

Programblad våren 2021

Vilket märkligt år vi har fått uppleva.

Det mesta snurrar runt kring pandemi, corona, covid 19. Nya ord som vi fått lära oss att förstå och förhålla oss till. Hålla avstånd, tvätta händerna och "sprita" oss.

Under hösten har vi trots allt kunnat genomföra några månadsmöten i den, för oss, nya lokalen Nakterhuset, även om vi fått begränsa antalet närvarande till 50 personer. Början på år 2021 tycks också bli problematiskt under någon eller några månader. Mer om det på annat ställe i programbladet.

För min del har jag upptäckt vilket fantastiskt område vi bor i. Sölvesborg och Listerlandet med omnejd bjuder på en fantastisk natur. Promenader och medhavd fika tillsammans med några vänner är ett alldeles utmärkt sätt att uppleva naturen.

Vi går nu mot jul- och nyårstid, där vi kanske inte får träffa våra nära och kära. Åtminstone inte på det sätt vi brukar göra under storhelgerna. Kära SPF-medlemmar. Vi måste hålla ut. Nu börjar vi snart se ljuset i tunneln i form av ett vaccin som ska hjälpa våra kroppar att bygga antikroppar mot covid 19.

Tills vidare tänk på att ett telefonsamtal, ett brev eller ett mail kan lätta upp humöret. Under advent och jul tänder vi ljus och smyckar med stjärnor och annan utsmyckning. I år ska vi kanske ta i extra mycket för att lysa upp vår tillvaro. Glöm inte promenaden med goda vänner.

Goda hälsningar till
Er alla
för styrelsen
Lars-Göran Berglund



Styrelse och funktionärer fram till årsmötet 2021

Styrelse	Namn:	E-post:	Telefon:
Ordförande:	Vakant		
Vice ordf.:	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874
Sekreterare:	Maj-Britt Larsson	majlar2019@gmail.com	073-1561077
Vice sekr.:	Inger Ericsson	inger.ericsson40@gmail.com	070-7132144
Kassör:	Laila Håkansson	laila.d.hakansson@telia.com	070-5514595
Ledamot:	Lennart Lindqvist	falckahagen@outlook.com	072-3314576
Ledamot:	Bertil Nilsson	nertiltaxi@gmail.com	070-8625394

Valberedning:	E-post:	Telefon:
Sven Eng	sveneng70@gmail.com	076-8914824
Ture Svensson	turesvensson@swipnet.se	070-3234265
Torsten Persson	elsato@telia.com	0456-50566

Revisorer:		
Sven Eng	sveneng70@gmail.com	076-8914824
Ingrid Chrtistensen	ingridchristensen@telia.com	070-8304451

Ersättare:		
Bengt-Åke Fröberg	marbe.f8@gmail.com	073-8293925

KPR:		
Inger Ericsson	ingerericsson40@gmail.com	070-7132144

Ersättare:		
Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858

Medlemsansvarig:		
Laila Håkansson	laila.d.hakansson@telia.com	070-5514595

Webbansvarig:		
Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874

Studieansvarig:		
Iréne Lindén	inrenelinden48@gmail.com	073-2314858

Programansvarig:		
Lennart Lindqvist	falckahagen@outlook.com	072-3314576

Reseansvariga:		
Bertil & Anna Lena Nilsson	bertiltaxi@gmail.com	070-8625394

Programbladsansvarig:		
Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874

Styrelsen för SPF Boken



Inger Ericsson
Vice sekreterare



Laila Håkansson
Kassör



Maj-Britt Larsson
Sekreterare



Lennart Lindqvist
Ledamot



Lars-Göran Berglund
Vice ordförande



Bertil Nilsson
Ledamot

Styrelsen sammanträder veckan före respektive månadsmöte.

Besök vår hemsida: www.spfseniorerna.se/boken

Du är alltid välkommen att delta i vårt arbete inom SPF Boken. Inom styrelsen försöker vi att dela på arbetsuppgifterna och stötta varandra. Som pensionärer behöver vi engagera oss och engagemang hjälper oss så att vi håller oss friska och alerta. Du som har idéer och vill hjälpa till, Du är välkommen att höra av Dig till styrelsen eller valberedning. När många händer och huvuden hjälps åt så blir det bara bättre och bättre.

