



RAPPORTER

RESOR, AKTIVITETER OCH

CIRKLAR 2024



Solvändan
Färjestaden

Resor

Genomförda resor	Kulturresa till Burg i april. 5 juni hemlig resa” I Vilhelm Mobergs spår” Två bussar. En mycket trevlig och intressant resa. Mycket bra guider. 28 augusti till Norrviken i Båstad med utställning av Lerin. 10 september hemlig resa till Västervik och Alice Babs-utställning, ljusstöpningsbutiken samt Stensjö by. Två bussar
Övriga resor	10-11 januari och 9-10 maj teaterresa till Stockholm ”Änglagård” 21 november Hyttsill i Hovmantorp
Tävlingar	Bowls Solvändan har deltagit i ett flertal tävlingar, den största i Norge. Dessa tävlingar ligger utanför SPF:s regi. Boule DM: Yvonne Rydberg, Birgitta Niklasson och Ove Widell blev DM i trippel och gick vidare till förbundsmästerskapet. Golf DM: Monica och Göran Gustafsson, båda kom på femte plats och kvalificerade sig till förbundsmästerskapet.

Cirklar och andra aktiviteter

Akryl- och oljemålning	Detta är en cirkel som samlar ca 12 medlemmar. Vi arbetar i två grupper, men tycker om att sitta i samma rum. Vi arbetar individuellt, ger varandra kritik och uppskattning. Förslag om hur man kan fortsätta om man kört fast. / Ketty Ingvarsson Yarle Rooth
Akvarell-målning	Akvarellcirkeln har under 2024 haft 18 träffar på Eken. Vi har träffats varannan tisdag mellan 09.30-12.30. Vi har varit 9 deltagare. Vi är en kamratcirkel där deltagarna lär och inspireras av varandra. Vi inspireras också genom andra konstnärers bilder. Skratten och berättelserna är också en viktig del av träffarna. / Britt Johansson
Biljard	Vi är 4-6 personer, som träffades torsdagar och fredagar kl. 9-12. Spelade biljard, diskuterade regler m m. Vid varje tillfälle blev det fika med en trevlig pratstund.
Bingo	Bingon har spelats på söndagseftermiddagarna, i januari, november och december, mellan 14.00 - 16.30. Vid varje tillfälle spelas 4 hela bingospel med fikapaus i mitten. Det har varit mycket uppskattat Vi har varit ca 45-60 personer som spelat varje gång. Ansvariga för bingon har varit Sonja Bergzén och Karin Lindahl som skött inköp av bingotillbehör, priser, fika mm. ja allt som behövdes för att kunna starta med bingo på Eken.

Boule	Boulespelarna har blivit fler under året. Vi har träffats på banorna vid Ladan onsdagar, fredagar och söndagar under sommarhalvåret. Vi har deltagit i DM i närområdet bl a i Borgholm. Tillfälle finns att vintertid spela i Tjust boulehall.
Bowling	Bowlingen i Kalmar Superbowlinghall har under 2024 fortsatt som tidigare med 60 deltagare. Vi har spelat vid 28 tillfällen på måndagar mellan kl 13.30 till ca 16.00. Vi har använt alla 16 banorna i hallen. Alla verkar trivas och har roligt under spelets gång. Både vår och höst har vi som vanligt tävlingsmoment inlagt. En damklass, en herrklass och en gemensam klass med handikapp. Naturligtvis har vi haft avslutningar både vår och höst då vi avnjutit bowlinghallens supergoda grillbuffé. Därvid har vi också prisutdelning och lotterier. Vi har några platser lediga. Om det finns intresse för att vara med och spela så ring Ingemar 0706504312. Tack för det gångna året. /Ingemar Andersson och Birgitta Yngvesson
Bowls	Vi är drygt 40 spelare som spelar varje vecka. Under året har vi haft 5 st träningsstävlingar på Eken, ett trevligt sätt att spela tillsammans. En del av våra spelare har även tävlat mycket i Borgholm. Det har varit i tisdagsserien, singelkannan, olika ÖM- och SM-tävlingar. I oktober åkte 4 spelare från Solvändan till Skien i Norge för spel. Vi åkte med Gårdbybuss tillsammans med spelare från Borgholm. Det var en upplevelse. Spelare var från England, Skottland, Belgien, Norge och Sverige. Några segrar tog vi i gruppspellet.
Bridge	Bridgespelet på Eken har fortsatt ungefär som tidigare med i genomsnitt 17-18 par vid varje speltillfälle. Vi har träffats 29 onsdagar kl. 9.00 till ca 13.30. Intresset för bridgen är således oförändrat från tidigare år. Vi har trevligt vid våra träffar. Naturligtvis har vi ett avbrott för att njuta av medförd fika och en stunds "rundabordssnack. Vid både vår- och höstavslutning samlas vi på något närliggande matställe för en stunds samvaro. /Leif o Anita.
Canasta	Nu har vi "fyllt på" med nya spelare, vi är 24 damer och 1 herre! Samma spelstil som vi prövat och som vi vana och ovana tycker fungerar utmärkt! Vi låter nykomlingar blandas in i gruppen och på så vis blir det allas ansvar att det fungerar! Demokrati och ansvar i förening! / Barbro Knutsson med god hjälp av Mona Darell (ansvarig för fikat).
Engelska	Det blev en fortsättning av engelskacirkeln under våren och hösten 2024. Gruppen har bestått av 9 deltagare samt ledare. Under våren träffades vi en gång/vecka under åtta gånger samt varannan vecka under hösten och då sju gånger. Vi har pratat engelska utifrån aktuella händelser, historiska personer, geografiska platser m m.

