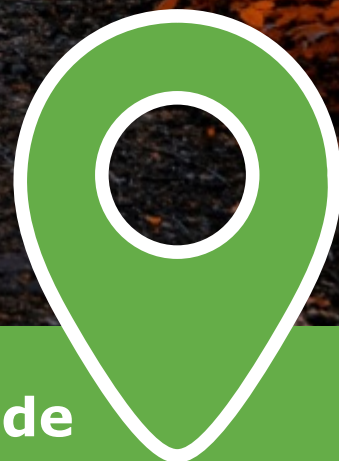


Program hösten 2023

SPF Seniorerna Helsingborg



Plats för nytänkande



INNEHÅLL

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 Ättehögen

OM SPF SENIORERNA

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vid SAM:s årsmöte 2023-03-15 beslutades att en ändring av SAM:s organisation och roll skulle genomföras.

Det innebär att SAM fortsätter vara en självständig förening där nio av Helsingborgs SPF föreningar är medlemmar. SAM har kvar befintliga stadgar, men kommer att drivas med minimal administration. Styrelsen består endast av ordförande, sekreterare och kassör. Alla aktiviteter som berör SPF medlemmar administreras som förut i de olika föreningarna. Uppgifter som kvarstår för SAM är att anordna ordförandeträffar, ha kontakter med kommunen om det finns behov. Men den huvudsakliga samverkan med kommunen sker som förut genom SPF:S representanter i KPR.

Ny ordförande i KPR är Jonny Wedin och Ingrid Gustavsson kvarstår som ledamot.

Distriktsstyrelsen inom SPF Seniorerna Skånedistriktet arbetar för SPF:s medlemmar och i frågor som berör äldre och pensionärer i allmänhet. I SPF Seniorerna Skånedistriktet styrelse ingår May Öberg och Ingrid Gustavsson.

24 augusti "Hilda Änglamakerskan"

Ringstorpsgården kl.13:30

Föreläsning om Hilda Nilsson, känd som Änglamakerskan!
Kaffe med bröd.

21 september "TURA på Aurora"

med Aurora kl. 12:00

Buffé Tuborg grön eller Ramlösa, kaffe, kaka och biljett.

19 oktober "Berättelser om paret Trapp"

Idrottmuseet kl.13:30

Charlotte Alheim föreläser om paret Trapp
Kaffe med kaffebröd.

30 november "En krönikörs irrfärder"

Ringstorpsgården kl. 13:30

Stefan Lindqvist, kåsör från HD, berättar om sitt tidningsliv och sina kåserier. *Smörgås med Gubbröra, kaffe med kaka.*

15 december Julfest! "Ukulele Kompaniet spelar julmusik"

Ringstorpsgården kl. 13:30

Glögg, jultallrik öl/vatten, snaps, kaffe

TEMAMÖTEN

11 september "Tullen kommer och informerar om sitt arbete"

13 november "Volontärbete inom rättsväsendet"

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

Övriga aktiviteter: Boule, sångkör, stick-café, luncha på stan, hjärnkoll, studiecirklar, lättgympa promenader m.m.

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

Luncha på stan, Tura med Pernille, Måndagscafé, After Work

Ordförande: Elisabeth Armandt Tel: 0730 76 46 46
ordforande@spfkarnan.se

V Ordförande: Gunilla Edin Tel: 0709 93 11 24
sekreterare@spfkarnan.se

Kassör: Christel Ekstrand Tel: 0703 65 60 20
kassor@spfkarnan.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

Möteslokal:
Ringstorpsgården
Kurirgatan 1

Mötesdag:
Se respektive aktivitet

Tel: 0708 48 75 57

BG 5806–1904

Antal medlemmar 705

E-post:
spfkarnan@telia.com

Hemsida:
www.spfkarnan.se

Facebook:
SPF Seniorerna Kärnan
Helsingborg

7 september kl. 14.00 på Andreasgården

Caroline Säfstrand, hyllad författare från Laröd, berättar om sina romaner som utspelar sig i trakten.

5 oktober kl. 14.00 på Andreasgården

Johan Ekblad, berättar om räddningsaktioner med de Vita Bussarna.

2 november kl. 14.00 på Andreasgården

Krister Wrambjer, musiker från Höör håller ett musikquiz.

7 december kl. 14.00 på Andreasgården

Martin Svensson, stå-upp-komiker från Helsingborg lockar till skratt.