*Köppla av under
shoppingen med
en fika hos oss*



Stortorget 0456-103 33



SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

SÖLVESBORG | STORTORGET 6, BOX 13 | TEL 0456-147 00 | WWW.SVENSKFAST.SE/SOLVESBORG

BAXi

Mode med pricken över i!

info@baximode.se

Stortorget 3, Sölvesborg Tel. 0456-144 00

**TEAM
SPORTIA®**

Tel: 045-144 45

Stortorget 8, Sölvesborg

**Sölvesborg-Mjällby
Sparbank**

Med hjärtat i bygden



Våren 2021 – Ställer in eller ställer om?

Hur vårens program kommer att se ut vet vi inte riktigt. Ska vi ställa in allting eller ska vi planera för en vår med månadsmöten och andra aktiviteter.

Vi har i styrelsen behandlat detta och kommit fram till att planera nästan som vanligt. Det är alltid enklare att ställa in en planerad aktivitet än att planera för en ny mitt i vårsäsongen.

Månadsmötet i januari ställer vi in. Vi tror inte det finns någon chans att restriktionerna har tagits bort då. Men förhoppningsvis kan vi komma igång i februari, även om det är osäkert. Men i så fall meddelar vi oss med medlemmarna, om vi ställer in eller flyttar mötena.



Vår mötesplats blir nu som förra terminen Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg, med ett undantag. Årsmötet i februari blir i stora salen Eken, Valjeviken.

Nakterhuset har gott om parkeringsplatser, framför ingången, på gräsmattan till höger om huset samt längs vägen på höger sida när man kommer från, före detta, varvsområdet.

Vi träffas andra torsdagen i varje månad. Mötestiden är klockan 14.00.

För närvarande vet vi inte om det kommer att finnas restriktioner om antalet mötesdeltagare, men det är väl troligen så. Det betyder att vi behöver ha föranmälan till våra månadsmöten och då tillämpar vi samma metod som i höstas:

Föranmälan till programansvarig Lennart Lindqvist telefon/sms 072-331 45 76 eller e-post falckahagen@outlook.com , då får Ni också besked av honom om det finns plats. När du vet att Du har en plats, betalar Du 60:- kr till vårt bankgiro 5537-4862 eller swishar till vår kassör Laila Håkansson på telefon 070-551 45 95.

Vi vill inte ha kontantbetalning på plats, som en smittskyddsåtgärd.

Månadsmöten våren 2021

Under januari månad planerar vi inte för något månadsmöte på grund av pandemin.

Smittan måste hållas nere. Håll avstånd, tvätta händer. Om möjligt träffas utomhus.



Torsdag den 11 februari

Årsmöte med parentation och årsmötesförhandlingar.

Leif G Thuresson, Karlshamn står för underhållning idag. Rubriken:

"Kom skall Vi tycka om varandra"

Leif sjunger olika sånger, visor från sin repertoar på ett trevligt och humoristiskt sätt, med inslag av en och annan historia.



OBS: Årsmötet förläggs till Stora salen Eken på Valjeviken.

Kostnad 60:-. Anmälan senast den 4 februari till Lennart enligt föregående sida.

Torsdag den 11 mars

Familjen Giselsson var inbokade för ett besök i höstas, men på grund av inställda arrangemang blev det inte av. Nu gör vi ett nytt försök. Rubriken lyder:

"Emigrationen till USA" –Varför så många?

Vart tog de vägen? Hur gick det för dem?

Giselssons framför emigrantsånger och följer utvandarna i deras spår genom Iowa, Illinois och Minnesota. Chicago var en gång "Swedetown" med en svensk befolkning motsvarande Göteborgs!

Idag träffas vi på Nakterhuset.

Kostnad 60:-. Anmälan senast den 4 mars till Lennart enligt föregående sida.



Torsdag den 8 april

Visor i Vårvinter tid!

