

# PROGRAM HÖSTEN 2022



SPF Seniorerna Helsingborg

**Inflytande**  
**Valfrihet**  
**Livskvalitet**

**SPF**  
**SENIORERNA**

SAM Helsingborg

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



## **INNEHÅLL**

### **Om SPF Seniorerna**

Ordförande har ordet

SPF Seniorerna Björka – Ödåkra

SPF Seniorerna Kärnan

SPF Seniorerna Möllan

SPF Seniorerna Ringstorp

SPF Seniorerna Rydebäck

SPF Seniorerna Råå - Ramlösa

SPF Seniorerna Sydöstra

SPF Seniorerna Tågaborg

SPF Seniorerna Ätthögen

## Ordföranden har ordet

Äntligen har våren kommit och pandemin är inte längre något stort hot. Vi hoppas att vi slipper nya restriktioner kommande höst och vinter.

SPF:s verksamhet i Helsingborg drivs av de nio föreningar som är medlemmar i SAM. Under våren har flera aktiviteter fått färre deltagare och vi tror att många fortsatt är försiktiga att träffa folk. Vi hoppas att det i höst svänger så att fler kommer att delta i våra aktiviteter.

Vi i den nya styrelsen är övertygade om att SAM behövs mer än någonsin. SAM är ett organ för att uppträda gemensamt i en rad frågor som att

- driva gemensamma aktiviteter så att föreningarna stimuleras att driva aktiviteter,
- motverka åldersdiskriminering,
- ta fram ett gemensamt programhäfte för föreningarna
- vara remissorgan för förbundet och distriktet,
- driva äldre frågor i kommunen, regionen och förbundet och
- utse representanter i Kommunen Pensionärsråd (KPR). Björn Falkenström har aviserat sin avgång och vi måste hitta en ny kompetent ersättare till Björn i höst, ersättare är Ingrid Gustavsson. I KPR har vi möjlighet att föra fram frågor som är av vikt för pensionärer inom kommunen.

Mats Nilsson

Ordförande i SAM

## Styrelse

**Ordförande: Mats Nilsson** tel:0708 22 32 23

e-post: [mln4607@gmail.com](mailto:mln4607@gmail.com)

**Sekreterare: Ingvar Löfdahl** tel:0706 69 42 36

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

**Kassör: Vakant**

e-post:

**Ledamot: Leif Persson** tel:0702 61 19 54

e-post: [mac-persson@hotmail.com](mailto:mac-persson@hotmail.com)

**Ledamot: Ingrid Gustavsson** tel:0737 19 11 04

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

**Ledamot: Vakant**

e-post:

**SPF SAM  
Helsingborg**

**Kansli:**

Kurirgatan 1  
254 53 Helsingborg

Tel: 0708 48 75 57

Bankgiro 5885–6956

Organisations nr:

843002–0720

**Hemsida:**

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

## KPR-gruppen 2019–2022

**Ordförande Björn Falkenström** tel: 0708 51 80 26

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

**Ledamot Ingrid Gustavsson** tel:0737 19 11 04

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

## Distriktsstyrelsen Skånedistriktet

**Ledamot: May Öberg** tel: 0761 18 28 04

e-post: [may-inge.oberg@telia.com](mailto:may-inge.oberg@telia.com)

**Ledamot: Ingrid Gustavsson** tel: 0737 19 11 04

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

## SPF Seniorerna Skånedistrikt och Förbundskansli

### Skånedistriktet

Västergatan 15, 243 31 Höör tel. 0413-291 14

### Förbundskansliet

Box 325 74, 104 22 Stockholm tel: 08-692 32 50

E-post till SPF SAM: [spfsamhelsingborg@spfsamhbg.se](mailto:spfsamhelsingborg@spfsamhbg.se)

## Månadsmöten hösten 2022

### *Torsdagen den 11 augusti*

**Helen Lindblom och Glenn Lynander** underhåller med sång och musik.

### *Torsdagen den 8 september*

**Karin Nilsson** pratar om kognitivt beteende (demens).

### *Torsdagen den 13 oktober*

**Ingvar Stendahl från skomakargården i Allerum** underhåller med sång och musik.

### *Torsdagen den 17 november*

**Ingen underhållning planerad** information kommer senare i HD och på hemsidan.

### *Torsdagen den 8 december*

Vårt traditionella julbord med musik och allsång

**Vi håller vår hemsida uppdaterad och annons i HD på Söndagar i Föreningskontakten**

**Övriga aktiviteter:** Promenader, Boule, Canasta, Studiebesök, Utfärder och Teater.

**Ordförande:** Tommy Larsson tel 0707 72 63 76

e-post: [tommy.larsson1946@hotmail.com](mailto:tommy.larsson1946@hotmail.com)