	Parövningar för att på engelska förklara olika ord. Vi har läst högt för varandra ur en lättläst och förkortad engelsk roman .Repetition av grammatik när det har behövts. Deltagarna önskade en fortsättning av cirkeln till våren 2025. Ann-Katrin Strömblad-Ekwall Kursen hette från början Franska för nybörjare men efter att ha hållit på i flera år, kallar vi oss inte längre nybörjare. Under 2024 träffades gruppen 8 ggr på våren och 8 ggr på hösten. Vi är sex stadigvarande i gruppen, några fler har prövat att delta men inte fortsatt. Vi följer studiemedlet Escalade, franska på gymnasienivå och arbetar nu med kurs nr 2. /Elisabeth Axelsson
Franska forts	
Fritt broderi	Vi är en kamratcirkel som på ett lättsamt sätt inspirerar och lär av varandra. Vi utgår från våra egna intressen när vi skapar våra alster. Här finns inga rätt eller fel i skaparglädjen. Blandningen av olika material gör det extra spännande. Kanske kan det bli en utställning framöver. /Anita Nilsson, cirkelledare för fritt broderi
Företagsbesök	Inga företagsbesök 2024
Gymnastik	Gymnastik tillsammans med PRO.
Hantverk Tovning	Vi är 3 grupper med totalt 25 st deltagare där det ingått både nybörjare och fortsättningsdeltagare. Grupperna har träffats 1 gång/vecka vid 30 tillfällen uppdelat på vårtermin och hösttermin. Förutom den trevliga gemenskapen i grupperna har deltagarna utvecklats och förkovrats i de för tovning olika teknikerna våt-nåltovning. Deltagarna har tillverkat egna alster men också tovat säsongalster som vinner till fyra lotterier och till försäljning till påsk-och julbasarerna. /Tovningsledarna Wivianne Rooth, Kerstin Funemark och Ima Östring
Hantverk – flitiga fingrar	Teori och praktik - Stickat halskragar, sockor, sjalar samt - virkat kycklingar, katter, hundar, halskragar, ponchos, snögubbar, nallar mm Val av garnsorter till olika projekt. Färglära Hur man tänker osv beroende på om det eventuellt ska tovas i tvättmaskinen efteråt. Olika sätt att brodera dukar på - även där olika sorters garn. Vi gör till oss själva - men Mycket av det vi gör skänker vi till vår och höst lotterierna. /Kerstin Pedaja

