



Björka-Ödåkra

Bussresa till Äro i Danmark 15-17/8

I augusti 2025 mellan den 15-17/8 har vi planerat en bussresa till Äro i Danmark. Äro är klassad som Danmarks Mallorca.

Resan kommer att kosta 4 995 kr/person och ska vara betald senast 15/7. Anmälan sker till Siv Dahlvid 0721-839187 , **BG 850-6834**

Programblad hösten 2025

Kära medlem i SPF Kärnan!

När den här texten skrivs lyser solen ute men det är fortfarande lite kyligt i luften för årstiden. För några dagar sedan hade vi vårterminens sista medlemsmöte, som berättade historien om musikgruppen Abba. Ett möte som, åtminstone hos mig, lämnade en mycket trevlig eftersmak. Tydligt var så fallet även hos många av er som deltog, vi har fått mycket positiv feedback.

Just nu håller du i din hand programmet för hösten 2025. Som vanligt har Programgruppen försökt att hitta ett program som ska uppskattas av många. Vi ska bl a lyssna på mer musikhistoria, lyssna på röster från den gamla, vackra stadsteatern i Helsingborg och höra hur det egentligen är att arbeta som läkare inom åldringsvården. Vi ska också ha en julfest som en trevlig avslutning på terminen. Vad gäller temamötena kommer vi att få information om både miljöarbete och arbetet inom Svenska kyrkan. Vi som sammanställt programmet hoppas förstås att du ska hitta något som tilltalar just dig. Under våren 2025 har alla möten (utom turan) hållits på Idrottsmuseet och styrelsen har tagit ett beslut att fortsätta med det under hösten. Det är en mycket bra lokal och vi får en fantastisk service från museets personal, vilket vi förstås uppskattar mycket.



Innan vi startar höstens aktiviteter och möten hoppas vi att du får en härlig sommar med sol och värme. Vi ska försöka hitta några trevliga utomhusaktiviteter, håll utkik i medlemsbrevet! Vi lever just nu i en orolig tid, då är det ännu viktigare att vi får träffas och umgås under trivsamma former. Föreningen erbjuder många aktiviteter, och i höst har vi även ett par spännande nyheter, initierade av medlemmar. Det ska bli riktigt roligt, och vi hoppas att du hittar något som passar dig.

Som alltid vill vi i styrelsen också rikta ett stort tack till alla er som engagerar er i föreningens arbete – ingen nämnd, ingen glömd. Ni gör ett fantastiskt jobb, oftast i det tysta och utan någon som helst ersättning. Möjligen får ni ett tack för all tid och energi ni lägger ner, men vi vill att ni ska veta att ni är föreningens motor, utan er stannar verksamheten. Så - hjärtligt tack till er alla!

Styrelsen och Programgruppen vill önska dig allt gott framöver och hoppas att vi ses igen på sensommaren, du är hjärtligt välkommen att delta i höstens program!

Med vänliga hälsningar

Elisabeth Armandt

Ordförande, för styrelsen och Programgruppen i SPF Kärnan

medlemsmöten

Möteslokal: Idrottsmuseet på Olympia Park eller Öresundslinjen som Tycho Brahe eller Aurora från Helsingborg C.

Aktuella busslinjer till Olympia: Stadsbuss, Regionbuss, hållplats Olympia Park.

21 augusti "Staffan & Beatles"

Torsdagen den 21 augusti på Idrottsmuseet kl. 13:30

Staffan Olander, som vunnit "10 000-kronorsfrågan" i ämnet The Beatles, berättar om samarbetet med The Beatles och deras manager Sir George Martin. *Laxsmörgås, öl/vin/vatten. Pris 150 kr.*



18 september "Tura med Tycho Brahe"

Torsdagen den 18 september med Tycho Brahe kl. 12:40

Pris 190 kr för lunchbuffé, dessertbuffé och biljett. Dryck och kaffe tillkommer.



30 oktober "Röster från ett försvunnet teaterhus"

Torsdagen den 30 oktober på Idrottsmuseet kl. 13:30

Lars Svenson, regissör och f d teaterchef, kåserar om färgstarka personer och händelser på, då Sveriges äldsta stadsteater.

"Smått och Gott", öl/vatten/kaffe. Pris 100 kr.



27 november "Jo doktorn, det var en sak till!"

Torsdagen den 27 november på Idrottsmuseet kl. 13:30

Läkaren, författaren och musikern Viktor Bergendahl berättar om sitt arbete i vården, just nu inom geriatriken, och spelar också lite för oss.

Kalkonbakelse, öl/vin/vatten. Pris 160 kr.