**Vice Ordförande:** Siv Dahlvid tel 0721 83 91 87

**Sekreterare:** Britt-Mari Morfelt tel 0705 83 54 29

**Kassör:** Lars-Olle Pettersson tel 0708 37 46 95

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se/bjorka-odakra](http://www.spfseniorerna.se/bjorka-odakra)

**Möteslokal:**  
**Fleninge församlingshem**

Västkustvägen 366  
25 477 Fleninge

**Mötesdag:** torsdag  
Mötestid: 14:00-17:00

Bankgiro 850-6834

Antal medlemmar 210

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

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

**28 augusti "Sundets röda nejlikor"**

Torsdagen den 28 augusti på Ringstorpsgården kl.13:30. Författaren Conny Palmqvist berättar.

**15 september "Tura på Tycho Brahe"**

Torsdagen den 15 september ca kl. 12:30 Förtäring, dryck, kaffe, kaka och biljett till färjan.

**6 oktober "Thomas Persson kåserar"**

Torsdagen den 6 oktober kl. 14:30 på Ringstorpsgården. Thomas Persson kåserar och musicerar.

**3 november "Arkitekten Inger Thede"**

Torsdagen den 3 november kl. 13:30 på Ringstorpsgården. Föreläsning "Levande arkitektur – en palett med människor, platser och rum"

**15 december "Vinterglans i jultid"**

Torsdagen den 15 december kl. 13:30 på Ringstorpsgården. Underhållning med Sanja Streuli säsongens musik.

**Möteslokal:**  
Ringstorpsgården  
Kurirgatan 1

**Mötesdag:**  
Se respektive aktivitet

**Kansli:** Kurirgatan 1  
Obemannat.

Tel: 0708 48 75 57

Plusgiro: 57 90 23-3

Antal medlemmar 700

**E-post:**  
[spfkarnan@telia.com](mailto:spfkarnan@telia.com)

**Hemsida:**  
[www.spfkarnan.se](http://www.spfkarnan.se)

**Facebook:**  
SPF Seniorerna  
Kärnan Helsingborg

**Vårt fredagscafé** på Träffpunkt Söder håller öppet kl. 10.00-11:30.

**Övriga aktiviteter:** Boule, sångkör, stick-café, bokcirkel, hjärnkoll, studiecirklar, vattengympa, promenader, resor m.m.

**Information** om resor, utflykter samt teater- och konsertbesök meddelas på medlemsmötena, på hemsidan och i medlemsbrevet.

**Luncha på stan, Tura med Pernille, PUB, Måndagscafé**

**Ordförande:** Ingrid Gustavsson Tel: 0703 68 17 67  
[ordforande@spfkarnan.se](mailto:ordforande@spfkarnan.se)

**Sekreterare:** Birger Elfström Tel: 0761 18 28 04  
[sekreterare@spfkarnan.se](mailto:sekreterare@spfkarnan.se)

**Kassör:** Lars Norling Tel: 0705 91 30 63  
[kassor@spfkarnan.se](mailto:kassor@spfkarnan.se)

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**



**1 september kl. 14.00**

**Mats Ekdahl**, boende i Laröd, presenterar **Tore Wretmans** väldoftande verksamhet i kök och matsalar.

**6 oktober kl. 14.00**

**Mattias Mjöman**, överläkare på röntgen i **Helsingborg** berättar om bilddiagnostikens utveckling och lite om framtiden.

**3 november kl. 14.00**

**Martin Persson på Chocolate** berättar om en fantastisk resa i chokladens värld.

**1 december kl. 14.00**

**Ellen Skarp, Helsingborgs bokdrottning** ger tips om julens böcker.

**Övriga aktiviteter:** Akvarellmålning, Bokcirklar, Boule, Bridge, Canasta, Cirkel för global hållbarhet, Fester, Golf, Konserter, Matlagning, Naturpromenader, Teater, Utbildning i mobiltelefoner, Utflykter och Vinprovning.

