

## Programblad våren 2024

### En liten betraktelse över vår natur.

Nu skriver vi 2024 som nytt årtal. Oroligheter, oljeutsläpp med miljöförstöring ser vi omkring oss, samtidigt har den mörkaste årstiden passerat oss och vi går mot ljusare tider. När jag tittar ut genom fönstret ser jag mesar, bofinkar och andra småfåglar flyga med full fart mot foderköket för att förse sig med kökets läckerheter. De bekymrar sig inte, de väntar på att solen ska stiga högre och högre och komma med ljus och värme. Tänk om vi kunde göra på samma sätt. Naturen är alldeles otrolig. Allt är visset fuktigt och nästan dött och sedan, när solen kommer fram så börjar allt gro och spira och en ny natur kommer fram. Gröna skira färger, klara gula, röda och alla andra färger pockar på vår och djurens uppmärksamhet. Kom och se på oss, kom och hämta näring hos oss, vi står till ert förfogande. Snart kan vi vandra ut på Tosteberga änger, Stibyberget eller andra underbara platser som vi har i vår närhet. Snart blommar körsbärsträden och tidiga äppelträd. Vi får bara förundras och må bra i kropp och själ.

Nu hoppas vi i styrelsen och gruppen för föreningsutveckling att programmet ska falla er i smaken. Vi vill att så många som har möjlighet kommer till våra samlingar och andra aktiviteter.



Foto: Åke Arvidsson



I vår ska vi bland annat på modevisning i Bromölla och Anna-Lena och Bertils bussutfärder brukar alltid vara populära. Kom och var med och bidra med det du kan vid våra samlingar.

För styrelsen, Lars-Göran Berglund

Vi samarbetar med Studieförbundet vuxenskolan

## Styrelse och funktionärer fram till årsmötet 2024

<b>Styrelse</b>	<b>Namn:</b>	<b>E-post:</b>	<b>Telefon:</b>
Ordf.:	Lars-Göran Berglund	<a href="mailto:larsgorb@gmail.com">larsgorb@gmail.com</a>	070-8376874
Vice ordf.:	Ingrid Christensen	<a href="mailto:christenseningrid44@gmail.com">christenseningrid44@gmail.com</a>	070-8304451
Sekr.:	Åke Arvidsson	<a href="mailto:ake.arvidsson@gmail.com">ake.arvidsson@gmail.com</a>	070-6371007
Vice sekr.:	Bo Ohlsson	<a href="mailto:ohlssonbo@hotmail.com">ohlssonbo@hotmail.com</a>	070-3766070
Kassör:	Laila Håkansson	<a href="mailto:laila.d.hakansson@telia.com">laila.d.hakansson@telia.com</a>	070-5514595
Ledamot:	Bertil Nilsson	<a href="mailto:bertiltaxi@gmail.com">bertiltaxi@gmail.com</a>	070-8625394
Ledamot:	Mona Gällentoft	<a href="mailto:monagallentoft@telia.com">monagallentoft@telia.com</a>	076-8601544
Ledamot:	Iréne Lindén	<a href="mailto:irenelinden48@gmail.com">irenelinden48@gmail.com</a>	073-2314858
Ledamot:	Jan-Axel Andersson	<a href="mailto:jan-axel.vallmo@telia.com">jan-axel.vallmo@telia.com</a>	070-7906915
<b>Valberedning:</b>		<b>E-post:</b>	<b>Telefon:</b>
	Sven Andersson	<a href="mailto:ocean02@telia.com">ocean02@telia.com</a>	076-8601560
	Ture Svensson	<a href="mailto:turesvensson@swipnet.se">turesvensson@swipnet.se</a>	070-3234265
	Torsten Persson	<a href="mailto:elsato@telia.com">elsato@telia.com</a>	0456-50566
<b>Revisorer, Ersättare (ers):</b>			
	Sven Eng	<a href="mailto:sveneng70@gmail.com">sveneng70@gmail.com</a>	076-8914824
	Ture Svensson	<a href="mailto:ture.svensson@swipnet.se">ture.svensson@swipnet.se</a>	070-3234265
ers.:	Bengt-Åke Fröberg	<a href="mailto:marbe.f8@gmail.com">marbe.f8@gmail.com</a>	073-8293925
<b>KPR, Ersättare (ers):</b>			
	Inger Ericsson	<a href="mailto:ingerericsson40@gmail.com">ingerericsson40@gmail.com</a>	070-7132144
ers.:	Iréne Lindén	<a href="mailto:irenelinden48@gmail.com">irenelinden48@gmail.com</a>	073-2314858
<b>Medlemsansvarig:</b>			
	Laila Håkansson	<a href="mailto:laila.d.hakansson@telia.com">laila.d.hakansson@telia.com</a>	070-5514595
<b>Webbansvarig:</b>			
	Robert Peterson	<a href="mailto:ropet.rp@gmail.com">ropet.rp@gmail.com</a>	070-9524952
<b>Studieombud:</b>			
	Iréne Lindén	<a href="mailto:inrenelinden48@gmail.com">inrenelinden48@gmail.com</a>	073-2314858
<b>Programansvarig:</b>			
	Föreningsutveckling i SPF Boken		
<b>Resansvariga:</b>			
	Bertil & Anna Lena Nilsson	<a href="mailto:bertiltaxi@gmail.com">bertiltaxi@gmail.com</a>	070-8625394 076-0086754
<b>Programbladsansvarig:</b>			
	Lars-Göran Berglund	<a href="mailto:larsgorb@gmail.com">larsgorb@gmail.com</a>	070-8376874

