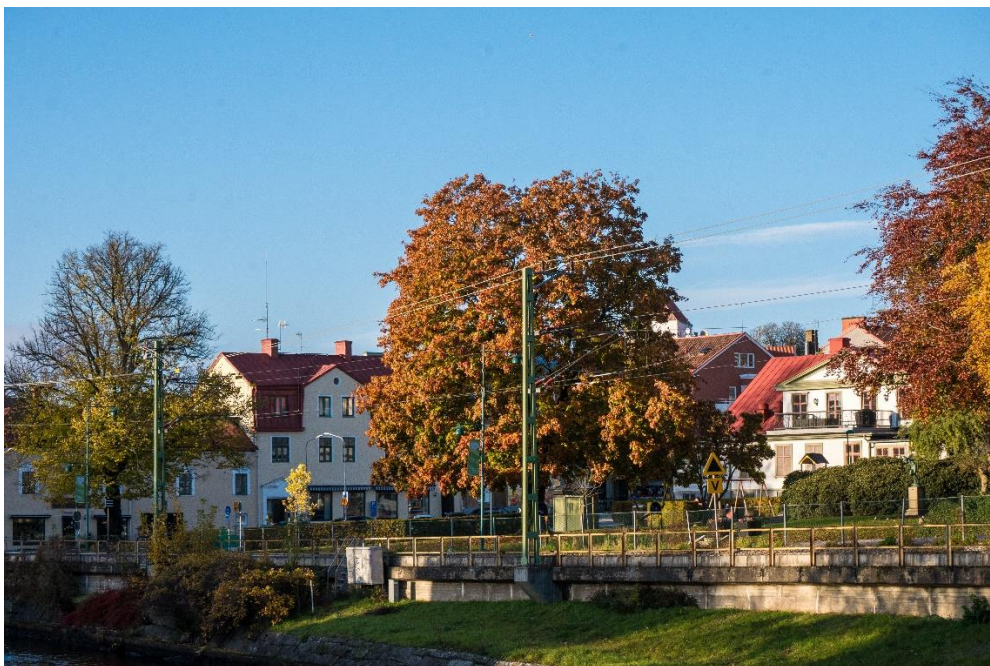


## Välkommen till Hösten 2024



Bilder Lisbeth Ekman

## PROGRAMBLAD

### Styrelsen

Ordförande	Kerstin la Fleur Jeppsson	0768-162502
Vice ordf./Kassör	Yvonne Andersson	0733-313042
Vice kassör	Stig-Olof Lindén	0705-215316
Sekreterare	Inge Petersson	0708-495588
Vice sekreterare	Marianne Thorell	0763-627135
Ledamot	Heléne Johansson	0702-172131
Webbredaktör	Per Arne Bjurling	0709-181413
Webbredaktör, media	Birgitta Persson	0701-489543
IT- och digitalansvarig	Ian Patterson	0735-287213

# Välkommen till Hösten 2024

Vi fortsätter med att man måste anmäla sig till varje evenemang och caféträffar så att vi kan förbereda våra möten på bästa sätt!

**Alla anmälningar skall ske till någon av nedanstående.**

**OBS! Anmälan tidigast den 5 augusti kl 09.00! Först till kvarn gäller!**

Yvonne Andersson, tel 0733-313042, yvonnegunandersson@gmail.com

Kerstin la Fleur Jeppsson, tel 0768-162502, spfseniorerna.ronneby@gmail.com

Meddela namn, telefonnummer och ev. specialkost.

**OBS! Glöm ej att avanmäla om du får förhinder!**

Vid vanliga cafémöten i Rosa Huset serveras fika inkl. underhållning till ett pris av **80 kr.**

**OBS! Vid övriga evenemang i Rosa Huset gäller olika priser enligt programmet!**

Vid månads- och årsmöte på Bergslagskrogen serveras buffé och underhållning till ett pris av **180 kr.** Anmälan senast måndagen före respektive aktivitet.

Betala gärna med Swish innan mötet!