**Information** om resor, utflykter samt teater- och konsertbesök meddelas i den månatliga bulletinen, på månadsmötena och på hemsidan

[www.spfseniorerna.se/mollan](http://www.spfseniorerna.se/mollan)

**Anmälan är bindande** till teater, konserter, utflykter, fester mm.

**Våra arrangemang** sker i samarbete med **Studieförbundet Vuxenskolan**.

**Ordförande: Ingvar Löfdahl**

Tel: 0706 69 42 36

E-post: [Ingvar.lofdahl@telia.com](mailto:Ingvar.lofdahl@telia.com)

**Sekreterare: Eva Bergstedt**

Tel: 0708 43 66 51

E-post: [eva\\_bergstedt@telia.com](mailto:eva_bergstedt@telia.com)

**Medlemsansvarig: Monica Ekblad**

Tel: 0703 49 42 72

E-post: [monica.ekblad@icloud.com](mailto:monica.ekblad@icloud.com)

**E-post till SPF Möllan:** [spfmollan@spfsamhbg.se](mailto:spfmollan@spfsamhbg.se)

**Möteslokal:**

Andreaskgården Laröd

**Mötesdag:**

Första torsdagen i varje månad kl. 14:00

Bankgiro 890–3205

Antal medlemmar: 375

**Hemsida:**

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

[spfseniorerna.se/mollan](http://spfseniorerna.se/mollan)

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

**Program och aktivitetsinformation  
hösten 2022.**

***Måndag 5 september***

Ulrik Alm - Kåserar om en Ö i Indonesien.

***Måndag 3 oktober***

Musikunderhållning av Marianne & Anders.

***Måndag 7 november***

Programpunkt ej klar.

***Fredag 9 december***

Julfest med musikunderhållning av Jan Peters.

**Tipspromenad med korvgrillning i Pålsjö skog planeras till den 18/8 och en Höstutfärd till Arilds vingård den 19/9. Medlemmarna välkomnas att delta i våra aktiviteter, t ex Biobesök, Bokcirkel, Boule, Canasta, Hantverksgrupp, Lunch på stan, Promenader, Qigong och Teaterbesök.**

**Kontaktpersoner är:**

**Ordförande Stig Friberg**  
[stigfriberg1@gmail.com](mailto:stigfriberg1@gmail.com)

tel. 0768-17 28 13

**Vice ordf. Bertil Ericsson**  
[bertil\\_ericsson@hotmail.com](mailto:bertil_ericsson@hotmail.com)

tel. 0739-95 40 10

**Medlemsansvarig Ingrid Hedlund**  
[ingridhedlund48@gmail.com](mailto:ingridhedlund48@gmail.com)

tel. 0704-99 11 68

**Aktuell information på månadsmöten eller på vår hemsida.**

***HJÄRTLIGT VÄLKOMNA***

**Möteslokal:**  
**Ringstorpsgården**  
Kurirgatan 1

**Mötesdag:**  
Första måndagen i  
månaden kl. 14:00

Plusgiro: 484 37 33-9

Antal medlemmar: 210

**Hemsida:**  
[www.spfseniorerna.se/  
ringstorp](http://www.spfseniorerna.se/ringstorp)



**Tisdag 6 september**

**Börje Sjöholm kåserar om .....**

*"I huvudet på en gammal kommissarie.  
Minnen från ett polisliv"*

**Tisdag 4 oktober**

**Trubadur David Miles.....**

*Underhåller med blandad musik*

**Tisdag 1 november**

**Ronnie och Carmen.....**

*Bjuder på trallvänliga toner*

**Tisdag 6 december**

**Julbord**

**Aktiviteter**

Bridge, Biljard, Bordtennis, Vandringar, Konst & Kultur,  
Operacafé, Resor, Utflykter och Teater

Ovanstående arrangemang anordnas i samarbete med  
Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland.

Mer information lämnas på våra månadsmöten och på hemsidan.

**SPF Rydebäck har även en egen anslagstavla på Träffpunkten.**

**Ordförande:** Mats Nilsson      tel: 0708 223 223

e-post: [mln4607@gmail.com](mailto:mln4607@gmail.com)

**Sekreterare:** Jeanette Dahlén   tel:0769 45 15 58

e-post: [jeanette.dahlen@hotmail.com](mailto:jeanette.dahlen@hotmail.com)

**Kassör:** Marie-Louise Larsson   tel: 0702 27 73 56

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

**Möteslokal:**  
**Restaurang Tegel  
Rydebäck**

**Mötesdag:**

Tisdagar

kl: 15:15 – 17:15

Plusgiro 431 63-5

Swish 1235 175 732

Antal medlemmar 333

**Hemsida:**

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

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

**Måndag 12 september.**

Ett gott skratt förlänger livet. Vi lyssnar på **Bengt-Åke Bengtsson**. Om humor och hälsa samt sjunger roliga sånger för oss.

**Måndag 10 oktober.**

En göteborgare på Råå! **Magnus Johansson** underhåller med vida berömt trumpetspel.