19 december "JULFEST med Ukulelekompaniet"

Fredagen den 19 december på Idrottsmuseet kl. 13:30

Jultallrik, glögg/julmust/öl/vatten och kaffe. Pris 175 kr.



temamöten



Tisdag 2 september "Miljöarbetet i Helsingborg"

Amir Rawad, Miljönämndens ordförande, kommer och informerar om miljöarbetet i kommunen. **Idrottsmuseet kl. 15:00.** Föreningen bjuder på kaffe med kaka!



Tisdag 11 november "Diakoni – att vara en medmänniska"?

Diakonen Thomas Bengtsson kommer och informerar om vad det innebär att vara diakon. **Idrottsmuseet kl. 15:00.** Föreningen bjuder på kaffe med kaka!

VÄLKOMMEN!

Med reservation för ändringar!

Obligatorisk anmälan till medlemsmöte och temamöte på tel. 0709 45 44 75 eller på e-postadressen medlemsmote@spfkarnan.se

Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningstidens utgång!

Se även annons i HD, digitalt medlemsblad och information på vår hemsida

www.spfkarnan.se

Betala med Swish till 123 349 70 70 eller till BankGiro 5806–1904.

aktiviteter

Nya Aktiviteter!

Vi kan genom vårt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan starta nya aktiviteter. Starta t ex en studiecirkel om ett resmål och res dit eller få hjälp med din smarta telefon eller surfplatta!



Föreningen söker medlemmar som är intresserade av att starta nya aktiviteter eller ta upp nedlagda, ta kontakt med föreningen.

E-post: spfkarnan@telia.com eller på tel. 0708 48 75 57

Boule Boule spelas utomhus torsdagar kl. 10:00 – 12:00 på Gröningen hela året, om vädret tillåter. **Kontaktperson:** Elisabeth Lilja 0733 44 67 21



Stick-café Cirkeln träffas onsdagar kl. 13:30 och fortsätter varannan vecka sammanlagt åtta gånger. Vi träffas på Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24. **Kontaktperson:** Hjördis Pettersson, tel. 0706 12 06 80 och Britt Hagstrand, tel. 0703 06 88 82.

Hjärnkoll är en studiecirkel för dig som gillar frågesport, måndagar udda veckor kl. 13:00-15:00. Vi träffas på Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6.

Kontaktperson: Agneta Nilsson, e-post: agneta.nilssonhbg@gmail.com tel. 0761 29 62 68

Bridge Bridgespel på nybörjar- och medelnivå ("trivselbridge"). Vi träffas på Träffpunkten Sköldenborg onsdagar mellan kl 13:00 och 16:00

Kontaktperson: Nils Perlhagen. e-post: nils.perlhagen@telia.com tel. 0705 23 85 06.

Släktforskning Börja släktforska i höst med Arkivdigital, i samarbete med Vuxenskolan. Se medlemsbrevet för mer information.

Kontaktperson: Ingrid Nilsson. e-post: ingridnilsson929@telia.com tel. 0702 82 18 90

Walk/Sit and Talk på engelska promenad eller fika på engelska, tisdag udda veckor kl. 11:00. För mötesplats se medlemsbrevet!

Kontaktperson: Elisabeth Armandt. e-post: earmandt@outlook.com tel. 0730 76 46 46

Lättgymna SPF Kärnan har en grupp som gympar hos "Min lilla vrå" onsdagar kl. 10:00.

Kontaktperson: Inger Jonson. e-post: ingeropelle@aol.se tel. 0707 32 15 44

På fredagscaféet Söders Lunchkafé, Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar och lösa världsproblemen mellan kl 10:00 och 11:30.

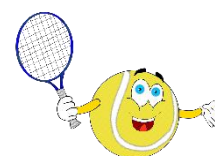
Gör även ett besök på vårt **måndagscafé på Backhaus** mitt emot Helsingborg C kl. 14:00 eller vårt andra **måndagscafé på Zoegas** mitt emot Sundstorget kl. 14:00.

Sommarcafé juni – augusti, måndagar på Waynes Coffee på Rådhusorget kl. 14:00.

Tennis på Studs Måndagar i Olympiahallen kl. 14:00 (avgift tillkommer).

Söndagspromenader varannan söndag kl. 12:00.

Vi promenerar i olika delar av Helsingborg och går ca 1 timme med fika på vägen och vi tar bussen till och från vår promenad! För mötesplats se medlemsbrevet!



Startdatum och mer information meddelas i medlemsbrevet som kommer med mejl och Facebook varje söndag när möjligt.

fler aktiviteter

MUSIK OCH TEATER

MÄSTAREN OCH MARGARITA

FIA MED KNUFF

ROMEO och JULIA

GLADJAZZ

SOPPTEATER

AFTER WORK med soppa på Konserthuset



Ett axplock från Stadsteaterns och Konserthusets utbud!