## PROGRAM

### Allmän information

Samtliga av SPF Seniorerna Ronnebys nedan stjärnmarkerade arrangerade evenemang och studiecirkelar görs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

**Centrumbiografen** visar dagbio varannan tisdag kl 15.00. Höstens datum 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12. Se aktuell biofilm för endast 100 kr. Program kan hämtas på Biografen. Se även **Bio** på hemsidan under Rubrik **Aktiviteter, Trafik och Hälsa.**

### AUGUSTI

**Torsdag den 8 augusti. Fyrlänsträffen.**

*Fyra distrikt träffas för festligheter i Husqvarna. Se program på hemsidan.*

**Torsdag den 15 augusti kl 14.30. Funktionärslunch.**

*Våra funktionärer premieras med lunch på KJ's enligt särskild inbjudan.*

**Torsdag den 22 augusti kl 07.00. Dagsutflykt.**

*Öresund runt med Trossöbuss. Pris 1295 kr. Se särskilt program.*

**Torsdag den 29 augusti kl 14.30. Lunch för jubilarer.**

*Jubilarer celebreras med lunch på KJ's enligt särskild inbjudan.*

## SEPTEMBER

### **Torsdag den 5 september kl 14.00. Café i Rosa Huset.\***

*Studie- och fotosafariresa till Namibia.* Bilder med djur, natur och kultur presenteras av Birger Fogdestam. **Pris 80 kr.** Lotteri.

### **Torsdag den 12 september kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen.\***

Musik och sång med den populära musikgruppen BBC. **Pris 180 kr.** Lotteri.

### **Torsdag den 19 september. Favorit i repris.**

*Studiebesök på Volvo Olofström och lunch på Fritzatorpet mm.* OBS! Förtur väntelistan. Se särskilt program. **Pris 475 kr.**

### **Torsdag den 26 september kl 18.45. Modekväll.**

*Hos Härlins Eftr. & Scorett i Tingsryd.* Max 40 personer. **Pris 100 kr.** Möjlighet till samåkning för 25 kr/pers. till chauffören.



## OKTOBER

### **Torsdag den 3 oktober kl 14.00. Café i Rosa Huset. \***

*Inte bara flygplan.* En föreläsning kopplat till F17 i Ronneby och Kallinge med Bengt Andersson. **Pris 80 kr.** Lotteri.

### **Torsdag den 10 oktober kl 14.00. Café i Rosa Huset. \***

*Info om våra rättigheter med konsumentombudsman Niclas Sturesson.* **Pris 80 kr.** Lotteri.

### **Torsdag den 17 oktober. Seniordagen.**

*Seniordagen på Blekinge Convention Center (RON).* Se vidare information i dagspress och på Ronneby kommuns hemsida samt på SPF:s hemsida och app.

### **Torsdag den 24 oktober kl 18.00. Countryafton på Bergslagskrogen. \***

*En resa i countrymusikens värld med gruppen VÄGMÄN.* Hamburgare serveras med tillbehör samt kaffe och kaka. **Pris 180 kr.**

### **Torsdag den 31 oktober kl 14.00. Café i Rosa Huset. \***

*Välfärdsteknik – hjälpmedel.* Information av verksamhetschef Karl Palm, hemtjänsten i Ronneby kommun.

## NOVEMBER

**Lör - söndag den 9 – 10 november. Resa till Malmö.**

*JOYRIDE The Musical*, baserad på låtarna av Roxette på Malmö Opera.

**Pris 2695 kr.** Pris 400 kr för enkelrumstillägg. Se särskilt program.

**Torsdag den 14 november. kl 14.00. Bio**

*Filmförevisning på Centrumbiografen.* Mingel med snittar och bubbel i loungen efter filmen.

**Pris 299 kr.** Aktuell film visas.

**Torsdag den 21 november. kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen. \***

Sveriges Cultband underhåller! **Pris 180 kr.** Lotteri.

**Torsdag den 28 november kl 18.30. Café i Rosa Huset.**

Vinprovning med tilltugg. En guidad tur om druvor. Max 30 personer. **Pris 250 kr.** Lotteri.