Hantverk – vävning	Teori samt praktik Garner - vilka vävgarner finns och hur vi skiljer dem åt. Färglära Varpar till mattor, handdukar, dukar mm sätts upp. Väver mattor mer olika tekniker te.x Tuskaft, Rosengång,mm Väver olika slags dukar i olika tekniker Egna mönster görs i vävningarna Hur vi läser färdiga vävnotor Solvning till olika tekniker Vi gör till oss själv - och en del av det vi väver skänker vi till vår och höstlotterierna /Kerstin Pedaja
HLR utbildning	Fyra grupper har fått utbildning i HLR
Hundgruppen	Vi har haft fyra hundträffar såväl under våren som under hösten, där ett tiotal hundar med matte/husse har deltagit, och även några nyanmällda hade fått chansen att komma med i år. Vårens första träff var på Gårdby Sandhed, i mitten av april, där vi promenerade i skogen och tränade på bl a möten, inkallning och kontakt mm. Avslutningen blev i Mörbylånga i början av juni. Efter träning, promenad och hundsläpp i rastgården, blev det fika i trädgården hos Söderbönor, vilket vi alla uppskattade, även hundarna som fick godis av ägaren. Höstterminens träning startade i Gårdby Sandhed, därefter var vi i Saxnäs, Stora Frö och Rällaskogen. Efter två timmars härlig promenad i Rällaskogen i slutet av oktober intog vi en gemensam lunch på Ekerum. Varje träff har ett tema, vi tränar på trygghet, samarbete och utveckling av vårt hundägarskap och vi gör det tillsammans med hundarna. Nu börjar det verkligen synas att träning ger resultat. Vi har träffats på onsdagar mellan kl 10 – ca 11.30. Nöjda deltagare och hundar, som hoppas på en fortsättning 2025. /Karin Lindahl och Sonja Berzén.
Hästskokastning	Vi är ett härligt gäng på ca 17 personer som träffas på söndagarna kl 13 för att umgås och ha roligt tillsammans. Det blir mycket skratt och jubel när någon lyckas få hästskon runt pinnen. Det är stor skillnad på resultaten men det spelar ingen roll. Har även tid till en kaffepaus. /Lena Engström
Klädsömnad	Vi har under våren 2024 träffats 10 gånger/ 3 tim. varje gång. Och då ingår naturligtvis fika. Vi pratar om olika mönster, material och vad de passar till. Deltagarna väljer själva vad de vill sy. Nu har vi även börjat med lappteknik. Deltagarna har med sig eget material, mönster och symaskin. På grund av för få deltagare, ställdes kursen in på hösten. / Carin Edvardsson

**Lantbrukets
utveckling under
19- och 2000-
talet.**

Studiecirkeln "Lantbrukets utveckling" består av ett antal seniora lantbrukare som träffas för att samtala om dåtid, nutid och framtid för svenskt lantbruk. Svaret om det var "bättre förr" är nog en nobelprisfråga som inte finns något svar på. Var tid har sin utveckling, nya problem, men också större möjligheter till positiva förändringar. De största förändringarna är minskandet av antalet företag och därmed förändras storleken på dagens lantbruksföretag. Den tekniska utvecklingen på maskiner mm påverkar också en snabbare förändring. Stående fråga? Hur kommer svenskt lantbruk se ut i framtiden? Vem är ägare? Driftsformer? Antalet aktiva lantbrukare? Under hösten tog Lasse Carlsson över som ansvarig för denna cirkel. /**Kent Ingvarsson/Anders Lejefors**

Linedans

Vi har träffats på tisdagar, 13 gånger/termin. Det är en mycket omtyckt aktivitet så närvaron är hög. Våra ledare heter Annie Holgersson och Kent Wallmark. De leder två grupper var. Ledarna väljer musik och danser. Vi lär oss nytt och repeterar gammalt, anpassat för varje grupp. Grupperna är nivågrupperade från nybörjare till de som dansat i flera år. Vi dansar två timmar åt gången med paus för fika. Fikapausen är viktig ur en social aspekt. Linedans är utvecklande och det är roligt att röra sig till musik. Det är också nyttigt för koordination och balans. Terminerna avslutas med lite extra festligheter t.ex. smörgås och tårta. /**Margareta Sjöberg**

Litteraturcirkel

Ett 12 deltagare som träffats en gång/ månad. Vi har alla läst olika böcker och delgett varandra vad vi läst. Sedan har vi diskuterat de olika böckerna. Även lånat av varandra. Vi har fikat och då har vi även diskuterat andra aktuella saker. Ledaren noterar alla böcker som det talats om och sedan mejlat över en lista på dessa böcker./**Gunilla Pålsson**

Skrivarcirkel

Vi har varit 8 deltagare som träffats en gång /månad. Vi har bl.a skrivit under rubrikerna: varför log Mona-Lisa, varför är dörren låst och en kändis jag mött och till jul skrev vi en Julhaiku. Det vi skriver kopieras och delas ut till alla deltagare. Alla får läsa upp vad de skrivit på samlingarna. Vi fikar och diskuterar mycket om det vi skrivit. Mycket skratt i gruppen//**Gunilla Pålsson**

**Musicera
tillsammans
/Lilla orkestern**

Musicera tillsammans/Lilla Orkestern 2024

Cirkelns tolv deltagare träffas varje vecka. Under tre timmar, lirar vi, fikar och har kul. Inför ett framträdande kan det bli någon extra repetition. Repertoaren växer hela tiden, hundra låtar har passerats. Vi har haft flera scenengagemang. Återkommande spelningar på kommunens Musikcafé Ladan och Syrenen Södra Möckleby samt vid några av Solvändans sammankomster som t.ex. Ispe Udde. En tradition har blivit att spela på Äppelvägens utescen på