**Måndag 14 november.**

Skåne i våra hjärtan. **Siw Leijon** underhåller.

**Måndag 12 december.**

Då i vårt mörks hus stiger med tända ljus. **Sångfåglarna och Tonjägarna** underhåller under ledning av Åsa Weister.

**Möteslokal:**  
**Allhelgonakyrkans  
samlingsal**

Kielergatan 25

**Mötesdag:**

Andra måndagen i  
månaden kl: 14:00

Bankgiro 367–2128

Antal medlemmar 215

**Hemsida:**

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

Månadsmöten med information om resor, teaterbesök, studiecirklar, författaraftnar m.m.

Kaffe och te serveras med gott tilltugg. Lotteri med fina priser!

Annonsering i HD under Föreningar Helsingborg före varje månadsmöte och andra aktiviteter.

**Övriga aktiviteter:**

Bridge, boule, canasta, engelska, bingo, hembygd, körsång, litteratur, studiebesök, vinprovning, teater och resor.

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland.

**Kontakter:**

**Ordförande;** Lena Persson tel.0738-262693  
[lena.persson.raaaa@gmail.com](mailto:lena.persson.raaaa@gmail.com)

**Kassör;** Lars Vallentin tel.076-1058826  
[lars.vallentin@telia.com](mailto:lars.vallentin@telia.com)

**Webmaster m.m.;** Lennart Hansson tel.0705-101699  
[j.l.hansson@hotmail.com](mailto:j.l.hansson@hotmail.com)

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

### **12 september Modevisning**

Seniorshoppen visar dam och herrkläder  
Vinlotteri

### **10 oktober 13.00 Lars Lindström**

Underhåller med 50-60 tals musik Sopplunch  
Anmälan till Gunvor tel. 0702-233107 Lotteri.

### **14 november Musikfrågesport**

Bo-Göran Svensson och Lars-Göran Kjellqvist  
spelar blandad musik, priser till dom bästa. Lotteri.

### **12 december 13.00 Julfest**

Cantus Firmus underhåller under ledning av Siv  
Lejon. Det blir bl.a. jullandgång och julgröt

**Anmälan till Sven Lindström på tel 0706 54 97 62**

**Tag gärna med en vän till våra möten!**

**Lotterivinster motages tacksamt!**

**Aktiviteter:** besök på Heagård i Munka-Ljungby med guidad visning  
och fika, eventuellt bussutflykt i oktober. I månadsskiftet november-december  
planeras en julmarknadsresa

Vi har också **boule, bowling, canasta** och **qigong**.

**Kultuhistoriska vandringar** ordnas varje måndag från maj till september.

**Information** om alla våra aktiviteter lämnas på månadsmötena, annonser i HD  
och på vår hemsida.

Arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland.

**Vi reserverar oss för eventuella ändringar pga Covid-19 pandemin.**

**Ordförande: Sven Lindström** tel. 0706-549762

[sven-lindstrom@hotmail.se](mailto:sven-lindstrom@hotmail.se)

**Sekreterare: Christl Norén** tel: 0703-72445

[christl.noren@gmail.com](mailto:christl.noren@gmail.com)

**Kassör: Sven Petersson** tel 0730-918365

[sven.ylva.petersson@icloud.com](mailto:sven.ylva.petersson@icloud.com)

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

**Möteslokal:**

**Bårslövs  
Församlingsgård**

**Mötesdag:**

Måndag Kl.14:00

**Bankgiro:** 246-6910

Antal medlemmar: 213

**Hemsida:**

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

## Program hösten 2022

### 12 september

Camilla Bergvall kommer och berättar om Nanny Palmkvist, en helsingborgskvinna

### 10 oktober

Conny Palmkvist kommer och berättar om "Flykten över Öresund"

### 14 november

Ingmar Skogar kommer och berättar om Nya Zeeland

### 12 december

Luciafirande med elever från Wieselgrenska skolan

**Obs!** Luciafirandet äger rum i Maria församlingshem kl.14.00

### 11 november

Gåsmiddag!

### Aktiviteter

Utflykt under hösten, bridge, boule, litteraturcirkel, studiecirkel om Helsingborg, vinprovning

### Övrig information

Mer och aktuell information på månadsmötena samt annonsering i Helsingborgs Dagblad. Läs under rubriken Föreningar

Alla arrangemang sker i samarbete med studieförbundet vuxenskolan Skåneland.