Gitte Pålsson sjunger visor, både egna, andras och publiken inbjuds att vara med och sjunga i välkända vårsånger. Hon kryddar sångerna med " mellansnack" om allt mellan himmel och jord. Humor och allvar blandas när hon lockar publiken till både eftertanke och skratt!



Gitte Pålsson blev utsedd till Malmö Stads "glädjespridare 2020" där hon är i gott sällskap med bla Rikard Söderberg, Marianne Mörck och Tangotanten Bodil Benediktsson som alla tilldelats detta pris.

Idag träffas vi på Nakterhuset.

Kostnad 60:-. Anmälan senast den 1 april till Lennart enligt föregående uppslag.

Onsdag den 12 maj

En Resa i Musikens Värld

Komiskt kåseri med sånginslag av

Rolf Nilsson och Bo Knutsson.

Vi börjar samlingen med sedvanliga punkter, därefter blir det en vårmiddag och underhållning av den vänskända duon från Listerlandet.



Idag träffas vi på Nakterhuset.

Kostnad meddelas senare via hemsida eller vid anmälan. Anmälan senast den 3 maj till Lennart enligt föregående uppslag.

Observera att detta är en planering som vi hoppas att vi kan genomföra. Men håll utkik på hemsidan, det kan bli revideringar på grund av pandemin. www.spfseniorerna.se/boken

Programansvarig:

Lennart Lindqvist telefon: 072-33 14 576



Elektra i Lister-Mjällby AB

Elinstallationer & service

Försäljning av tvätt- och köksutrustningar

Metallvägen 5

294 71 Sölvesborg

Tel. 0456-502 13

Värdera, köpa eller sälja din bostad?

Vi hjälper dig med en trygg affär!

0456-64 66 40, www.lansfast.se/solvesborg

 **Länsförsäkringar**
Fastighetsförmedling



SÖLVESBORGS BYGGNADS AB

Tel: 0456-391 80

coop

Sölvesborg Öppet alla dagar 7-22, tfn 010-747 22 30.



postnord



Coop-förbutik har öppet mån-fre 9-19, lör 9-16, sö 10-15



Tel: 0456-156 71

Lägenheter och Lokaler

Sölvesborg - Kristianstad

Bromölla - Karlshamn

bjorn@solvedals.se

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!



Egen Design & Tillverkning

Omarbetningar - Reperationer - Värderingar

Köper in guld och silver!

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

*Guldsmeden Sonny Carlberg AB - Södergatan 17, Sölvesborg
0456-14200 - www.guldsmedencarlberg.se - info@guldsmedencarlberg.se*

Vi samarbetar med Studieförbundet vuxenskolan

Studiecirklar våren 2021

Vår förening Boken i SPF Seniorerna ordnar varje år flera aktiviteter och studiecirklar. År 2020 blev dock inte ett normalt år. Covid-19 gjorde att vi fick tänka om, ta paus och så småningom ställa in våra verksamheter. När detta skrivs, är det fortfarande osäkert när vi kan starta upp våra gruppaktiviteter igen och därför har vi inte satt några startdatum. Ansvarig för respektive aktivitet och cirkel kontaktar sina medlemmar när det åter blir möjligt att samlas i grupp inomhus. För utomhusaktiviteter råder inte samma restriktioner.

Som vanligt är alla som ännu inte provat på att delta i någon av våra grupper, välkomna att vända sig direkt till de aktivitetsansvariga för att anmäla sig.

Fortsätter på nästa sida

Studiecirklar fortsättning från föregående sida

Den 12 januari har vi uppstart för promenader, med eller utan stavar. Se under rubriken "SPF promenerar" längre fram i programbladet. SPF Boken hyr en lokal i Nakterhuset där studiecirklar och andra möten kan hållas när det blir tillåtet att samlas inomhus igen. Vår förhoppning är att vi så småningom ska kunna starta någon form av läsecirkel där. Det finns redan förslag på att starta en grupp som broderar och stickar. Kontakta någon i styrelsen eller studieansvarig om ni har förslag på fler framtida aktiviteter.



BOULE vid Havsudden i Sölvesborg

Måndagar kl. 14.00 och torsdagar kl. 09.00 med början mars-april. Ansvarig meddelar via mail.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Sven Andersson tel. 076-860 15 60

mail: ocean02@telia.com



SLÄKTFORSKNING i Vuxenskolans lokaler

Kursen startar om minst två deltagare anmäler sig.

