

EVENEMANG VÅREN 2026

AKTIVITETER sid 6 - 13

Badminton – Boule – Bridge - Canasta – Countryline dance - Gympa
- Körsång – Måla i akryl – Stavgång – Teckning - Vattengympa;

MÖTEN	Årsmöte	12 februari
	Forenede Care	2 mars
	Country	1 april
	Hillarparen	27 april
	Angelica Alm	6 maj

RESOR/ UTFLYKTER

RESOR/ UTFLYKTER	Hörby	25 februari
	Laholm	14 april
	Visingsö	26-27 april
	Österlen	5 maj
	Bornholm Sprewald	26 augusti sept

TEATER	Arlövsrevyn	1 februari
	Carmen	15 mars
	World of Musicals	12 april
	Eva Rydberg	16 augusti

GOLF	Seniorgolfen	22 maj
-------------	--------------	--------

Första anmälningsdag 5 januari 2026, om inte annat anges.

VÅRA ANNONSÖRER

Formtoppen; Näset Juridik; Toppen Gallerian;
55PLUS

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hej alla medlemmar gamla och nya hälsas välkomna till vårens aktiviteter.

Ett nytt år står för dörren och med det nya utmaningar och ett fullspäckat vårprogram hos oss, Ljungens seniorer.



Vi har under hösten haft en bridgekurs för nybörjare där Lennart Blomgren hållit i trådarna. Lennart har utsetts till SPF´s bridgeambassadör i Skåne av Skånedistriktet vilket vi gratulerar Lennart till. Bridge och canasta är de största aktiviteterna vi har. Känner du dig sugen på att spela kort så kontakta några av våra kontaktpersoner i programmet.

Vi har många aktivitetsledare i föreningen som gör ett fantastiskt arbete och till er vill jag rikta ett STORT TACK för era insatser, utan er inga aktiviteter.

En annan aktivitet som ökat mycket är boule. Den bedriver vi i Nyckelhålsparken året runt. Är du sugen? Kontakta någon av våra aktivitetsledare.

För golfarna så spelar vi årets golftävling den 22 maj på Trelleborgs GK, boka dagen.

Lola är tillbaka med sin målarskola i akryl. Skynda och anmäl dig, det finns 4 platser.

Nytt för i år är att skissa i blyerts. Se mer om kursen inne i programmet.

Vårens program innehåller också som vanligt trevliga teaterbesök och resor med spännande innehåll. Först till kvarn gäller för alla våra arrangemang.

Besök våra medlemsmöten i Ljungkyrkan eller på Höllviksnäs mat logi där vi har intressanta och trevliga program.

Hjärtligt välkomna till årsmötet torsdagen den 12 februari på Höllviksnäs möten mat logi (gamla FBU).

Ser framemot att få träffa många av Er under det kommande året.

Många varma hälsningar Gunilla Willsteen



INFORMATION

TELEFONTID - till styrelsen och aktivitetsledare är
måndag till fredag mellan kl. 10.00 och kl. 18.00.

ANSLAGSTAVLOR - föreningens anslagstavlor finner du vid entrén och utanför Hörsalen på Postgården, samt på Toppen gallerian och Omtankens Hus, där får du fortlöpande information.

FÖRENINGENS HEMSIDA -

www.spfseniorerna.se/ljungensseniorer

Här finns löpande uppdateringar om föreningens olika aktiviteter.

FÖRENINGSUPPGIFTER

Ljungens Seniorer SPF Höllviken

Organisationsnummer 802445-4228

Elmers väg 2 F, 236 51 Höllviken

Bankgiro-nummer 386-2372 ange
fakturanummer

Bankgiro-nummer 598-9132 ange OCR-
nummer

Swish-kontonummer 123 60 97 869 ange
fakturanummer



ADRESSÄNDRING - E-POSTADRESSER

Uppgift om adressändring och ny e-postadress är viktig för att du ska få information från föreningen.