**Ordförande:** Ewa Walméus tel.0725 54 28 22

[ewa.walmeus@telia.com](mailto:ewa.walmeus@telia.com)

**Vice ordförande:** Eva Jonsson tel. 0709 14 14 15

[ejo@biodev.se](mailto:ejo@biodev.se)

**Sekreterare:** Katarina Glad tel.0702 09 60 22

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

Tag gärna med en vän till våra möten

#### Möteslokal:

**Träffpunkt Tågaborg**  
Tågagatan 32

**Mötesdag:** andra  
måndagen i månaden  
kl: 16:30

Plusgiro 81 25 49-4

**Bindande föransmälan**  
[gert.walmeus@telia.se](mailto:gert.walmeus@telia.se)  
Tel. 0703 29 54 40

**Vår telefonsvarare**  
**0721 64 87 75 se**  
**även anslagstavlan**  
**Träffpunkt Tågaborg**

Antal medlemmar 306

#### Hemsida:

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

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

**Fredag 19 augusti**

Upptakt "Skaldjur" samt underhållning av Manfred

**Torsdag 22 september (OBS! Torsdag)**

14.00 - Bodil Jönsson berättar om sina böcker och om ålderismen som breder ut sig i vårt samhälle.

**Måndag 17 oktober**

Martin Svensson - Ståuppkomiker

**Måndag 21 november**

Mats Ekdahl presenterar Tore Wretmans "Välldoftande verksamhet i kök och matsalar"

**Fredag 16 december**

17.00 - Julfest med Mats Nilsson

**UTFLYKT:** Tura med Forsea 5 september

Avgång 12.00

**ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER**

Boule, canasta och promenader året runt. Grillkvällar (juni, juli och augusti)

**Ordförande & Reseombud: Lena Windfäll**

0703 50 32 76 - [lena.windfall@gmail.com](mailto:lena.windfall@gmail.com)

**Sekreterare: Rolf Malmström:**

0768 54 91 19 - [newhaven358@gmail.com](mailto:newhaven358@gmail.com)

**Kassör: Gun Håkansson**

042-12 10 85 / 0766 78 73 05 - [gun.hakansson46@gmail.com](mailto:gun.hakansson46@gmail.com)

**Teater: Birgitta Larheim**

0739 93 93 60 - [b.larheim@live.se](mailto:b.larheim@live.se)

**Ledamot & Vice ordförande Hans Holst**

0739 82 08 58 - [hansholst@hotmail.com](mailto:hansholst@hotmail.com)

**Ledamot Anne-Marie Söder**

0730 78 54 90 - [soder.anne.marie@gmail.com](mailto:soder.anne.marie@gmail.com)

**Ledamot Calle Svensson**

0738 34 72 00 - [callesvensson44@gmail.com](mailto:callesvensson44@gmail.com)

**Vi ser gärna din anmälan till våra månadsmöten.**

**Notera att alla "övriga aktiviteter" är bindande.**

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

Möteslokal:  
Ätekullagatan 6

Mötesdag:  
Tredje måndagen i månaden  
14.00 – 16.00

Bankgiro: 5846–2029

Antal medlemmar:165

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



SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation.

SPF Seniorerna är en pigg och nyfiken organisation för seniorer.

SPF Seniorerna har idag cirka 250 000 medlemmar i 27 distrikt och ca 750 föreningar runt om i landet.

Föreningarna är stommen i vår verksamhet och erbjuder ett rikt utbud av olika aktiviteter som resor och motion, studiecirkelar och föredrag, social samvaro och mycket mer.

Att ha rätt försäkringsskydd är en trygghet som vi vill erbjuda alla medlemmar hos SPF Seniorerna. Behovet av trygghet är lika stort även om man inte längre är yrkesverksam. Vi har därför tagit fram ett försäkringserbudande som är anpassat till SPF Seniorernas medlemmar.

SPF Seniorerna har inte bara social verksamhet. Det andra spåret är att bilda opinion och ta tag i förhållanden som berör oss äldre. Det gör vi till del via SPF Samorganisation (SPF SAM) men även i Kommunala Pensionärsrådet (KPR) tillsammans med andra pensionärsorganisationer. KPR är remissinstans under kommunstyrelsen och deltar i Vård och Omsorgsförvaltningens olika projekt.

**Medlemskap i SPF Seniorerna söker du genom att kontakta någon av de föreningar som finns med i detta programblad.**

**Se mer information på vår hemsida: [www.spfsamhbg.se](http://www.spfsamhbg.se)**

**På hemsidan ovan finns även adresser eller e-post till samtliga SPF föreningar i Helsingborg.**

**Välkommen du också som medlem i  
SPF Seniorerna.**