## Styrelsen för SPF Boken fram till årsmötet 2024



Ingrid Christensen  
Vice ordförande



Laila Håkansson  
Kassör



Iréne Lindén  
Ledamot



Lars-Göran Berglund  
Ordförande



Mona Gällentoft  
Ledamot



Jan-Axel Andersson  
Ledamot



Åke Arvidsson  
Sekreterare



Bertil Nilsson  
Ledamot



Bo Ohlsson  
Vice sekreterare

Besök vår hemsida: [spf.solvesborg](http://spf.solvesborg)

# Sölvesborg-Mjällby Sparbank

Hjärta för bygden



## Seniorträning

Gruppass i Sölvesborg och Hörvik.  
För nybörjare och veteraner.

ON training, tel 0733 00 43 40  
[www.ontraining.se](http://www.ontraining.se)



**Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!**

## Stallbyggen

i Sölvesborg AB

## TEAM SPORTIA®

Tel: 045-144 45

Stortorget 8, Sölvesborg



## SÖLVEDALS

FÖRVALTNINGS AB



### Bostäder & Lokaler

Kristianstad Ahus Bromölla Sölvesborg Karlshamn

[www.solvedals.se](http://www.solvedals.se) [info@solvedals.se](mailto:info@solvedals.se) 0456-15671

## Inför våren 2024



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg med undantag för Vårmiddagen den 16 maj som vi håller i Siretorps Bydegård.

Lokalen i Nakterhuset, heter Backen, och ligger på övre plan. Hiss finns för den som behöver. Är Ni osäkra för att själv åka hiss så säg till mötesvärderna som finns på bottenvåningen, så får Ni hjälp.

**Vi träffas torsdagar en gång varje månad. Mötestiden är klockan 14.00.**

För att vi ska kunna beställa rätt antal kuvert vid servering fortsätter vi med föranmälan till våra månadsmöten.

**Kostnad: 80:-kr/deltagare, utom till Vårmiddagen den 16 maj. Där har vi inte fastställt kostnaden och vi ber att få återkomma via e-post, SMS eller på kommande månadsmöten.**

Specialkost måste meddelas vid anmälan.

Föranmälan och betalning gör Ni till vårt swishnummer 123 030 83 79 alternativt kan ni sätta in på bankgiro 5537-4862. Anmälan via mobil på 070-551 45 95 eller e-post [laila.d.hakansson@telia.com](mailto:laila.d.hakansson@telia.com).

Vi föredrar Swish eller bankgiro vid betalning.

**Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte**



# Månadsmöten våren 2024

## Torsdag den 11 januari

Idag kommer **Bo Olsson** att berätta om **Radio Sölvesborg 92.0** från 1987 till 2024. Det blir också en bakgrund till varför han fastnat för radio.



## Torsdag den 8 februari

**Årsmöte med parentation.** (Kallelse se annan plats i programbladet)

Sång och musik av **Janne Hermansson**. Janne är medlem i SPF Seniorerna Boken och bor på Torsö tillsammans med sin hustru Lotta. Janne ägnar en hel del av sin tid åt sin hemmastudio, där han producerar och skriver eget material. Musiken har alltid varit en stor del av hans liv och han kommer att spela och berätta om sitt låtskrivande.



## Torsdag den 14 mars

**Tema: Gamla läkemedel. Åke Arvidsson berättar**

Som förklarande text skriver apotekaren: Mumie, opium, de vises sten och andra huskurer.

**Åke Arvidsson** har under många år arbetat inom Apoteksbolaget, både som apotekare och som utvecklare av system för läkemedelsdistribution, dessutom har han varit lärare i farmakologi.