Uppdatera dina uppgifter till oss, genom att ringa eller e-posta föreningens medlemssekreterare, Rose-Marie Levi
tel. 070-267 69 83, e-post: rosmarilevi@gmail.com

Medlemsavgifter

Medlemsavgiften 2026 för huvudmedlem är 400: - och fakturan kommer per post i brevlådan eller till din mailadress från vårt förbund i Stockholm (central uppbörd) med sista betalningsdag 31 januari. Om fakturan inte är betald efter påminnelse till 31 mars, avslutas medlemskapet per automatik.

Vänmedlem kan du bli om du är huvudmedlem i annan SPF-förening. Vänmedlemsavgiften 2026 är 200: - och fakturan

INFORMATION

utsändes från Ljungens Seniorer under januari till din mailadress eller som brev i postlådan. Om fakturan inte är betald efter påminnelse till 31 mars, avslutas medlemskapet per automatik.

Du får inte deltaga i Ljungens Seniorers aktiviteter/'teater/resor förrän årsavgiften är betald.

AKTIVITETSCHECKAR

Boende i Vellinge kommun (75+) erhåller i början av året från kommunen två checkar á 300: - som kan användas som betalning av aktiviteter som Ljungens Seniorer erbjuder i sitt program med undantag för medlemsavgift och resor arrangerade av resebyrå/bussbolag. I samband med anmälan skriv in checkens/checkarnas nummer (var noga med stora och små bokstäver speciellt 5 och S som är väldigt lika). Checkarna gäller för kalenderåret och användes inte hela beloppet under kalenderåret, sker ingen återbetalning av resterande belopp.

UTLANDSRESOR

Vid resor inom EU är det viktigt att ha med Försäkringskassans EU-kort (det europeiska sjukförsäkringskortet). Det ger dig rätt till nödvändig akut sjukvård/tandvård i andra EU-länder.

ANMÄLAN

Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen, förhinder skall anmälas till ansvarig för aktiviteten och följande gäller:

Din plats lämnas till någon på reservlistan.

Finns ingen reservlista får du själv ordna ersättare (medlem).

I annat fall måste du betala, trots att du inte följer med.

OBS! Det är viktigt att du har avbeställningsskydd i din hemförsäkring.

Du får anmäla max. två personer vid ett tillfälle.

Vid anmälan ange namn, aktivitet, evenemangsdatum, och aktivitetschecknummer om sådan önskas användas.

Faktureras av Ljungens Seniorer eller av annan aktör som är med arrangör. Se på respektive arrangemang.

INFORMATION

SENIORKONTAKT SAMT ÄLDREOMBUD

Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Seniorkontakterna stödjer och motiverar äldre kommuninvånare att komma ut i en mer långsiktig samvaro.

Vellinge kommun har anställda seniorkontakter och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro.

Seniorkontakterna kontaktas via Vellinge Direkt tel. 040-425000 eller hemtjänsten.

Äldreombud i Höllviken är Lena Holmgren se sid. 38

TRYGGHETS INFORMATION

Ring alltid 112 vid pågående brott. **Ring 114 14** om du vill komma i kontakt med polisen, exempelvis för att lämna tips eller anmäla brott som inte kan anmälas via e-tjänst.

Vi har också *trygghetsvärdar* i kommunen som man kan nå via **tel: 0733 33 61 41**

En trygghetsvärd är en kommunanställd person som genom sin närvaro på utvalda platser i kommunen ska verka för ökad trygghet och förebyggande av oönskade händelser. Du kan lämna trygghetsrelaterade tips till trygghetsvärdarna.

Hantering av QR-kod

1. Tryck på kameran eller appen för QR-läsaren på din mobil eller läsplatta.
2. Rikta kameran mot QR koden.
3. Tryck på länken som kommer upp på skärmen.
4. Fyll i uppgifterna. Fyll i numret på aktivitetens checken /checkarna som du tänker använda.
5. Tryck på skicka.

QR-kod



QR-koden är samma sak som www.spfboka.nu

AKTIVITETER

BADMINTON

Gyahallen – Höllviken måndagar kl. 8.30 – 10.30, året runt.

Badminton är världens snabbaste bollsport som spelas inomhus med en fjäderboll.



Du som lirat tidigare. Välkommen i gänget! Ring Gösta.