## DECEMBER

**Torsdag den 5 december kl 14.00. Café i Rosa Huset.**

*SPF-kören underhåller.* **Pris 80 kr.** Lotteri.

**Torsdag den 12 december. kl 15.00. Jultallrik. \***

*Jultallrik på Bergslagskrogen.* 2 kalla och 1 varm tallrik. Luciatåg från Thoren. **Pris 250 kr.** Lotteri.

---

### Allmänna

<b>Föreningsfrågor</b>	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	<a href="mailto:spfseniorerna.ronneby@gmail.com">spfseniorerna.ronneby@gmail.com</a>
<b>Försäkringsfrågor/ Medlemsansvarig</b>	Yvonne Andersson 0733-313042	<a href="mailto:yvonnegunandersson@gmail.com">yvonnegunandersson@gmail.com</a>
<b>Medlemsansvarig</b>	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	<a href="mailto:spfseniorerna.ronneby@gmail.com">spfseniorerna.ronneby@gmail.com</a>
<b>KSR/Folkhälsa</b>	Eva Holmberg 0706-840172	<a href="mailto:eva@vieryd.se">eva@vieryd.se</a>
<b>Mediaansvarig</b>	PA Bjurling 0709-181413	<a href="mailto:pa.bjurling@gmail.com">pa.bjurling@gmail.com</a>
<b>Studieansvariga</b>	Yvonne Andersson 0733-313042	<a href="mailto:yvonnegunandersson@gmail.com">yvonnegunandersson@gmail.com</a>
	Marianne Thorell 0763-627135	<a href="mailto:thmarianne@hotmail.com">thmarianne@hotmail.com</a>
<b>Trafikansvarig</b>	Mats Artebrant 0705-566424	<a href="mailto:mats.artebrant@bahnhof.se">mats.artebrant@bahnhof.se</a>



## **Resor och studiebesök**

### **Bussresor utgår från Resecentrum.**

Särskilda regler för anmälan och betalning gäller vid resor. Se nedan.  
Vid anmälan uppge namn, adress och telefonnummer samt specialkost.

### **Välkommen och ha en trevlig resa!**

#### **Torsdag den 8 augusti. Fyrlänsträffen.**

Fyra distrikt träffas för festligheter i Husqvarna.

#### **Torsdag den 22 augusti. Dagsutflykt.**

Öresund runt med Trossöbuss. Se särskilt program.

#### **Torsdag den 19 september. Favorit i repris.**

Studiebesök på Volvo Olofström och lunch på Fritzatorpet mm. Obs! Förtur väntelistan.  
Se särskilt program.

#### **Lör - söndag den 9 – 10 november. Resa till Malmö.**

*JOYRIDE The Musical*, baserad på låtarna av Roxette **på Malmö Opera.**

Se särskilt program.

#### **Lördag den 8 februari 2025.**

Arlövsrevyn. Se särskilt program.

#### **Regler för anmälningar och avbeställningar vid resor arrangerade av SPF Ronneby.**

I programmet skall förutom anmälningsdag och betalningsdag även anges hur många som kan delta. Vid anmälan skall namn på alla deltagare samt telefonnummer uppges.

För varje resa anges sista anmälningsdag och i förekommande fall även betalningsdag.

De först anmälda kommer med på resan efter gällande första anmälningsdag. När resan är fulltecknad, noteras reserver i turordning. Om resan inte blir fulltecknad av våra medlemmar före sista anmälningsdag går erbjudandet över att delta till andra SPF-föreningar, därefter till anhöriga och vänner.

Avbeställning skall göras så snart som möjligt, så att reserv kan kallas in. Vid återbud efter anmälningsdagens utgång debiteras den kostnad föreningen får om reserv ej kan sättas in.

Reglerna fastställdes i styrelsen den 11 maj 2012.



## FRISKVÅRD

### **Boulealliansen**

Boulehallen i Kallinge.