Ansvarig: Sven Eng tel. 076-891 48 24

mail: sveneng70@gmail.com



MÅLARCIRKEL antingen i Vuxenskolans eller Nakterhusets lokaler

Onsdagar kl. 10.00 – 12.30. Startdatum meddelas av cirkelansvarig. Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Ellinor Ingemansson tel. 0456-41794



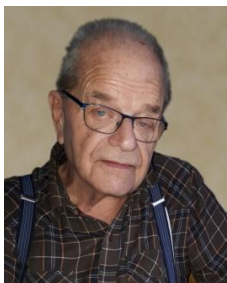
QI GONG på Duvan

Tisdagar kl. 09.30 – 10.00 med start när Duvan öppnar igen. Nya deltagare anmäler sig till ansvariga:

Inga och Bertil Petersson

tel. 073-066 00 37

BOWLING hos Böckmans i Bromölla



Startdatum meddelas av respektive ansvarig. Nya deltagare anmäler sig till respektive ansvarig:

Måndagar kl 15.00 - 16.00

Sven Eng tel. 076-891 48 24

Mail: sveneng70@gmail.com

Onsdagar kl 15.00 - 16.00

Monica Persson tel. 070-930 74 76

Mail: monicaokjellp@gmail.com



GOLF på Sölvesborgs Golfklubb

KM hålls sista fredagen i september och "Oldtimers" för SPF-medlemmar äger rum på torsdagar med start i mars. Ansvariga meddelar vilken vecka.

Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt

tel. 070-604 18 30, 0456-41830

mail: jan.tingstedt@telia.com



BERÄTTARSTUNDER i

Sölvesborgs Närradios lokaler

Varannan tisdag kl. 15.00-17.30 startdatum meddelas av ansvarig. Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Bo Ohlsson tel. 070-376 60 70

mail: ohlssonbo@hotmail.com



SPF BOKENS SÅNG- och MUSIKGRUPP i Nakterhuset

Torsdagar, utom andra torsdagen i månaden, kl. 14.00 – 15.30 startdatum meddelas av ansvarig.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Iréne Lindén tel. 073-231 48 58

mail: irenelinden48@gmail.com



XL BYGG**MJÄLLBY**

Listervägen 40 Sölvesborg Tel: 0456-548 50
www.xlbygg.se/mjallby info@mjallby.xlbygg.se

**JENNY'S
KLIPPHÖRNA**

www.facebook.com/Jennysklipphorna

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

Mjällby Tel.0456-120 40
Remelinvägen 4A
291 71 Sölvesborg



Hjälper till med

Sven-Göran Arnoldsson

Familjerätt - Redovisning

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ▪ Äktenskapsförord | ▪ Bouppteckning |
| ▪ Samboavtal | ▪ Framtidsfullmakt |
| ▪ Testamente | |

Sölvesborg Telefon: 070-370 42 84 e-post: sg@botes.se

Välkommen in till oss!

"Kunden i centrum, kvalitet
och service".

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

RIPPS

www.ripps.se



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34

SPF Seniorerna

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation med cirka 260 000 medlemmar. Vi driver viktiga förändringar för Sveriges seniorer och påverkar regering och riksdag, såväl som landsting och kommuner.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

En viktig fråga för oss är att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling. Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende och rätten till vård och omsorg på äldre dagar. I SPF Seniorernas arbete är **inflytande**, **valfrihet** och **livskvalitet** viktiga ledord.

SPF Seniorerna är remissinstans för regeringens förslag som rör äldre i samhället, och vill även lagstadga om pensionärsråd i alla svenska kommuner och landsting.