Kontaktperson: Gösta Wilson tel. 070-845 29 84

BOULE

Nyckelhålsparcken Höllviken. onsdagar och torsdagar, året runt
kl. 10.00–12.00



Flory



Ing-Marie



Rolf

Kontaktpersoner:

Flory Persson	tel. 070-742 33 78
Ing-Marie Larsson	tel. 070-765 49 03
Rolf Jönsson	tel. 076-051 61 68

AKTIVITETER

BOULE

Nyckelhålsparcken Höllviken måndagar kl. 14.00
– 16.00 och onsdagar kl. 13.00 – 15.00 året runt.

Nya intresserade är välkomna att prova på, vi ställer upp med både praktisk och teoretisk information.



Kontaktpersoner:

Franco Levi tel. 070-979 47 54
Ann-Sofi Hultberg tel. 072-544 45 25
Leif Borck tel. 070-627 21 81
Valle Majer tel. 070-522 82 58



BRIDGE

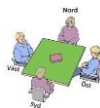
Omtankens Hus. måndagar 12/1 – 27/4 kl. 14.00–17.00



Kontaktpersoner: Lena o. Gustav Jönsson tel. 073-364 83 59

BRIDGE

Hörsalen, Postgården. måndagar 12/1 – 27/4 kl. 13.00–17.00



Kontaktpersoner: Gertrud Nåslund
tel. 070-275 64 44

Viveka Modig
tel. 070-533 24 40

AKTIVITETER

BRIDGE

Hörsalen, Postgården. onsdagar 7/1 – 6/5 kl. 13.00–17.00

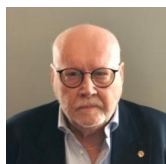


Kontaktperson: Kjell Jeppsson
tel. 073-660 05 45



BRIDGE

Hörsalen, Postgården tisdagar 13/1 – 28/4 kl. 13.00 – 17.00



Partnergaranti

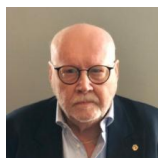


Kontaktpersoner:

Lennart Blomgren
tel. 070-270 63 88

Karin Österström
tel. 070-753 07 28

SOMMARBRIDGE måndagar 4/5 – aug. kl. 17.00 – 21.00



Kontaktpersoner:

Lennart Blomgren
Tel: 070-270 63 88

Marianne Falck
tel: 0707530728

AKTIVITETER

CANASTA

Omtankens Hus tisdagar 13/1 – 12/5 kl. 14.00 – 17.00



Kontaktpersoner:

Helen Stafshult
tel. 073-344 26 61

Ing-Marie Larsson
tel. 070-765 49 03

Omtankens Hus torsdagar 8/1 – 7/5 kl. 14.00–17.00



Kontaktpersoner:

Birgit Jönsson tel.
tel 073-831 42 15

Karin Cederåker
tel. 070-205 13 27

SOMMARCANASTA

Omtankens Hus tisdagar 19/5 – 11/8 kl. 15.00-18.00

OBS! Maximalt 44 deltagare och "först till kvarn" gäller vid varje tillfälle.

Kontaktpersoner:

Birgit Jönsson, Helen Stafshult, Ing-Marie Larsson och Karin Cederåker.

AKTIVITETER

GYMPA

Gyahallen torsdagar 15/1 – 12/4 kl. 9.30 – 10.30

Säkert finns det någon i vår förening som tycker det känns skönt att röra på sig. Varför inte prova på vår gympa. Vår duktiga gympaledare Carin Larsson fortsätter leda vår populära seniorgympa. Hon ser till att kroppen får vad den behöver för bättre rörlighet, balans och koordination till medryckande musik. Vi är för närvarande 40 seniorer och det finns plats för fler så tveka inte, kom och prova på gympan som är anpassad för våra lite stela kroppar ock ta del av det sociala umgänget.



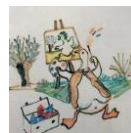
Kontaktperson: Gun-Yvonne Berglund Johnsson tel 070-732 80 04

MÅLA I AKRYL

Prästgårdsvägen 17, Arrie. Torsdagar 15/1 kl. 13.00 – 16.00
antal tillfällen är 8 ggr med uppehåll för vecka 8.

I kursen ingår 5 olika storlekar på uppspända ramar, akrylfärg och penslar av olika storlekar.