Sommartid utomhus i Kallinge.

Måndag 13.30 - 15.45

Onsdag 13.30 - 15.45

Fredag 13.30 - 15.00

Söndag 10.00 - 12.00

Brunnsparken i Ronneby.

Onsdag 17.30 - 19.30

Medlemskap krävs i Ronneby Bouleallians för spel i Kallinge.

Vid intresse kontakta Mona Häggebrink tel 0706-212948.

Övrig boule i Brunnsparken

Måndag 13.30 - 15.30

Torsdag 10.00 - 12.00

### **Golf**

Leråkra Golfklubb, Monika Bäckström Koch tel 0733-471090.

### **Simning**

Ronneby Sporthalls badtider för pensionärer HT 2024 är onsdagar kl. 14.30 - 15.30.

Pris 24 kr.

### **Pickleball**

Spela Pickleball i Paddelhallen V. Industrigatan 6, Ronneby.

Vid intresse kontakta Kerstin la Fleur Jeppsson tel. 0768-162502.

## **United Motion Gym**

### **Gruppträningsklasser anpassade för 60+.**

Utökat utbud se United Motions hemsida.

Egen träning i gymmet mellan kl 05.00 - 24.00 alla dagar i veckan.

Introduktion och individuellt programupplägg i gymmet ingår i medlemskapet.

Kostnaden är en inskrivningsavgift på 399 kr, som betalas när man tecknar avtalet plus som medlem i SPF, 319 kr/månad dagtid.

United Motion Gym

Kungsgatan 11

37230 Ronneby

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

**mail: info@unitedmotion.se tel 0457-14646**



# Höstens studiecirklar 2024

I samarbete med

## Studieförbundet Vuxenskolan i Ronneby

arrangerar vi studiecirklar i följande ämnen under hösten 2024.

Vi söker hela tiden efter personer, som är intresserade av att leda cirklar!

Är du intresserad? Hör av dig! Även önskemål om nya cirklar mottages tacksamt.  
u.v.=udda vecka och j.v.=jämn vecka. **Cirklar i egen regi kostar 100 kr/termin.**

### **Skönlitteratur.** Fortsättning. \*

Onsdag kl 13.00 - 15.15 u.v. Anmälan till Ulla Ignell, tel 0766-281347.

Start 11 september.

### **Skönlitteratur.** \*

Tisdag kl 13.00 - 15.15 u.v. Anmälan till Monika Lorentzon, tel 0709-957596.

Start 10 september.

### **Konst. Akvarell och olja\***

Kamratcirkel med viss experthjälp.

Måndag kl 14.00 - 17.00 varje vecka. Anmälan till Anita Pettersson, tel 0721-557856.

Start 16 september.

### **Körsång. Vi sjunger med glädje. \***

Onsdag kl 14.00 - 16.15 j.v. Anmälan till Birgitta Lindén, tel 0733-229771.

Start 4 september.

### **Stickcafé.** \*

Tisdag kl 13.00 - 15.15 j.v. Förfrågan och anmälan till Laila Andersson, tel 0733-854542.

Start 20 augusti.

### **Vi spelar Canasta.**

Tisdag u.v. och onsdag j.v. kl 10.00 - 12.30.

Förfrågning och anmälan till Brita Olofsson, tel 0738-299729.

Start 21 augusti.

### **Äldregruppen samtalar.** \*

Vad är det som intresserar oss i vårt dagliga liv? Vi diskuterar aktuella ämnen!

Tisdag u.v. 17.30-19.45. Förfrågan/anmälan till Stig-Olof Lindén tel 0705 215316.

Start 10 september.

### **Digital support. Problem med mobil eller surfplatta?**

Behöver du hjälp med din telefon eller surfplatta, Swish, Appar, SMS, email etc? Vår digitala coach Ian Patterson har drop in i Rosa Huset mellan 10.00 och 12.00 måndagar jämna veckor. Start 19 augusti.