Övriga aktiviteter: Akvarellmålning, Bokcirklar, Boule, Bridge, Canasta, Cirkel för global hållbarhet, Fester, Konserter, Naturpromenader, Teater, Utflykter och Vinprovning.

Information om resor, utflykter samt teater- och konsertbesök meddelas i den månatliga bulletinen, på månadsmötena och på hemsidan www.spfsamhbg.se

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

Ordförande: Eva Bergstedt
eva_bergstedt@telia.com

Tel: 0708 43 66 51

Sekreterare: Carin Engman
carin_engman@telia.com

Tel: 0709 562020

Medlemsansvarig: Monica Ekblad
monica.ekblad@icloud.com

Tel: 0703 49 42 72

E-post till SPF Möllan: spfmollan@spfsamhbg.se

Möteslokal:

Andreasgården i Laröd

Mötesdag:

Första torsdagen i varje månad kl. 14:00

Bankgiro 890–3205

Antal medlemmar: 387

Hemsida:

www.spfsamhbg.se

spfsenioreterna.se/mollan

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

Måndag 4 september

Underhållning med Tommy "Sinatra" Persson. Kaffe och tårtbuffé.

Måndag 2 oktober

Conny Palmkvist om "Sundets röda nejlikor"

Måndag 6 november

Musikquiz med Thomas Persson.

Fredag 8 december

Julfest med sångunderhållning av Siv Leijon.

OBS! Föreningen har ändrat bank och därför nytt Bankgiro enl. ovan.

Möteslokal:

Ringstorpsgården
Kurirgatan 1

Mötesdag:

Första måndagen i
månaden kl. 14:00

Bankgiro: 5983-9779

Antal medlemmar: 220

Hemsida:

[www.spfseniorena.se/
ringstorp](http://www.spfseniorena.se/ringstorp)

Tipspromenad med korvgrillning i Pålsjö skog planeras till torsdag den 17/8.

Medlemmarna välkomnas att delta i våra aktiviteter som t. ex. Biobesök, Bokcirkel, Boule, Canasta, Lunch på stan, Promenader, Qigong och Teaterbesök.

Kontaktpersoner är:

Ordförande: Stig Friberg, 0768-17 28 13 stigfriberg1@gmail.com

Kassör Eri Larsson, 0761-62 72 77 ler9064@gmail.com

Medlemsansvarig Ingrid Hedlund, 0704-99 11 68
ingridhedlund48@gmail.com

Aktuell information på månadsmöten eller vår hemsida.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

5 september "Schlagerlåtar"

Git Persson, sjunger, känd från BingoLotto och dansbandet Wizex

3 oktober "Bilddiagnostikens historia"

Mattias Njöman, läkare

7 november "Countrymusikens tecken"

En resa i med bandet **Highway 40**

5 december

Julbord

Aktiviteter

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

Sekreterare: Jeanette Dahlén tel: 0769 45 15 58
e-post: jeanette.dahlen@hotmail.com

Kassör: Marie-Louise Larsson tel: 0702 27 73 56
e-post: ml.larsson@gmail.com

Möteslokal:

Restaurang Tegel
Rydebäck

Mötesdag:

Tisdagar kl.
15:15-17.15

Plusgiro: 431 63 - 5

Swish 1235175732

Antal medlemmar: 404

Vänmedlemmar: 15

Hemsida:

www.spfrydebäck.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

Måndag 11 september

Mig lurar du inte!

Brottsofferjouren informerar

Måndag 9 oktober

Senare information

Måndag 13 november

Senare information

Måndag 11 december

God Jul önskar vi alla!

Lucia med **Åsa Weister och hennes barnkör.**

Möteslokal:

Allhelgonakyrkans

samlingssal Kielergatan 25

Mötesdag: Andra

måndagen i månaden kl:

14:00 Bankgiro 367-2128

Antal medlemmar 215

Hemsida:

www.spfsamhbg.se

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

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.

Kontakter:

Processen kring ny styrelsen pågår, mer info på hemsidan.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

11 september Pontus Stenkvist

Underhåller med glad sång och musik från tidigare årtionde

9 oktober Magnus Johansson

Känd från bl.a. Tv och julkonserter underhåller med trumpetspel och sång. Lotteri

13 november Brandsäkerhet

Personal från brandstationen i Bårslöv informerar om brandsäkerhet inför höst och jul med levande ljus. Stort vinlotteri.