- 1 Kunskap om att måla en bild om rutsystem
- 2 Stilleben
- 3 Naturbild, solnedgång med nakna trädgrenar
- 4 Blomsterbukett i vas
- 5 Egna bilder eller önskemål (hav, båtar, strand).
- 6 En porträttbild
- 7 En djurbild
- 8 En "snurrig bild" som roterar i en kartong (abstrakt).



Kontaktperson: Lola Nevhage Grönvall
tel. 070-791 82 94

AKTIVITETER

LJUNGKÖREN

Ljungkyrkan, Falsterbovägen 44, Höllviken

Tisdagar den 23/2 – 12/5 kl. 10.00 – 11.30

Ni som tycker om att sjunga för Er själv lite då och då, kanske på kalas. Varför inte prova på körsång och ta del av körens sociala gemenskap. Vi är för närvarande 25 seniorer och det finns plats för fler.

Hjärtligt välkomna till en ny säsong!

Kontaktperson: Viveka Ljungberg

tel. 070-845 48 54

COUNTRYLINE DANCE

Marijazz dansskola, Midgårdsvägen 2, Höllviken

Onsdagar 4/2 – 6/5 kl. 10.45 – 11.30, 12 ggr.

Uppehåll vecka 8 och 14.

Minimum antal dansare för att kursen skall bli av är 10 personer.

MariJazz

Anmälan görs via www.marijazz.se

Kontaktperson: Maria Frejd, tel: 070-487 55 53

E-mail: dansfroken@hotmail.com

AKTIVITETER

STAVGÅNG / LÄTT VANDRING

Nyckelhålsparken. tisdagar 13/1 – 12/5 kl. 10.00 – 11.00

En motionsform som ger gott om utrymme för social gemenskap. Vi går med eller utan stavar och olika sträckor beroende på väder och vind.

Vårt fina samhälle bjuder på vacker natur som vi kan njuta av var vi än väljer att gå.



Kontaktperson: Karin Cederåker tel. 070-205 13 27

VATTENGYMPA Vanningen Vellinge

Måndagar kl. 10:30-11:20 med start den 1 september

Eftersom intresset är stort och många står i kö, måste alla anmäla sig per telefon till mig.

Medlemskap i Ljungens Seniorer krävs.

Kontaktperson: Margareta Kruse
Tel 070-306 75 59
E-post maggankruse41@gmail.com



AKTIVITETER

TECKNINGSKURS

Atelier Kempe, Kyrkvägen 7, Höllviken

Kurs för dig som vill fördjupa dig i teckningens grunder i lugn takt. Vi arbetar med blyerts och grafit, tränar ögat att se proportioner, ljus och form – utan stress, utan prestation.

Varje träff innehåller en liten demonstration och gott om tid för eget arbete i en stillsam och trivsamt miljö. Vi träffas tisdag förmiddag i fyra veckor. Eventuellt fortsättning följer.

Alla nivåer välkomna – inga förkunskaper krävs.
Materiallista fås vid anmälan.

Tisdagar kl. 10.00–13:00, 4 ggr
Start: Januari

Kontaktperson:

Sanna Kempe Tel. 0705 096 086 · E-post: sanna@sannakempe.com



FEBRUARI

Arlövsrevyn

Söndag den 1 februari 2026 kl.14.00

Då var det åter dags med "Arlövsrevyn" ni som var med sist kommer ihåg hur fantastisk den var, vi fick ett gott skratt med oss hem. I år är gästartisten Thomas Petersson tillsammans med övriga artister, Birgitta Rydberg, Victor Berg och Caroline Nilsson tillsammans med Kent Nilsson. Missa inte ett gott skratt som varar länge. Ny regissör är Andreas Sköld.



Pris: 800 kr inkl. buss.
Faktureras av Ljungens Seniorer.

Buss avgår från Höllviksnäs Möten Mat Logi (f.d. FBU) kl. 12.15,
något senare från biblioteket.
Beräknad hemkomst ca kl. 17.30

Ingen förbeställning av mat och dryck. Kan endast köpas på plats.