Vill ni gå på Teatern eller Konserthuset, *kontakta Anne Thunström på tel. 0739 50 31 80 eller med e-post till a_thunstrom@hotmail.com* Anne meddelar planerade teaterbesök i medlemsbrevet. **Anne erbjuder förmånliga teaterbesök under säsongen!**

TURA på SUNDET, LUNCHA på STAN och AFTER WORK

Tura med Sundsbussen Pernille sista torsdagen varje månad kl.16:00.

Luncha på stan, andra tisdagen i månaden kl.13:00, se medlemsbrevet för plats.

Afterwork andra fredagen i månaden på Marina Plaza kl.16:00.

RESOR

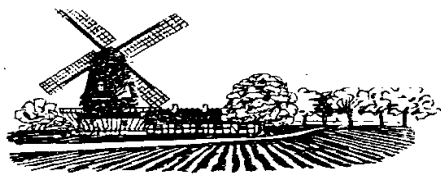
Resor annonseras i medlemsbrevet!



Vårt digitala medlemsbrev utkommer på söndagar, läs det!

Har vi din e-postadress, så du kan ta del av medlemsbrevet?

Medlemsmöten:	Idrottsmuseet på Olympia Park eller med Öresundslinjen. Trevlig underhållning, en bit mat eller gott kaffe med kaka och lotteri med fina vinster utlovas. Lotteri på entrébiljetten till medlemsmötena.
Mötestider:	Se under respektive arrangemang. Vi träffas Idrottsmuseet eller med Öresundslinjen.
När, var, hur?	Medlemsmöten och aktiviteter annonseras i HD under rubriken "Föreningar" samt på hemsidan www.spfkarnan.se och med vårt digitala medlemsbrev till alla medlemmar med e-postadress (mejl).
Programblad:	SPF Kärnans tryckta programblad utkommer två gånger om året. Programbladet för SPF Kärnan finns tillgängligt utanför kansliet Kurirgatan1 och på hemsidan. Program från andra SPF-föreningar i Helsingborg finns på hemsidan!
Hitta oss:	Med E-post: spfkarnan@telia.com Hemsida: www.spfkarnan.se Facebook: spf seniorerna kärnan
Kansli:	Ringstorpsgården, DHS, Kurirgatan1, kansliet är numera obemannat, tel. 0708 48 75 57.
Betala:	Betalning till föreningens aktiviteter med Swish till 123 349 70 70 eller BankGiro 5806–1904. Medlemsavgiften betalas till SPF Seniorernas Förbund på bankgiro 505–1743.
Caféer:	På fredagscaféet, Söders Lunchkafé på Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar mellan kl 10:00 och 11:30! Måndagscafé på Backhaus och Zoegas kl.14:00. Sommarcafé på Waynes Coffee kl.14:00.
Anmälan:	Föranmälan krävs till våra medlems- och temamöte. Anmälan till möte med avgift är bindande efter anmälningstidens utgång.



SPF
SENIORERNA

"MÖLLAN"
Allerum - Domsten
Hittarp - Laröd

PROGRAM HÖSTEN 2025

MÅNADSMÖTEN:

4 september kl. 14.00 på Andreasgården

Johan Ekblad och Samuel Thelin föreläser om Dag Hammarskjölds liv och gärning

2 oktober kl. 14.00 på Andreasgården

EliSophie Andrée, dramatiker, regissör, manusförfattare, krönikör bl.a. I våras aktuell med Hbg Girls och Den kaukasiska kritcirkeln.

6 november kl. 14.00 på Andreasgården

J-O Engkvist föreläser om "Winston Churchill"

4 december kl. 14.00 på Andreasgården

Julfest med julsmörgås och musik

AKTIVITETER:

Höstutflykter:

19-20 augusti Blekingetur med övernattnig

10 september Stadsvandring i Helsingborg

5 oktober Billy Elliot, Kristianstad teater

12 oktober Chicago, Malmö Opera

11 november Gåsamiddag på Sofiero

18 november Vellingeblomman dagsutflykt med lunch i Skanör

Övriga aktiviteter: Akvarellmålning, Bokcirklar, Boule, Bridge, Canasta, Fester, Lunch på stan, Naturpromenader, Teater, Vinprovning.

Information om resor, utflykter, fester, teaterbesök mm meddelas i den månatliga bulletinen, på våra månadsmöten och på hemsidan.

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

Lokal och tid för månadsmöten:

Andreasgården i Laröd, första torsdagen i månaden kl. 14.00.