Musik i form av *Gissa vem som har valt vilken musik*

**Föränmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte**

## Torsdag den 11 april

Vår medlem **Astrid Heinsen** berättar över ämnet: **Tacksamhet- eller "huru skönt är det att göra andra glädje"**.

Skildring om hur den vanliga tyska familjen hade det under efterkrigstiden enligt en samling tackbrev till församlingar och föreningar, som finns i min ägo. Brevet berättar om hunger och umbäranden, om glädjen över hjälpsändningar från Sverige, som hjälpte helt vanliga människor att överleva.



**SPF Seniorerna Bokens sångkör** medverkar med vårsånger.

---

## Torsdag den 16 maj

### Vårmiddag i Siretorps Bygdegård

Maj månads möte förlägger vi ute på Listerlandet och Siretorps Bygdegård. Vi blir underhållna av **Sillabandet** från Karlshamn.

Vi återkommer via månadsmöten, E-post eller SMS angående meny och kostnad.

Sillabandet är ett gäng goda vänner, som träffades under pandemin och "jammade" nere vid hamnen i Karlshamn, för det var så tråkigt att inte få spela lite. Vi stod bredvid "Sillavagnen" å där föddes vårt namn. Vi är en salig blandning ifrån olika band. Dansband, country, populärmusik o tja, lite av varje. På dragspel Mikael Loorentz, ukulele Roger Sjöberg, cajun Tobias Magnusson, gitarr Kjell Jacobsson, bas: Stefan Jönsson, sång – ALLA!



---

**Förnamlan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte**



# Elektra i Lister-Mjällby AB

Elinstallationer & service

Försäljning av tvätt- och köksutrustningar

Metallvägen 5

294 71 Sölvesborg

Tel. 0456-502 13



Hästtorget



0456-260 23

**Gynna våra  
annonserer – de  
gynnar oss!**

*Erik Olsson*

FASTIGHETSFÖRMEDLING



**Christian Hallberg**  
Reg. Fastighetsmäklare

070-723 01 49



**Jörgen Martinsson**  
Franchisetagare/VD

072-317 70 66



**Anton Olsson**  
Reg. Fastighetsmäklare

070-148 19 68



**Hansi Robertsson**  
Reg. Fastighetsmäklare

073-400 98 15



**Alice Welander**  
Koordinator

070-140 30 50



Hjälper till med

## Sven-Göran Arnoldsson

Familjerätt

- ♦ Äktenskapsförord
- ♦ Bouppteckning
- ♦ Samboavtal
- ♦ Framtidsfullmakt
- ♦ Testamente

Sölvesborg Telefon: 070-370 42 84 e-post: [sg@botes.se](mailto:sg@botes.se)



# Fastighetsbyrån

0456-44 94 00



ÖPPET 7 DAGAR I VECKAN

VI ERBJUDER HEMKÖRNING

## colorama

SÖLVESBORG

Tel: 0456-124 25  
Sölvevägen 54, Sölvesborg

### Fika på stan

Vi **Fikar på stan** sista onsdagen i varje månad.  
Platsen är Duvans café. Tid: 14.00  
Det första tillfället bli den 31 januari.



**VÄLKOMMEN** att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans

**Föreningsutveckling i SPF Boken** är det nya namnet på aktivitetsgruppen som på ett alldeles utmärkt sätt planerar och bokar våra månadsmöten och övriga aktiviteter. **Ett stort TACK för det arbete ni lägger ner.**

De som ingår i gruppen är:

Agnetha Göransson      Ann-Louise Bengtsson      Anna-Lena Nilsson  
Gunilla Möller              Ingrid Christensen      Iréne Lindén  
Birgit Tidstrand- Jacobsson

### Studiecirklar och aktiviteter våren 2024

Nu startar vårens studiecirklar och aktiviteter. När varje grupp kommer igång ser Ni på nästkommande sidor.

Några nya cirklar/aktiviteter har tillkommit och vi hoppas att det blir fler under våren. Titta och studera på nästkommande sidor.

## Studiecirklar, aktiviteter fortsättning från föregående sida



### **BOULE vid Havsudden i Sölvesborg**

Måndagar och onsdagar kl. 14.00. Startar i mars, april när vädret tillåter. Sven meddelar via mail.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

**Sven Andersson tel. 076-860 15 60**

e-post: [ocean02@telia.com](mailto:ocean02@telia.com)

---



### **GOLF på Sölvesborgs Golfklubb**

KM hålls sista fredagen i september.

Inbjudan med datum skickas ut till GK:s SPF-medlemmar. Oldtimers för SPF-medlemmar äger rum torsdagar med start 21 mars.