E-post: gudrun.olsson@outlook.com eller SMS till 072-545 48 12.
Ange "evenemangsdatum, namn och ev. aktivitetschecknummer".
Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer.



FEBRUARI

ÅRSMÖTE SPF Ljungens Seniorer Höllviken

Torsdag 12 februari 2026 Kl. 18.00

Plats: Höllviksnäs Möten Mat och Logi,
Ljungvägen 1, Höllviksnäs



Inbjudan/Kallelse till Årsmötet 2026
kommer att sändas ut till våra medlemmar.

Program:

- × Årsmötesförhandlingar
- × Motioner, styrelsen tillhanda senast 15 januari 2026
- × Information från styrelsen
- × Supé med dryck – Meny presenteras i kallelsen
- × Musikunderhållning av **"7 UP"**



FEBRUARI

Halvdagsutfärd till Östra Sallerup Hörby

Torsdagen 25 februari 2026

Resan går till Östra Sallerup Hörby. Där vi börjar dagen med bussfika innan guidning av 1600-talsmodellen Jöns Henriksson Minne: när det svensk-dansk krigen pågick och Skåne blev svenskt och prästen Jöns Henriksson byggde en park som idag är en av få bevarade 1600 tals parker. Det ovanliga fornminnet har fyr kvarter, med dammar och installationer, gångar och kanaler. En hyllning till Karl XI som har nio meter stora bokstäver inlagda i dubbla stenrader. I Kulturhuset finns en utställning med en skalenlig modell över parken, gårdarna i byn, kyrkan och ryttmästarbostället som det kunde se ut omkring 1680



Därefter får vi information om Kulturhuset i Östra Sallerup. Kulturhuset Östra Sallerup skola var 1924–1984. Sedan slutet av 1980 talet har det fungerat som Kulturhus, där dåtid och nutid möts. Här finns Skolmuseum, Hantverksbod med alster av lokala hantverkare, Återbruk, Vävning ett café med konstutställning. Blir det tid över kan besöka kyrkan under förutsättning där inte är kyrkliga aktiviteter.

Lunch äter vi på Rönås Rasten sedan hem igen.

Pris 750 kr / peson

Resan faktureras av Kagans Buss

Avresa Höllviken FBU kl 08,15, Biblioteket 08,20 Vellinge busstation centrum kl. 08,25

Anmälan senast den 3 februari till , annlishviken@gmail.com, tel. 070-7333810

MARS

Medlemsmöte

Måndagen den 2 mars 2026 kl. 14.00

Plats: Ljungkyrkan Falsterbovägen 44, Höllviken



Demens och kognitiva sjukdomar



Från Forenade Care kommer Ann Ögge som är demenssjuksköterska och Barbro Carlsson som är Silvia syster och pratar om kognitiva sjukdomar.

Vi börjar som vanligt med, kaffe / te och kaka.

Pris 100:-

Anmälan senast den 23 februari 2026 på www.spfboka.nu eller med vidstående QR kod.

Alternativ till Rose-Marie Levi. E-post: rosmarilevi@gmail.com eller SMS till 070-267 69 83.

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer



MARS

Carmen - opera

Söndagen den 15 mars 2026 kl. 16.00



Från den stund Carmen gör entré på sin motorcykel blir hon centrum i en karusell av passion, svartsjuka och drama. En eldig stark och självsäker kvinna som vägrar låta sig fångas av de män som vill äga henne.

Carmen är en av världens allra mest spelade och älskade opera.

En utmärkt nybörjaropera.

Musik: Georges Bizet
Libretto: Ludovic Halévy
och Henri Meilhac.



Pris: 990 kr inkl. buss.
Faktureras av Ljungens Seniorer.

Buss avgår från Höllviksnäs Möten Mat Logi (f.d. FBU) kl. 14.30,
något senare från biblioteket.
Beräknad hemkomst ca kl. 19.45

Pausbeställning: Malmö Opera tel: 040-208500, malmoopera.se

Anmälan senast 15 januari 2026 på www.spfboka.nu eller med
vidstående QR kod.

Alternativt E-post: guudrun.olsson@outlook.com eller
SMS till 072-545 48 12. Ange "evenemangsdatum,
namn och ev. aktivitetschecknummer".