Ordförande: Eva Bergstedt Tel: 0708-436651

E-post: eva.bergstedt@telia.com

Medlemsansvarig: Monica Ekblad Tel: 0703-494272

E-post: monica.ekblad@icloud.com

Bankgiro: 890-3205

Hemsida: www.spfseiorerna.se/mollan

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland



Ringstorp
Helsingborg

PROGRAM HÖSTEN 2025

MÅNADSMÖTEN:

Torsdag 14 augusti:

Grillning och tipsrunda Pålsjöskog, medtag stol och dricka. Parkering efter Thalassa. *Önskas skjuts ring Gun Hector 0703-46 02 08.*

Måndag 1 september:

"Hilda – Änglamakerskan på Bruksgatan": Kristian Graah-Hagelbäck

Måndag 6 oktober:

Countrymusikens värld – lite historia med levande music; The Southern Country Band

Måndag 3 november:

"Min farfar Kurt Björklund – En annorlunda världsomseglare": Martin Björklund

Torsdag 11 december:

Julfest med UkuleleKOMPaniet.

Medlemsmöten äger rum i DHS lokaler på Ringstorpsgården, Kurirgatan 1.
Måndagar klockan 14.00

Ordförande: Christel Ekstrand

Sekreterare: Ingela Granberg

Kassör: Ingrid Pettersson

Bankgiro: 5983-9779

Swish: 123 016 6769

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

Tisdag 2 sept **Mitt liv som pressfotograf**

Richard Nilsson berättar: En bildmässig resa över världen, med bilden i centrum. För det är ju inte så långt mellan Ljungbyhed och Pakistan.



Tisdag 7 okt **Mötet startar med LUNCH klockan 14.30**

Lunch för 140 kr, **obligatorisk föranmälan** till MLN4607@gmail.com och förskottsbetalning till **Swish 123 517 5732**, senast 30 september
Om man inte vill äta så kommer man kl 15.30 och betalar vanligt inträde, 60 kr och får då kaffe och en liten kaka.

Mötet startar 15.30 Här är mitt liv,

Lars-Åke Kristensson ackompanjerad av *Rune Lindqvist* från Ystads teater.

Allt från visa, pop till opera och operett



Tisdag 4 nov **Musikquiz**

med *Eskil Jönsson*



Tisdag 2 dec **Julbord**

Föranmälan



Möteslokal:
Restaurang Tegel

Mötestid:
tisdagar 15.15-17.15
om inget annat anges

Hemsida:
spfseniorerna.se/rydeback

Aktiviteter:

Bordtennis och **biljard** onsdagar 9.00 på Fritid (i nya idrottshallen)

Bridge tre dagar, måndagar 14.00, onsdagar 17.00 och torsdagar 16.00

Resor, Utflykter, Teater, Vinprovning, Studiebesök och Temamöten.

Mer information lämnas på våra månadsmöten, via mail och på hemsidan.
SPF har även en egen anslagstavla inne på Träffpunkten

Arrangemangen anordnas i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland



Välkomna!

Kontakter och styrelse:

Ordförande **Mats Nilsson**

mln4607@gmail.com

0708-223 223

Sekreterare/programansvarig/vice ordf **Jeanette Dahlén**

jeanette.dahlen@hotmail.com

0769 45 15 58

Kassör **Marie-Louise Larsson**

ml.larsson6@gmail.com

0702 27 73 56

Medlemsansvarig **Lars Eklund**

lars.eklund.le@gmail.com

0722 25 94 94

Rese- och teaterombud/programansvarig **Inger Larsson**

inger@vandergraaf.se

0705 97 98 42

Hemsidan/temamötesansvarig **Mats Jepsen**

jepsenmats@gmail.com

0733 46 60 90

Hemsidan/Layout **Christer Ljung**

christer.rydeback@gmail.com

0705 78 29 55

Höstens Aktiviteter 2025



Fredagen den 12 september - Tura med Aurora

Kostnad ca 119 kr, betalas på båten. Turabiljett köps separat.

Avresa kl 12.00. Samling senast kl 11.45 i foajen

Anmälan till [inger@vandergraaf](mailto:inger@vandergraaf.se) **senast 5 september**



Måndagen den 15 september - "Den inhumana vården" Hans-Inge Persson

håller ett föredrag. Han delar med sig av sina erfarenheter från tiden då hans hustru vårdades samt forskningsprojekt som han har satt i gång på bl a Helsingborgs lasarett.

Plats: Furillens samlingssal, kl 18.00.

Kostnad: 150 kr och då ingår en liten smörgås och kaffe.

Anmälan senast den 7 september till inger@vandergraaf.se

Betalas senast 7 september till swish 123 517 5732.



Tisdagen den 21 oktober - Buss till Ullared

Avresa Rydebäcks centrum kl 8.00 och åter ca kl 18.00.