11 december kl. 13.00 Håkan Hultberg

Underhåller med sång och musik inför julen Julfest med bl.a. glögg, jullandgång och mandelmusslor. Julklappslotter

Tag gärna med en vän till våra möten!

Aktiviteter: 19/9 besök i hembygdsföreningens museum i Välluv

19/10 Bussresa med Resteamet till Skånska mord

Nov-dec. julmarknadsresa till Huseby Mer info kommer senare

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

Kulturhistoriska vandringar ordnas varje måndag från maj till september

Vänträffar ordnas ett antal gånger per termin i Smygen i Bårslöv

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

Ordförande: Sven Lindström tel. 0706-549762

sven-lindstrom@hotmail.se

Sekreterare: Eva Prytz tel: 0704-446305

eva@prytzen.se

Kassör: Sven Petersson tel: 0730-918365

sven.ylva.petersson@icloud.com

Möteslokal:
Bårslövs
Församlingsgård

Mötesdag:
Måndag Kl.14:00

Bankgiro: 246-6910
Swish 1236 705 826

Antal medlemmar: 214

Hemsida:
www.spfsydostra.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

11 september

Conny Palmkvist berättar om arbetet med sin bok ” En hälsning från motståndsrörelsen – Mordet på Jane Horney

9 oktober

Ingrid Persson Skog och berättar om några kvinnor, som har gett namn åt våra ” Tösatåg”

10 november ” Gåsmiddag”

Mer info kommer senare

13 november

Tommy Olsson och kåserar om
”Musikalernas värld från de gamla grekerna till Disney”

11 december Luciafirande

Observera att vi är i Församlingshemmet på Ringstorp och att det är kl.14.00

Möteslokal:
Träffpunkt Tågaborg
Tågagatan 32

Mötesdag: andra
måndagen i
månaden kl. 16:30
Plusgiro: 81 25 49-4

Bindande föransmälan

Vår telefonsvarare
0721 64 87 75 se
även anslagstavlan
Träffpunkt Tågaborg
Antal medlemmar: 300

Hemsida:
www.spftagaborg.se

Den 26 januari 2024 åker vi tillsammans med SPF Rydebäck och ser Arlövsrevyn. Vi återkommer med mer information senare

Aktiviteter

Bridge, boule, litteraturcirkel, studiecirkel om Helsingborg, vinprovning

Övrig information

Ny och mer information ges vid månadsmötena, genom mailutskick och annonsering i Helsingborgs Dagblad.

Ordförande: Ewa Walméus, tel.0725 54 28 22

ewa.walmeus@telia.com

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

ejo@biodev.se

Sekreterare: Katarina Glad, tel.0702 09 60 22

gladkatarina@gmail.com

Tag gärna med en vän till våra möten!

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland

Fredag 18 augusti kl. 17.00

Jonas LG, spelar glada melodier från förr.

Måndag 18 september

Madaroarna roar oss

Måndag 16 oktober

"Helsingborg förr och nu"

Måndag 20 november

Fru Nilssons hantverk,

Ängelholm, berättar hur man tillverkar chokladpraliner

Fredagen den 15 december kl. 17.00

Julfest

Aktiviteter under sommaren

Grillning vid Pergulan Ättekullagatan varannan onsdag kl. 17.00 t.o.m. augusti.

Fika på landet en eftermiddag med kaffe och goda kakor på en gammal Bondgård. Mer info kommer vid grillaftnarna

Fredagen den 22 september

Ut i de blå resa

15 november kl 12.00

Höst tura onsdagen den

Ordförande & Reseombud: Lena Windfäll

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

Sekreterare: Rolf Malmström:

0768 54 91 19 - newhaven358@gmail.com

Kassör: Gun Håkansson

042-12 10 85 / 0766 78 73 05 - gun.hakansson46@gmail.com

Teater: Birgitta Larheim

0739 93 93 60 - b.larheim@live.se

Ledamot & Vice ordförande Hans Holst

0739 82 08 58 - hansholst@hotmail.com

Ledamot Anne-Marie Söder

0730 78 54 90 - soder.anne.marie@gmail.com

Möteslokal:

Ättekullagatan 6.