# SPF Seniorerna Ronneby

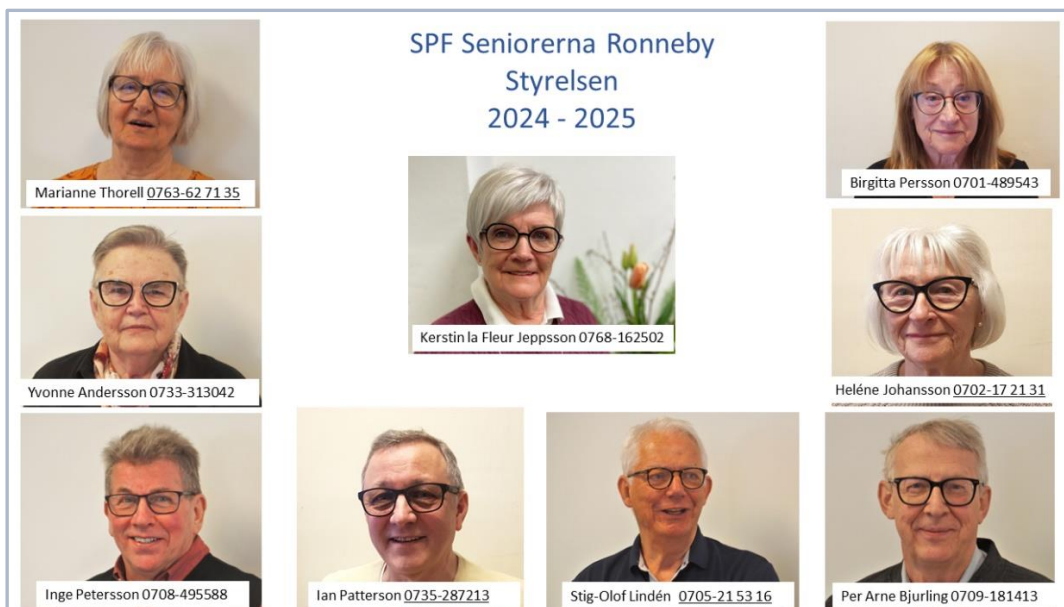
Ågårdsgatan 6, 372 35 Ronneby. Kerstin tel 0768-162502

Bankgiro: 5107-3930

Swish



123 457 68 56



e-post till SPF Seniorerna Ronneby:

[spfseniorerna.ronneby@gmail.com](mailto:spfseniorerna.ronneby@gmail.com)



**Skaffa appen SPF Seniorerna i mobil och på surfplatta. Där kan du läsa nyheter och annan information från hemsidan.**

**Föreningens hemsida:**

<http://www.spf.se/ronneby> Där finns våra nyheter.