Kostnad 300 kr Anmälan till inger@vandergraaf.se och betalning senast den 7 oktober till swish 123 517 5732.



Tisdagen den 28 oktober- Skånska Skrönor

en berättarföreställning med Lars Schilken.

Plats: Furillens samlingssal, kl 18.00

Kostnad: 150 kr och då ingår en liten smörgås med kaffe.

Anmälan senast den 7 oktoberr till inger@vandergraaf.se

Betalas senast 7 oktober till swish 123 517 5732.



Per Öra från Hammenhög t.ex en man med ett sådant omfång att inte ens skraddarsydda kläder var tillräckliga, eller som han själv sa, "E di glyttakläder ditte".

Eller stinsen i Tomelilla som stängde kl 12 för madapaus oavsett tågets ankomsttider.

Fredagen den 14 november - Tura med Tycho Brahe

Kostnad ca 149 kr + 109 kr för dryckespaketet.

Anmälan senast 1 november till inger@vandergraaf.se. Betalning senast 1 november till swish 123 517 5732. Vi återkommer med det exakta priset när vi vet.

Turabiljett köps separat. Samling i foajen senast kl 12.20. Båten går 12.40.



Söndagen den 16 november - Musikalen Billy Elliot på Kristianstads teater

Pris 990 kr och då ingår teatermiddag med kaffe och kaka, teaterbiljett samt buss.

Anmälan senast 2 september till inger@vandergraaf.se.

Betalning senast 2 september till swish 123 517 5732.

Avresa från Rydebäck kl 12.00 och åter ca 20.30.



Fredagen den 5 december - Köpenhamn i juleskrud och danskt hygge.

Avresa från Vårdcentralen i Rydebäck kl 10.30 och stopp vid stationen i Landskrona.

Guidat besök på Rådhuset och sedan 3 timmar fri tid innan vi rullar vidare till Bjelkehuset för att avnjuta en dansk juleplatte.

Pris 995 kr. Anmälan till inger@vandergraaf.se. Mer info kommer.



Fredagen den 23 januari - åker vi till Arlövsrevyn. Mer info kommer



Vi planerar även för: lunch på restaurangskolan, vinprovning samt förhoppningsvis några studiebesök.

Under våren 2026 planeras en resa till värmen med Bellaresor. Mer info kommer när resan är bestämd

Senare delen av augusti 2026 planerar vi att åka 5 dagar till Gotland. Pris ca 13 000 kr. Mer info kommer.

PROGRAM HÖSTEN 2025

MÅNADSMÖTEN:

20250908	Martin Svensson, Ståuppkomiker
20251013	Pia Zackrisson, berättar om Anna Q Nilsson, samtida med G. Garbo
20251110	Kören, Cantus Firmus
20251208	Luciatåg, med Allhelgonakyrkans barnkör

AKTIVITETER:

Bingo, Bokklubb med soppa, Boule, Bridge, Canasta, Engelska, Körsång,
Luncher, gemensamma för seniorenna.

Lokal och tid för månadsmöten: Allhelgonakyrkan, Kielergatan 25, Råå,
andra helgfria måndag kl. 14.00.

Ordförande: Clas-Olof Kronogård

Sekreterare: Elsa-Lena Ryding

Kassör: Gunilla Hansson och Christel Lönn

Webansvarig: Lennart Hansson

Ledamot: Ewa Lövgren, Gisela Möller och Åsa Kronogård

Bankgiro: 367-2128

Swish: 123 - 157 28 82

Hemsida: spfseniorerna.se Råå-Ramlösa

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland.

PROGRAM HÖSTEN 2025

MÅNADSMÖTEN:

8 september, Mats Nilsson

underhåller med musik och sång. Det blir också musikquiz, lotteri och fika.

13 oktober kl 13.00 (obs. tiden!), Martin Björklund

berättar om Kurt Björklunds världsomsegling. Det blir även ärtsoppa och pannkaka!

10 november, Clas-Olof Kronogård, läkare

pratar och visar bilder om mat och hälsa. Lotteri och fika.

8 december kl 13.00 (obs. tiden!), Senior Singers

underhåller. Julfest och julklappslotteri.

AKTIVITETER:

Början av oktober

Besök på Gyllenbielska museet i Kvidinge med eftermiddagsfika.

Slutet av oktober

Bussresa till Vellingeblomman och Hallongården.

8 november

40-årsfest för SPF Sydöstra

Tag gärna med en vän till våra möten!

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

Kulturhistoriska vandringar ordnas varje måndag från maj till september.

Vänträffar ordnas ett antal gånger per termin i Smygen i Bårslöv.