Ansvariga meddelar vilken vecka.

**Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt**

**tel. 070-604 18 30**

e-post: [jan.tingstedt@telia.com](mailto:jan.tingstedt@telia.com)

---



### **BOWLING hos Böckmans i Bromölla**

Onsdagar kl 15.00 – 16.00 med start den 10 januari.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig.

**Monica Persson tel. 070-930 74 76**

e-post: [monicaokjellp@gmail.com](mailto:monicaokjellp@gmail.com)

---



### **LINEDANCE i Siretorps Bygdegårdsförening**

Tisdag klockan 14.00 – 16.00 med start i februari, datum meddelas senare. **Ledare är Lena Mattsson.**

**Anmälan till Héléne Lovén tel: 072-359 99 04,**

e-post: [heleneloven@icloud.com](mailto:heleneloven@icloud.com)



### **PROMENADER 2 grupper.**

#### **Lister resp. Sölvesborg**

Tisdagar kl. 10.00 med start den 16 januari. Eget fika medtages. Plats meddelas senare närmare startdatum av ansvarig. Vill du hänga med så kontakta ansvarig.



Ansvarig Sbg Iréne Lindén Tel. 073-231 48 58 mail: [irenelinden48@gmail.com](mailto:irenelinden48@gmail.com)

Ansvarig Lister Bertil Nilsson. Tel. 070-862 53 94 mail: [bertiltaxi@gmail.com](mailto:bertiltaxi@gmail.com)

---

### **SKAPARLUST i Nakterhuset**

Onsdagar kl. 14.00-16.15 med start den 24 januari.

Sticka, virka, sy, brodera, måla, rita eller gör något helt annat! Ta med dig material, ha kul tillsammans och låt kreativiteten blomstra.

Maxantal deltagare är 12 personer. Anmälan görs till ansvarig Anita Boström tel. 070-961 19 40

mail: [bostrom.sa@gmail.com](mailto:bostrom.sa@gmail.com)



### **CANASTA i Nakterhuset**

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den 8 januari.

**Fler deltagare välkomnas!**

**Anmälan till ansvarig Laila Håkansson**

**Tel: 070-551 45 95**

**Mail: [laila.d.hakansson@telia.com](mailto:laila.d.hakansson@telia.com)**





## BERÄTTARSTUNDER i Sölvesborgs Närradios lokaler.

Startar tisdag den 16 januari klockan 15.00.

Ansvarig: **Bo Ohlsson** tel. **070-376 60 70**

mail: [ohlssonbo@hotmail.com](mailto:ohlssonbo@hotmail.com)

**Sölvesborgs Närradio 92,0** sänder många intressanta program. Musik, samtal och berättelser som är väl värda att lyssna på.

---

## SPF SENIORERNA BOKENS SÅNGKÖR

Vi startar vår sångövningar den 18 januari klockan 14.00. Vår övningslokal är Falkvikskyrkan, Bossabovägen 2, Falkvik. Körledare är **Gördis Byqvist**.

Vill du vara med i vår kör så är du **VÄLKOMMEN** att sjunga med oss.



Anmälan till:

Gördis Byqvist

Tel: 070-207 67 80

e-post:

[g.byqvist@gmail.com](mailto:g.byqvist@gmail.com)

## SMARTPHONES

Under våren planerar vi för några träffar där vi lär känna vår smartphone. Vi berör både iPhone- och Androidtelefoner. Dessutom blir det en genomgång om sökning på Internet. Vi tar hjälp av filmer som bl.a. SPF har medverkat till att ta fram.

Vi samlas i vår lokal på bottenvåningen i Nakterhuset. Tider kommer att meddelas via Månadsmöten, hemsida, e-post, SMS.

Anmälan till: Lars-Göran Berglund

Tel: 070-837 68 74 e-post:

[larsgorb@gmail.com](mailto:larsgorb@gmail.com)



Åke Arvidsson   Lars-Göran Berglund  
Robert Petersson



## För en trygg bostadsaffär!

Sälja, köpa eller värdera bostad?  
Vi hjälper dig till en trygg bostadsaffär.  
Kontakta oss så berättar vi mer.