**Hemsidesansvarig:** Per Arne Bjurling.

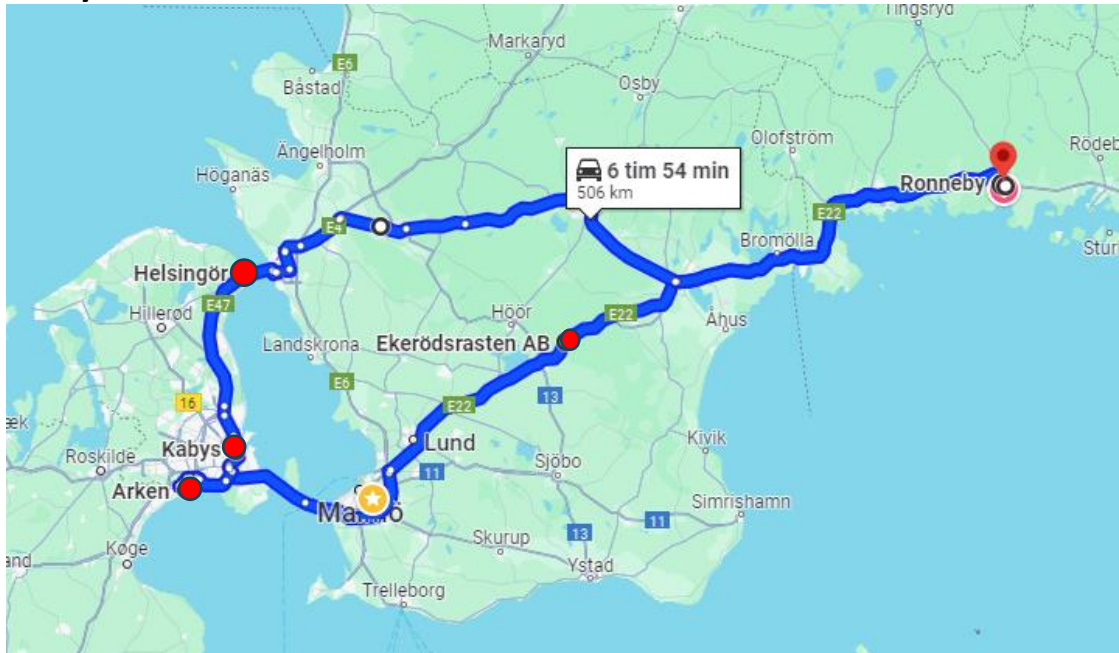
**Sponsorer**



I samarbete med







## ÖRESUND RUNT

Vi börjar resan den 22 augusti 2024 kl 07.00 vid Ronneby Resecentrum.

Första anhalten blir Ekerödrasten för bussfika.

När vi kommer över bron besöker vi Arkens Konstmuseum.

Därefter blir det lunch på Kabysen (tre sorters smörrebröd inkl en öl/vin eller alkoholfritt och en snaps).

Sedan går färden upp till Helsingör där vi kan strosa fritt i ca 2 timmar.

Färjan tar oss över till Helsingborg och vidare färd hemåt.

Åter tillbaka i Ronneby ca kl 22.00.

Pris för buss, bussfika, broöverfart, konstmuseum, lunch och färja 1295 kr per person.

**OBS första anmälningsdag den 5/8 kl 09.00!**

**Anmälan senast 2024-08-10 till Yvonne tel/sms 0733-313042 eller Kerstin tel/sms 0768-162502, och betalning senast den 2024-08-15 till bankgiro 5107-3930. Max 48 personer.**

Först till kvarn.....!



## Favorit i repris

**Besök på Volvo Olofström torsdagen den 19 sept 2024.**

**Alla som står på vårens väntelista har företräde och kommer att kontaktas. Det finns ett antal platser lediga.**

Vi åker, Obs! **max 40** personer, med buss från Ronneby Resecentrum kl 08.45.

Beräknad ankomst till Volvo Olofström kl 10.15 där vi får en guidad tur i fabriken.

20 personer får information medan de andra 20 åker runt i fabriken. Därefter så skiftar vi! Det kallas för skiftgång!

Därefter tar bussen oss till Fritзаторpet för en god lunch.

Vi får sedan en guidad busstur i bygden för att sedan landa på ett trevligt ställe för eftermiddagskaffet.

Hemma igen i Ronneby ca 16.00.

Allt inkluderat för 475 kronor.

***OBS första anmälningsdag den 5 augusti 2024 kl 09.00 OBS!***

*Anmälan till Yvonne tel/sms 0733 313042 eller Kerstin tel/sms 0768 162502*

*Meddela om du vill ha specialkost.*

**Betalning senast den 2024-08-30 till Bg 5107-3930 eller swish 1234576856.**

*Styrelsen SPF Seniorerna Ronneby*

BASERAD PÅ LÅTARNA AV **ROXETTE**

# JOYRIDE

## THE MUSICAL

### Joyride the Musical

**2 dagars resa till Malmö Opera den 9 – 10 november**

**OBS första anmälningsdag den 5 augusti kl 9.00!**

#### Dag 1

Vi åker lördagen den 9 november 2024 kl 8.25 från Ronneby Resecentrum med färd mot Malmö