Lokal och tid för månadsmöten: Bårslövs Församlingsgård, Måndag kl 14.00

Bankgiro: 246-6910

Swish: 1236705826

Ordförande: Sven Lindström, tel 0706-549762, sven-lindstrom@hotmail.se

Sekreterare: Eva Prytz, tel 0704-446305, eva@pryzen.se

Kassör: Berne Paulsson, tel 0706-227982, berne.paulsson@telia.com

Hemsida: www.spfsydostra.se

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

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

PROGRAM HÖSTEN 2025

MÅNADSMÖTEN:

8 september: "Från Elvis till The Beatles" Glenn Davidsson och Tuve Tufvesson History underhåller med ett program om musik på 50- och 60-talet med mycket igenkänning och nostalgi.

13 oktober: "Äldre i trafiken - kör säkert och tryggt!", en viktig föreläsning av Trafikpedagogerna i Lund.

10 november: AI - hot eller möjlighet? Mickey Missler, pedagog, lär oss vad AI är och hur vi kan använda det i vår vardag.

8 december: Luciafirande i Sankt Anna kyrka Helsingborg. Kl. 16.30.

ÅKTIVITETER:

19-20 augusti: Resa till Blekinge. Ett tvådagars äventyr med besök på Skottsbergsska Gården, Punschmuseum, Porslinmuseum, Fiskmuseum, Eriksberg och en skärgårdstur i Karlskrona.

5 oktober: Kristianstads Teater med musikalen "Billy Elliot"

13 november: Gåsamiddag på restaurang Badvakten. Kl. 17.00.

18 november: Tillsammans med SPF Möllan bussutflykt till Vellingeblomman och Hallongården. Lunch på Restaurang Gässlingen i Skanör.

23 januari 2026: "Arlövsrevyn" tillsammans med SPF Rydebäck och SPF Möllan.

Stående aktiviteter: Boule, bridge, studiecirkel om Helsingborgs historia, bokcirkel och vinprovning.

(Med reservation för programändringar.)

Anmälan till teater, utflykter, fester mm är bindande.

Våra arrangemang sker delvis i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

**Lokal och tid för månadsmöten: Träffpunkt Tågaborg. Andra måndagen i månaden Kl. 16.30.
(Om inget annat meddelas)**

Ordförande: Rolf Andersson tel. 072-3583588. Mail: rolfa178@gmail.com

Kassör: Gert Walmeus tel. 070-3295440. Mail: gert.walmeus@telia.com

Resor och utflykter: Ann-Christine Ödahl Andersson tel. 0708-363250

Mail: acoandersson@hotmail.com

Postgiro: Pg 812549-4 SWISH: 1231674449

Hemsida: www.spfseniorernatagaborg



Ättehögen

Helsingborg

Juni - Juli - Augusti

Grillning Eddans Pergola.

September

Fredag 26 september

Görans - Mix Underhållning med god mat

Tid. 17.00

Oktober

Måndag 20 oktober

Bo Göran Svensson

Underhåller med trivsel & trevnad

Tid. 14.00

November

Måndag 17 november

Hans Åke Åkesson

Guidar med tal och bild om Kambodja

OBS! Adress; Bärnstensgatan 51

Tid 14.00

December

Fredag 19 december

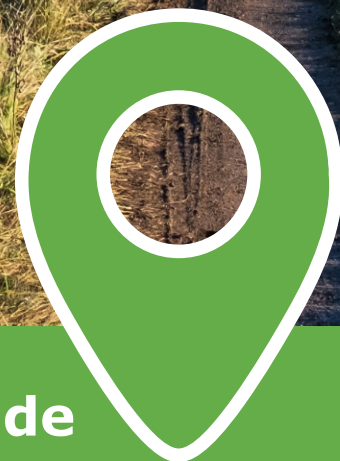
Julfest

Tid, 17.00

PROGRAM HÖSTEN 2025



Plats för nytänkande





"Ifrågasätt – En guide mot bedrägerier"

Bedrägerier blir allt vanligare och det kan vara svårt att veta vad man kan lita på. Informationen på nätet är ofta rörig och svår att förstå. Vi är fyra elever från Ekonomiprogrammet på ProCivitas i Helsingborg som därför tillsammans med polisen, Stölskyddsföreningen och flera banker, har tagit fram boken "Ifrågasätt – En guide mot bedrägerier". En bok särskilt riktad till seniorer om hur ni skyddar er mot bedrägerier och på så sätt känner er tryggare i vardagen.