Mötesdag:

Tredje måndagen i månaden

Start kl.14.00

Bankgiro 5846-2029

Antal medlemmar: 165

Hemsida:

www.spfsamhbg.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Aktiviteter i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland



Alla kurser i Biodling startar våren 2024



Biodling teoretiska och praktiska grunder - varannan vecka

Teoretisk och praktisk kurs om biodling - ett gammalt och anrikt hantverk.

När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung.

HELSINGBORG

10 ggr | 1290 kr | 18.30-20.45

Start 2024-01-31

Ledare: Ingrid Bondesson

Biodling teoretiska och praktiska grunder - varannan vecka

Teoretisk och praktisk kurs om biodling - ett gammalt och anrikt hantverk

Man får grundläggande kunskaper i både dem teoretiska och praktiska moment. När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung.

HELSINGBORG

10 ggr | 1290 kr | 18.30-20.45

Start 2024-02-07

Ledare: Ingrid Bondesson

Praktisk kortkurs i biodling-gör en miljöinsats bli biodlare!

Biodling-Om du vill lära dig att sköta en biodling, men inte har tiden för en längre kurs. Gå vår kortkurs! Vi får både teori samt lite praktiska moment.

OBS! Max 6 deltagare

När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung.

Cirkelledare: Ingrid Bondeson,

MÖRARP

5 ggr | 850 kr | 11.00-13.30

Start 2024-04-28

Ledare: Ingrid Bondesson



Praktisk kortkurs i biodling-gör en miljöinsats bli biodlare!

Biodling-Om du vill lära dig att sköta en biodling, men inte har tiden för en längre kurs. Gå vår kortkurs! Vi får både teori samt lite praktiska moment.

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! Max 6 deltagare

När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung.

Cirkelledare: Ingrid Bondeson, duktig och kunnig

cirkelledare med lång erfarenhet och många

studiecirkelar inom biodling och vegetarisk matlagning.

<http://www.biodlarna-nvskane.se/>

MÖRARP

5 ggr | 850 kr | 11.00-13.30

Start 2024-04-27

Ledare: Ingrid Bondesson

Praktisk kortkurs i biodling-gör en miljöinsats bli biodlare!

Biodling-Om du vill lära dig att sköta en biodling, men inte har tiden för en längre kurs. Gå vår kortkurs! Vi får både teori samt lite praktiska moment.

OBS! Max 6 deltagare

När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung

Cirkelledare: Ingrid Bondeson,

MÖRARP

5 ggr | 850 kr | 18.30-20.45

Start 2024-04-29

Ledare: Ingrid Bondesson



Engelska falska nybörjare

För dig som har lite kunskaper i engelska. Lär dig de allra viktigaste orden och fraserna genom dialoger och övningar.

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 10.30-12.00

Start 2023-09-12

Ledare: Katarina Ericson

Engelska nivå A1

För dig som har lite kunskaper i engelska. Kursen bygger upp ditt ordförråd och grammatik genom dialoger och övningar. Förkunskaper: Motsvarande 40 stud. tim (1 stud.tim=45 min)

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 17.30-19.00

Start 2023-09-07

Ledare: Katarina Ericson

Engelska forts. B2

Du utvecklar dina kunskaper i det engelska språket med hjälp av konversationer och övningar med resten av gruppen.

Förkunskaper

Du kan förstå huvuddragen i tydligt standardspråk. Du kan oförberedd ge dig in i samtal som berör det vardagliga livet. Du kan på ett enkelt sätt beskriva erfarenheter och skeenden. Du kan ge skäl och förklaringar till dina åsikter. Vi träffas varannan vecka.

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 13.30-15.00

Start 2023-10-12

Ledare: Gunilla Grimslund



Italienska för nybörjare

För dig som inte har studerat språket tidigare. Lär dig de allra viktigaste orden och fraserna genom dialoger och övningar.

Inga förkunskaper krävs.

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 17.30-19.00

Start 2023-09-13

Ledare: Katarina Ericson

Italienska A1

För dig som har lite kunskaper i italienska.

Kursen bygger upp ditt ordförråd och grammatik genom dialoger och övningar.

Förkunskaper:

Motsvarande 40 stud.tim (1 stud.tim=45 min)

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 17.30-19.00

Start 2023-09-18

Ledare: Katarina Ericson

Turistspanska för nybörjare /falska nybörjare

För dig som inte har studerat språket tidigare eller har lite kunskaper.

Lär dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger för att få mer upplevelser på din resa.