När vi kommer fram till Malmö så checkar vi in på hotell Scandic St. Jörgen. Nu är det fri tid fram till ca 15.30 då vi ska äta en gemensam middag innan föreställningen börjar kl 18.00 och pågår i ca 3 timmar inkl paus. Efter föreställningen kör bussen oss tillbaka till hotellet

#### Dag 2

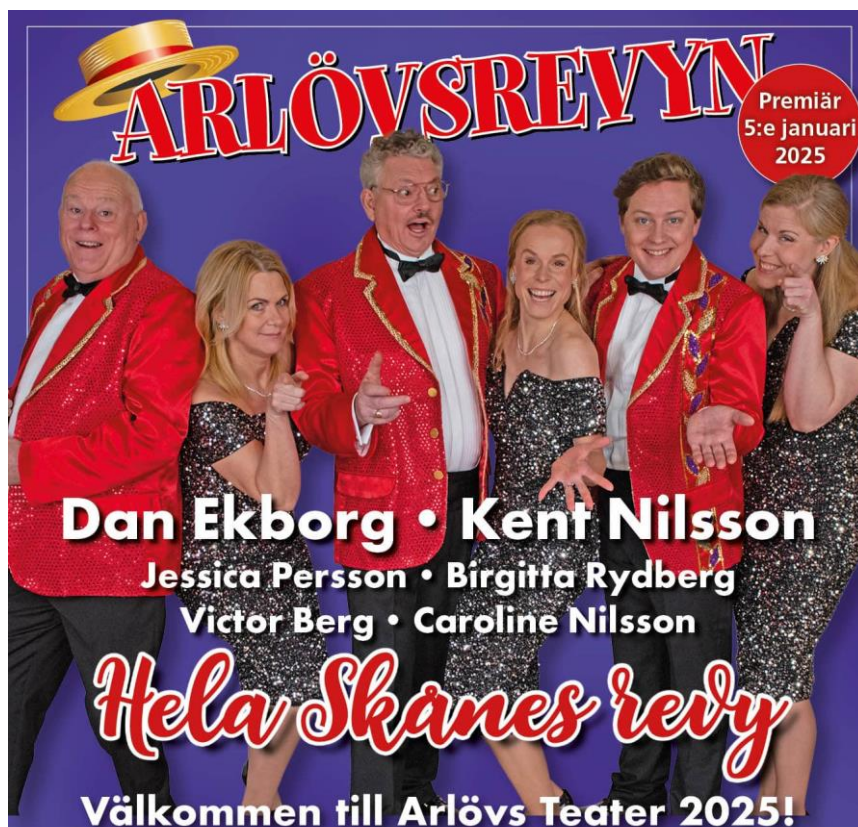
Efter en god frukostbuffé checkar vi ut ca kl. 10.00 och startar färden hemåt med hemkomst ca kl 14.00.

Pris för Bussresa, del i dubbelrum, middag innan föreställningen dag 1, teaterbiljett och frukost dag 2, **2695:--** enkelrumstillägg **400:--**. Ett fåtal enkelrum finns.

**Anmälan senast den 2024-10-14 till Yvonne tel/sms 0733-313042 eller Kerstin tel/sms 0768-162502. Betalning senast den 2024-10-21. Först till kvarn.....!!**

**Meddela om du vill ha specialkost!**

**VÄLKOMNA**



## ARLÖVSREVYN

Vi åker lördagen den 8 februari 2025 kl 9.30 från Ronneby Resecentrum. Färden går sedan till Hurva Gästis för en utsökt lunch.

Arlövsrevyn börjar kl.15.00 till ca 17.30 inklusive paus.

Åter till Hurva Gästis för kvällskaffe med tilltugg.

Beräknad hemkomst ca kl 21.30.

Pris för buss, lunch, kvällskaffe och revybiljett är **1425** kr per person.

**OBS första anmälningdag den 5/8 kl 09.00!**

**Anmälan senast 2024-11-20 till Yvonne tel/sms 0733-313042 eller Kerstin tel/sms 0768-162502, och betalning senast den 2025-01-03 till bankgiro 5107-3930. Max 48 personer.**

Först till kvarn.....