Vi kommer nu till hösten att föreläsa om innehållet i boken. Vi går igenom följande:

1. Vanliga bedrägerimetoder (SMS, mejl, telefon, investeringar och romansbedrägerier)
2. Hur du känner igen varningssignaler
3. Vad du kan göra för att skydda dig själv

Du får konkreta tips och råd, och efteråt finns det gott om tid att ställa frågor. Efter föreläsningen finns möjlighet att köpa boken som ett tryggt stöd att ta med hem.

Vi kommer att föreläsa kostnadsfritt vid följande två tillfällen:

SV Helsingborg Prästgatan 12
1 ggr | 0 kr | 16.00-17.30
Start 2025-09-04
Ledare: Kalle Johansson

SV Helsingborg Prästgatan 12
1 ggr | 0 kr | 16.00-17.30
Start 2025-11-06
Ledare: Kalle Johansson



BIODLINGSKURSER VÅREN 2026

Teoretisk och praktisk kurs om biodling

Biodling - Gör egen honung med hjälp av bin. Få en frodigare trädgård på köpet och förundras över hur mycket där är att lära. Bli biodlare idag!

Bli biodlare så får du:

1. Kontakt med ett annat samhälle
2. Ta del av binas förunderliga levnadssätt
3. Mer och bättre frukt och bär i din trädgård
4. Sist men inte minst egen honung

OBS! Viktigt att veta:

Kursen avser 6 gånger teori på Studieförbundet Vuxenskolan och 2 gånger praktiskt utomhus på bigården i Möarp i (april/maj).

Vi träffas alltså först varannan vecka på Studieförbundet Vuxenskolan för teoridelen och därefter varannan vecka på Bigården i Möarp för den praktiska delen (april/maj).

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12 (Teori)/ Bigården i Möarp (Praktik) på Gamla Tågarpsvägen 732
8 ggr | 1250 kr | 18.30-20.45
Start 2026-02-04

Ledare: Ingrid Bondesson, duktig och kunnig cirkelledare med lång erfarenhet inom biodling.

Praktisk kortkurs i biodling

Om du vill lära dig att sköta en biodling, men inte har tiden för en längre kurs. Gå vår kortkurs!

Ni får både teori samt lite praktiska moment. Kursens mål och innehåll är densamma som i den längre kursen fast i en mer komprimerad form. När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung. OBS! Max 6 deltagare

Vi träffas varje vecka här:

Ingrids bigård, Gamla Tågarpsvägen 732, Möarp
5 ggr | 850 kr | 11.00-13.30
Start 2026-04-25

Ledare: Ingrid Bondesson



Turistspanska för nybörjare

En kurs för dig som inte studerat spanska tidigare eller har lite förkunskaper. Här kan du lära dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger för att få mer upplevelser på din resa.

Kursmaterial: spanska boken "Hola - Spanska för resan" (ingår ej i deltagaravgiften)

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 690 kr | 17.00-18.30

Start 2025-09-23

Ledare: Alejandra Andersson Murillo

Turistspanska forts. A1+

Denna kurs är för dig som har läst två till tre terminer eller motsvarande. Lär dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger.

Kursmaterial: spanska boken "Hola- Spanska för resan" (ingår ej i deltagaravgiften)

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 690 kr | 17.00-18.30

Start 2025-09-22

Ledare: Alejandra Andersson Murillo

Viktigt att veta!

Vi startar om alla våra kurser så fort vi har tillräckligt med anmälningar.

Har du önskemål om en speciell utbildning, kontakta oss så skräddarsyr vi den efter era önskemål och behov!

Skrivarverkstad för nybörjare

Om du har mycket att berätta och många av dina nära och kära vill veta mer om vem du är och vad du varit med om i livet, då är detta kursen för dig! På denna nybörjarkurs skaffar du dig de teoretiska kunskaper du behöver då du ska skriva en novell eller din självbiografi. Här jobbar vi dels med övningar som hjälper dig att komma ihåg det förflutna och dels med rena skrivövningar. Vi jobbar med struktur, hur man skriver en läsvärd text och hur man hanterar de problem som kan dyk upp under skriv- och minnesprocessen. Vi jobbar både under lektionstid och hemma.

Har du ett intresse för att skriva och utveckla ditt skrivande under trivsamma former, så är du varmt välkommen!

Vi träffas varannan vecka här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2025-10-15

Ledare: Kjell Ekborg, författare som började skriva för drygt 20 år sedan och har gett ut 18 böcker – romaner, noveller, barnböcker, dokumentär-romaner etc.

Skrivarverkstad för forts

Fortsättningskursen syftar till att ge ut en Novellantologi, med noveller 10-20 sidor. Det är inget tvång utan man kan gå kursen utan att delta i antologin. Om deltagarna önskar kan vi trycka boken med "Publiceringsservice" ex. till BTJ, Adlibris, Bokus etc.