SPF PROMENERAR

All form av rörelse kan påverka vår hälsa positivt. Vi blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Därför startar SPF Boken promenader, med eller utan stavar, i stan och på Listerlandet **klockan 10.00 tisdagen den 12 januari 2021.**



Kontaktperson för dem som vill promenera på Listerlandet, oavsett om du bor på Lister eller i stan, är **Torsten Persson**. Honom når ni på telefon **0456-50566** eller via e-post elsato@telia.com

Kontaktperson för dem som vill promenera i stan, oavsett om du bor i stan eller på Listerlandet, är **Irène Lindén**. Henne når ni på telefon **073-231 48 58** eller via e-post irenelinden48@gmail.com

Torsten och Irène tar emot intresseanmälningar till de första promenaderna. De meddelar samtidigt startplatser och vilka rundor som är tänkta den 12 januari. Vår ambition är att promenaderna ska vara återkommande alla tisdagar vid samma tid men att utgångspunkterna kan skifta liksom de personer som ansvarar för promenaderna.

Blom
EXTRA
MJÄLLBY

EXTRA
MJÄLLBY
STORMARKNAD

Öppettider

Mån-fre 9-19

Lördag 9-17

Söndag 9-17

Allt inom

blommor

& binderi

0456-540 75

ÖPPET
ALLA DAGAR

8-21

0456-548 70

Fastighetsbyrån

0456-44 94 00



Välkomna in till oss på **Flora Persson** *by Therese*

Vi har ett stort utbud av vackra inredningsdetaljer, säsongens finaste blommor samt härliga buketter och planteringar.

Våra öppettider:

Måndag - Fredag 09:30 - 18:00

Lördag 10:00 - 15:00

Söndag 12:00 - 15:00

Besöksadress:

Södergatan 13

294 31 Sölvesborg

Tel: 0456-100 92

Hemsida: florapersson.se



ÖPPET 7 DAGAR I VECKAN

VI ERBJUDER HEMKÖRNING

colorama

SÖLVESBORG

0456-12425

Östra Storgatan 28, Sölvesborg

**Foten
i
Centrum**

*Drop in
&
Tidsbeställning*

Pernilla Berntsson
Dipl. med. fotvårdsterapeut

Östra Storgatan 2
294 31 Sölvesborg

Mobiltelefon 0733-829580
foten.i.centrum.2012@gmail.com

Foten i centrum erbjuder

Medicinsk fotvård

Liktornar, nageltrång, vårtor,
kartnaglar, förhårdnader,
fot- och nagelsvamp, häl-
sprickor och fotgymnastik

Andullationsmassage

Skoinlägg

Vår balans och koordination är beroende av att fötterna fungerar optimalt. Står man fel, felbelastas hela kroppen och på sikt kan detta medföra smärtor i höfter, knän och rygg. Var rädd om dina fötter!

**BILAR OCH BUSSAR
FÖR STORA OCH SMÅ SÄLLSKAP**

SÖLVESBORGS TAXI
0456 - 185 00



-Resor under våren-

Tyvärr, som läget är nu, blir det inga resor under våren. Vi har flera olika idéer som ligger på hög om både endags- och flerdagarsresor, som vi längtar att få ordna för Er. Men man vet ju aldrig hur vaccinet kan hjälpa oss. Kanske vi åtminstone kan få en dag tillsammans i bussen. Även vi, Era researrangörer, vill önska en God Jul & ett Gott Nytt År.

Anna Lena och Bertil Artur Nilsson



ICA
Supermarket
Sölvesborg

Öppet alla dagar
07.00 - 22.00



KRAFT MED OMTANKE

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

PRINTS 4U
Digitaltryck i Sölvesborg

DITT LOKALA TRYCKERI!

Personlig hjälp med dina trycksaker.
Snabbt och enkelt!

Gratis provtryck ingår alltid om så önskas på
alla trycksaker på peppar upp till A3 format.

Behöver ni något av följande så kontakta mig!

- Hjälp med layout
- Studentplakat
- Visitkort
- Inbjudningskort
- Foldrar/Broschyrer
- Banderoller
- Flygblad
- Storformat
- Reklam
- Böcker
- Julkort
- Fotokalender
- Grattiskort
- Kuvert
- Vykort
- Skyltar

Kontakt: Manne Berglund
Tel: 073-360 08 41

Web: www.prints4u.se
Mejl: info@prints4u.se

Programbladet är sammanställt av
Lars-Göran Berglund och tryckt
hos Prints 4U