Förkunskaper: Inga förkunskaper krävs

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 17.30-19.15

Start 2023-10-05

Ledare: Lizzy Tufvesson Torrez

Spanska fortsättning A1

Kursbeskrivning

Du lär dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger.

Målet är att bygga upp ett ordförråd och lära sig vanliga fraser för att kunna prata och förstå.

Förkunskaper

En termin eller 20 studietimmar, (1 stud.tim=45 min)

HELSINGBORG

5 ggr | 690 kr | 10.00-11.30

Start 2023-10-06

Ledare: Lizzy Tufvesson Torrez



FÖRELÄSNING



Chokoladens väg till oss

Ni kommer genom en smakresa få lära er om chokoladens väg till oss, dess mytomspunna historia och varför Mayafolket kallade kakaoträdet gudarnas gåva till folket. Ni får också lära er om varför vi blir glada av choklad och varför flera blir glada av sjyst choklad. Chokladprovning med tre olika chokladsorter tillverkade av olika kakaoböner, choklad gjord av stenmalda kakaoböner från Mexiko och den nya rosa chokladbönan Ruby.

HELSINGBORG

1 ggr | 150 kr | 18.00-19.00

Start 2023-11-14

Ledare: Ylva Rancken-Lutz

Chokladpraliner

Vi gör fyllda praliner med några olika sommarinspirerade fyllningar. Ni får ett 20-tal chokladprodukter och pralinrecept med er hem. Under fikapausen provar vi också olika chokladsorter, som ingår i priset, och pratar om chokoladens väg till oss och varför vi blir glada av choklad och varför fler blir glada av att vi köper sjyst choklad. Det tillkommer materialkostnad på 120 kr per person.

HELSINGBORG

1 ggr | 670 kr | 13.00-17.00

Start 2023-12-02

Ledare: Ylva Rancken-Lutz



JULKLAPPSTIPS



Gör ditt eget julgodis

Julklappstips - Ingen jul utan julgodis!

Nyttigt julgodis utan dåligt samvete!

Vi gör många olika typer av julgodis med nyttiga ingredienser som nötter, choklad, exotiska frukter m.m.

Priset är inkl matkostnader.

Pris 350: inkl mat.

Cirkelledare Ingrid Bondesson

HELSINGBORG

1 ggr | 350 kr | 14.00-17.00

Start 2023-12-09

Ledare: Ingrid Bondesson



VEGETARISK MATLAGNING



Vegetarisk matlagning - Indisk meny

Kryddigt, smakrikt och hälsosamt. Kryddor, grönsaker och exotiska frukter ger maten den speciella smak som bara indisk mat har. Vi lagar mat tillsammans och sedan njuter av det vi har lagat.

Maten ingår i priset 450kr per person

Max 5 deltagare i gruppen!

HELSINGBORG

1 ggr | 450 kr | 15.00-18.00

Start 2023-10-09

Ledare: Ingrid Bondesson

Är ni en grupp på max 5 - 6 personer som vill träffas och laga mat tillsammans är ni välkomna till vårt mysiga kök på Prästgatan 12.



HÄLSA OCH LIVSSTIL



Qigong

Qigong är en metod som hjälper dig att finna din inre energi. Qigong har sitt ursprung i traditionell kinesisk läkekonst. Här kombineras andning, kroppshållning, rörelse och meditation för att skapa energi, återställa hälsan och främja ditt välbefinnande.

HELSINGBORG

9 ggr | 990 kr | 11.30-12.15

Start 2023-09-20

Ledare: Anita Kozina



KULTUR & KONST



Konstnärspår under olika århundraden

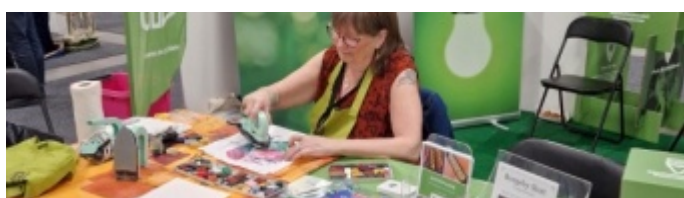
Vi studerar konstnärspår under olika århundraden från 1600-talet och fram till och med 1900-talet

Eva-Mattsson Lundblad, konst- och kulturhistoriker
HELSINGBORG

6 ggr | 830 kr | 10.30-12.00

Start 2023-09-28

Ledare: Eva Mattsson Lundblad



Enkaustiskt måleri - vaxmålning

Lär sig att måla med värme och vax, sk enkaustisk konst. Vi använder i första hand strykjärn. Vaxkritan/färgen smältes på strykjärnet och sedan stryker man ut färgen på ett speciellt papper. Du lär dig först att göra en enkel landskapsmålning, sedan tillkommer olika tekniker.