Vi börjar med att repetera viktiga delar från grundkursen, såsom gestaltning, isbergsteknik, återkoppling, genomgång av "skrivverktyget Valen", dialog, etc. Vi tar del av varandras noveller och ger varandra feedback.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2025-10-09

Ledare: Kjell Ekborg



Konstspår in i historien. Vi tittar på bilder sedda genom konstnärernas ögon.

I denna studiecirkel utforskar vi historien genom konsten. Genom målningar, fresker och bilder från olika tidsepoker ser vi hur konstnärer har tolkat sin samtid – från medeltid till modern tid. Vi samtalar om hur bilder kan spegla människors liv, tro, makt och samhällsutveckling. Tillsammans tränar vi oss i att se bortom motivet – att förstå bilden som ett historiskt vittnesmål.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

6 ggr | 830 kr | 10.30-12.00

Start 2025-09-25

Ledare: Eva-Mattsson Lundblad, konst- och kulturhistoriker

Som medlem har du rätt till SPF seniorernas 10 % rabatt på alla våra kurser. Viktigt att meddela detta vid anmälan vilken förening du är med i. Material tillkommer om inget annat anges.

Starta en egen studiecirkel!

Ditt intresse kan också bli en studiecirkel hos oss. Har du deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till med lokaler eller studiematerial. Kontakta oss så hjälper vi er att komma igång!



QiGong och Yinyoga

QiGong och YinYoga grundar sig i traditionell kinesisk medicin och taoistiska läror. Qi står för livsenergi, Yin för vila och balans. Genom långsamma rörelser, djup andning och stillhet stimuleras energiflödet i kroppen, rörligheten bibehålls och stressen minskar.

Under passet fokuserar vi på att stärka kroppens inre energi, öka medvetenhet och ge kroppen möjlighet till återhämtning. Du uppmuntras att lyssna på din kropp och röra dig utan prestation. Övningarna passar alla – oavsett ålder eller erfarenhet. Målet är att ge kroppen omsorg och förbereda den för ett långt och hälsosamt liv. Alla åldrar och nivåer är varmt välkomna.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

8 ggr | 990 kr | 11.00-12.00

Start 2025-09-15

Ledare: Gudrun Bergdahl

Kom igång med zumba

Zumba Gold – dansglädje för kropp och själ
Gillar du att röra dig till musik? Då är detta något för dig! Med enkla rörelser, härliga rytmer och varm gemenskap får du både glädje och energi.

Du dansar efter din egen förmåga och dagsform – det finns inga rätt eller fel. Rörelserna kan även göras sittande, så alla kan vara med.

Zumba Gold är särskilt anpassat för seniorer, med enklare koreografi och lägre tempo än vanlig zumba. Kom som du är – och lämna med ett leende!

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 650 kr | 12.15-13.00

Start 2025-09-22

Ledare: Malena Götesson, utbildad och licensierad Zumba-instruktör



SV - ett mervärde

Vårt stöd kan bland annat vara:

Rådgivning – det finns alltid någon att kontakta för att få tips och råd om t ex studieupplägg, föreningsfrågor eller ledarskap.

Medverkan – vår kunskap och kompetens kan användas vid olika tillfällen som till exempel en medlems- eller styrelseträff med föreningsutveckling.

Processtöd - om er förening behöver stöd i sin utveckling kan SV:s verksamhetsutvecklare stödja er i det arbetet.

Digitala möten - SV har stor erfarenhet av digitala möten och kan stödja er förening att komma igång.

Kontaktnätet – alla de människor som finns i SV:s nätverk är ovärderliga då det gäller att hitta ett svar eller rätt kompetens.

Ledare - alla ledare blir erbjudna att delta i SV:s ledarutbildning. Efter utbildningen finns SV:s verksamhetsutvecklare där för att stötta era ledare.

Lokaler – i vissa fall då det behövs kan vi ordna lokal.

Praktiska saker – som till exempel marknadsförening av er verksamhet, att skapa inbjudningar, ta emot anmälningar eller hjälpa er med kopiering.

Ekonomi - SV kan vara med att bidra till att sänka kostnaden för er studie- och kulturverksamhet genom att bekosta något helt eller delvis i den verksamhet som vi samverkar kring.

Prata med er verksamhetsutvecklare på SV så får ni veta mer.



Som medlem har du rätt till SPF seniorernas 10 % rabatt på alla våra kurser. Viktigt att meddela detta vid anmälan vilken förening du är med i.

Starta en egen studiecirkel!
Har du deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, hör av dig till oss så hjälper vi er komma i gång!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Prästgatan 12
252 24 Helsingborg
Telefon 0768-714 801
www.sv.se/skaneland