Nationaldagen.//**Kalle Lindahl**

Må Bra-gruppen	Vi har under 2024 anordnat 10 välbesökta träffar på temat Hälsa och välmående. Fysioterapeut Henrik Yngvesson talade om hur man som fysioterapeut behandlar åkommor hos äldre. Liten artrosskola. Psykolog Bengt Fredriksson talade om Balans i livet. Viktiga M för att må bra: mat, motion, medmänniskor, musik, meditation, mål. Arbetsterapeut Jenny Tinnert talade om Mörbylånga kommuns uppbyggnad av Hälsofrämjande arbete inom äldreomsorgen. Distriktsköterskan Arzi Lokrantz talade om äldres problem med urinvägarna. Biolog Arne Dagmalm tog oss med på en vandring i Frösslunda sjömark. Professor i livsmedelskunskap Cornelia Witthöft talade om sin forskning Kan baljväxter bidra till positiva effekter för hälsan? Daniel Abrahamsson, Kommunförbundet Kalmar län, talade om äldres psykiska hälsa. Författare Elisabeth Öhman berättade om sina böcker i olika genrer och gav oss en spännande mordgåta att lösa tillsammans. Gemensam korvgrillning i Gråborg. Solvändan bjöd alla på korv. Träff på Färjestadens bibliotek där vi fick en presentation av läsvärda böcker och nya boktips. Må Bra gruppen tackar för stort intresse för alla våra träffar sedan 2018. Annika Cullin, Birgitta Norman och Elisabeth Wreinert
Promenader	Varje måndag kl 10 träffas man för att promenera tillsammans eller var och en för sig i motionsspåret. Vissa tillfällen är det ganska många och ibland bara några enstaka personer. Även om det varit dåligt väder har några ändå promenerat sin runda.
Qigong	Inställt pga sjukdom
Sittande yoga	Sittande yoga med fotrörelser. Jennica Berletin erbjöd under våren fyra tillfällen/vecka under tio veckor. Alla fyra kurserna var fulltecknade. P.g.a. hälsoskäl blev det ingen sommar yoga och under höstterminen erbjöds tyvärr endast några veckors yoga. Cirklarnas mål har varit att förbättra deltagarnas livskvalitet genom att främja rörlighet, stabilitet och balans. Andning, fokusering, avslappning och styrka har tränats. Allt sammantaget verkar för ett tryggt åldrande och ger välbefinnande. Det är mycket uppskattade cirklar och önskemål finns om fler träningstillfällen under nästa år. /Ami Bachér, Irene Kvist, Britt-Marie Mörtsjö och Siv Olsén
Sångcafé	Denna cirkel samlar cirka 25 medlemmar varannan måndag. Vi sjunger populära sånger och schlagers från tiden då vi var unga. Under året har vi fått förstärkning i ackompanjemanget förutom keyboard av gitarr och

elbas.

Vi har sammanställt pärmar med texterna så alla kan ta en pärm med material. /**Ketty Ingvarsson**

Sångkören

Sångkören består av 20 deltagare inklusive våra 2 spelmän Filip och Jan-Evert. Vi träffas varannan vecka och sjunger tillsammans. Vi har varit aktiva i år med att vara ute sjunga och glädja människor. Varit på Rönningegården i Mörbylånga vid 3 tillfällen. Nådens kapell Färjestaden vid 1 tillfälle samt vid Spf:s Årsmöte, kroppkakeafton, påskbasar och julbasar. /**Inga Ågren**

Teater

Vi har arbetat fram en ny föreställning under våren 2024 och hösten 2024. Vi är nästan framme och siktar på premiär, sista månadsmötet med SPF Solvändan våren 2025. / **Svante Wennberg**

Trafik

Föreläsning "vara vän med din bil" under folkhälsoveckan. Rolig bilövning "Köra runt Eken" med diverse övningar. Ett informationsmöte på Eken "ratta rätt" under hösten. Även information på några månadsmöten. Kluriga frågor på facebook med facit efter någon dag. /Trafikansvarig **Anders Gustafsson**

Vinkunskap

Det är en väl sammanhållen grupp med Maj-Britt Eriksson som ledare. Vi fortsätter att lära oss hur mat och dryck ska passa ihop. /**Ketty Ingvarsson**

Whisky

SPF har erbjudit tre whiskyprovningar under våren och tre provningar under hösten. Intresset har ökat och nu är vi nästan så många deltagare som vi kan vara. Vår ledare Maj-Britt Eriksson tar oss med på en smakresa i whiskyns värld. Vi får veta mer om whisky från olika områden/destillerier och lär oss mer om vad som är typiskt och varför för de olika sorterna. Genom guidad provsmakning lär vi oss att verkligen uppskatta whiskyn. /**Ami Bachér**