0456-64 66 40, solvesborg@lansfast.se

Länsförsäkringar  
Fastighetsförmedling 

**Blom**  
**EXTRA**  
MJÄLLBY

**EXTRA**  
MJÄLLBY  
**STORMARKNAD**

### Öppettider

Mån-fre 9-19    Allt inom  
Lördag 9-17    blommor  
Söndag 9-17    & binderi

0456-540 75

ÖPPET  
ALLA DAGAR  
8-21

0456-548 70

**LST** AB

Lilianas Städ & Trädgårdsservice  
- Regelbunden städning  
- Fönsterputsning  
- Trädgårdshjälp

Städ: 0733-852 832    Trädgård: 0733-213 213



## Egen Design & Tillverkning

Omarbetningar - Reparationer - Värderingar

**Köper in guld och silver!**

Vi betalar extra för er metall om ni använder den  
som betalning för nya smycken, presentkort, tjänster!

Guldsmeden Sonny Carlberg AB - Södergatan 17, Sölvesborg

Tel: 0456-142 00 - [www.guldsmedencarlberg.se](http://www.guldsmedencarlberg.se) - [info@guldsmedencarlberg.se](mailto:info@guldsmedencarlberg.se)

## Övriga aktiviteter under våren

### Modevisning hos **RIPPS** i Bromölla

Vi reser till andra sidan länsgränsen och ser fram emot en modevisning i Bromölla!

Det är Ripps modehus som står för visning av vårens herr- och damkollektion och samtidigt bjuder oss på mingel.

Efter modevisningen ges möjlighet att handla till rabatterade priser.

Vi är varmt välkomna till Ripps **torsdag den 4 april 2024 kl. 19:00**.

**Sölvesborgs Taxi bjuder på transport** till och från Bromölla. Bussen går **från Mjällby kyrka kl. 18:20, från Resecentrum 18.30 och från Blekingeporten kl. 18:35**.

Anmälan till **Gunilla Möller telefon 073-382 97 70** eller på månadsmöten dock senast onsdag den 27 mars.

**Maxantal 50 personer.**



Personligt sedan 1881

## WALLENBERGS SKOR

Välkommen in i butik för  
personlig service sedan 1881

STORTORGET 3-5, SÖLVESBORG / MÅN-FRE: 10-18 / LÖR: 10-15

### ---- RESOR under våren ----

Under våren kommer vi att genomföra några endagarsresor och besöka trevliga och intressanta platser i Skåne, Blekinge eller Småland. När programbladet går i tryck har vi inte klart med destinationer. Besök SPF Bokens hemsida, eller delta på våra medlemsmöten. Där kommer information att lämnas. E-post alternativt SMS kommer också att skickas ut till medlemmar.

**Vänliga hälsningar från era researrangörer Anna Lena och Bertil Nilsson**



# Kallelse till Årsmöte

Härmed kallas Ni till årsmöte med SPF Seniorerna Boken.

Dag: Torsdag den 8 februari, 2024

Tid: Klockan 14.00

Plats: Nakterhuset – Backen.

Program: Årsmöte med parentation och årsmötesförhandlingar  
Servering

Janne Hermansson Torsö kommer att spela och berätta om sitt låtskrivande.

Kostnad och anmälan enligt månadsmöten. Se sidan 5 i programbladet.

## VÄLKOMMEN!

### HÄLSOVECKA V 21

SPF Seniorerna anordnar en hälsovecka i maj vecka 21. Boken kommer att ordna aktiviteter under denna vecka. Vi återkommer via Månadsmöten, hemsida, e-post och SMS.

## ***EkonomiGolv***

\* Kakel \* Klinker \* Golv \* Mattor \* Entreprenad \* Outlet \*

Adress: Skånevägen 30  
294 34 Sölvesborg  
Telefon: 0456-412 19

Följ oss på sociala medier!

Välkomna att besöka oss!

Hemsida: [www.ekonomigolv.se](http://www.ekonomigolv.se)

Mail: [info@ekonomigolv.se](mailto:info@ekonomigolv.se)

BILAR OCH BUSSAR  
FÖR STORA OCH SMÅ SÄLLSKAP

**SÖLVESBORGS TAXI**  
0456 - 185 00



## BLÅST LURAD OCH BEDRAGEN

I ett samarbete mellan SPF Seniorerna och PRO-föreningarna i vår kommun kommer **Gitte Pålsson** till Sölvesborg den 19 mars. Gitte är stor underhållare som blivit svindlad via nätbedragare. Mer information lämnas via månadsmöten, hemsida, e-post och SMS.



KRAFT MED OMTANKE

## Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

**JENNY'S  
KLIPPHÖRNA**

[www.facebook.com/Jennysklipphorna](http://www.facebook.com/Jennysklipphorna)

Sölvesborg Tel. 0456-198 25  
Södergatan 17  
294 37 Sölvesborg

**Välkommen in till oss!**

"Kunden i centrum, kvalitet  
och service".

600 kvm för honom & henne.  
Fri parkering utanför dörren!

**RIPPS**

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



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34