Materialet kostar mellan 50 kr och några hundralappar, beroende på hur flitig man är som betalas direkt till cirkelledare.

HELSINGBORG

1 ggr | 450 kr | 17.00-20.00

Start 2023-10-11

Ledare: Ingrid Jacobsson

HELSINGBORG

1 ggr | 450 kr | 14.00-17.00

Start 2023-10-28

Ledare: Ingrid Jacobsson

Fläta korgar och väskor av gamla dryckesförpackningar

Fläta korgar och väskor av gamla dryckesförpackningar. Kom och lär dig tekniken för att kunna fläta en väska av gamla dryckesförpackningar. Man behöver minst 15 st enlitersförpackningar av t ex mjölk, juice, yoghurt eller dylikt. En brödkorg kräver 4-5 tomma förpackningar. Deltagarna får själva samla tomförpackningar och gärna ha klippt dem i remsor om 2 cm breda och gärna ha klippt dem i remsor om 2 cm breda. På 3 tillfällen bör man kunna ha lärt sig tekniken.

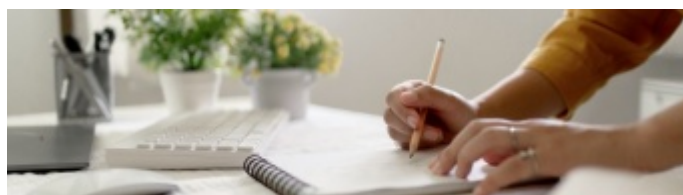
3 ggr | 750 kr | 17.00-19.30

Start 2023-09-20

Ledare: Ingrid Jacobsson



SKRIVANDE



Skrivarverkstad för nybörjare, v.v.

Du har mycket att berätta och många av dina nära och kära vill gärna veta mer om vem du är och vad du varit med om i livet. På denna nybörjarkurs skaffar du dig de teoretiska kunskaper du behöver då du ska skriva en novell eller din självbiografi.

Inga förkunskaper behövs, utan bara ett intresse för att skriva och utveckla sitt skrivande under trivsamma former. Vi träffas varannan vecka

4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2023-10-04

Ledare: Kjell Ekborg

Skrivarverkstad för forts, v.v.

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. Blir ngt dyrare.

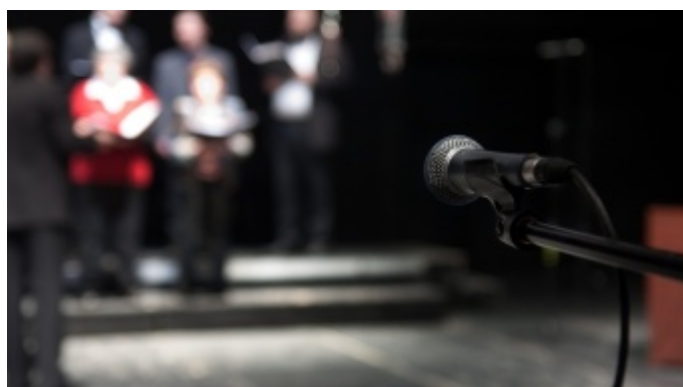
4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2023-10-05

Ledare: Kjell Ekborg



MUSIK



Kärnans sångkör

Vill du vara med och sjunga i kör? Käna trycket bakom dig när ni i större grupp tar er an olika låtar.

Endast för SPF-medlemmar! Vänligen uppge det vid anmälan och vilken förening det gäller.

Körledare

Barbro Lidberg, som är sedan många år verksam som kantor och musiklärare.

10 ggr | 390 kr | 13.00-14.30

Start 2023-09-19

Ledare: Barbro Lidberg



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 rikt utbud av olika aktiviteter som resor och motion, studiecirkel och föredrag, social samvaro och mycket mer.

Att ha rätt försäkringskydd 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 försäkringserbud 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 Pensionsrådet (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

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

Välkommen du också som medlem i SPF Seniorerna!



Länk till SV Skåneland

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!



Länk till SAM SPF



Länk till SV Skånelands Facebook



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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