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens
Seniorer.



ANNONS
TOPPEN GALLERIAN

APRIL

Medlemsmöte

Onsdagen den 1 april 2026 kl. 14.00

Plats: Höllviksnäs Möten Mat och Logi,
Ljungvägen 1, Höllviksnäs



Countrymusik

Martin Nilsson har spelat i två av våra absolut mest populära dansband och han uppträdde på Dansbandsveckan i Malung så sent som i somras. Där – på Grönlandsparkens scen – var det tydligt för publiken att det är countryn som ligger Martin Nilsson allra varmast om hjärtat.



Meny:

Varm mat
Starköl eller ett glas vin (15 cl)

Pris: 400 kr

Anmälan senast den 23 mars 2026 på www.spfboka.nu eller med vidstående QR kod.

Alternativ till Ann-Lis Lexryd. E-post : annlishviken@gmail.com eller SMS till 070-733 38 10.

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer.



World of Musicals

Malmö Live konserthus

Söndagen den 12 april kl. 15.00



Upplev en konsert med fantastisk musik från våra mest älskade musikalerna. Vår proffsiga orkester och den stjärnspäckade artisteliten. Malmö Brandkårs orkester, Oscar Lindén, Jenny Holmgren, Sienna Sebek och David Lindell bjuder på kända musikalnummer ur Fantom på Operan, Les Misérables, Jesus Christ Superstar, Moulin Rouge, Hair och många fler.

Pris: 775 kr inkl. buss.
Faktureras av Ljungens Seniorer.

Buss avgår från Höllviksnäs Möten Mat Logi (f.d. FBU) kl. 13.30, något senare från biblioteket.
Beräknad hemkomst ca kl. 18.15

Ingen förbeställning av mat och dryck. Kan endast köpas på plats.

Anmälan senast 12 februari 2026 på www.spfboka.nu eller med vidstående QR kod.

Alternativt E-post: gudrun.olsson@outlook.com eller SMS till 072-545 48 12. Ange "evenemangsdatum, namn och ev. aktivitetschecknummer".

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer.



APRIL

Resa – Laholm och Kvibille

Tisdagen den 14 april 2026

Vi åker till Laholm med ett stopp och buss fika på vägen. Väl framme besöker vi teckningsmuseet. Museet har en unik historia som Nordens enda museum för teckningskonst. Sedan starten 1992 har museet vuxit från att vara en lovande nykomling till att bli en nationellt erkänd kulturinstitution.

Färden går sedan vidare till Kvibille Gästis som har en lång och gedigen historia bakom sig och så även **Kvibille mejeri** som tillverkar Kvibille Ädel- och Cheddarost.

De erbjuder ett bra sortiment med ostar för försäljning så passa på att handla med en bit hem innan ni reser vidare!



Efter lunch med förstärkt ostprovning åker vi vidare till Café Killeröd för en eftermiddagsfika innan hemfärden. Beräknad hemkomst ca 17.00

Pris: 850 kr/person vid minst 40 deltagare

Resan faktureras av Kagans buss.

I priset ingår resa i modern turistbuss stopp med buss fika, guidad tur Teckningmuseet, info om Kvibille Gästis lunch, eftermiddagsfika

Avresa Höllviken FBU kl 08:00, Biblioteket 08:05 och Vellinge busstation centrum kl. 08:15.

Anmälan senast den: 10 mars till Ann-Lis Lexryd,
annlishviken@gmail.com, tel 0707-333810

APRIL

Medlemsmöte

Måndagen den 27 april 2026 kl. 14.00

Plats: Ljungkyrkan Falsterbovägen 44, Höllviken



Jan Hillarp kommer och pratar om
Djur och natur på Måkläppen i Falsterbo

Jan Hillarp är tillsynsman på Måkläppen.
Han är biolog med inriktning på vilt och
jobbar dagligen med naturvård.



Vi börjar som vanligt med, kaffe / te och kaka.

Pris 100:-

Anmälan senast den 20 april 2026 på www.spfboka.nu eller med
vidstående QR kod.

Alternativ till Gunilla Willsteen. E-
post: gunillawillsteen9@gmail.com eller SMS till
070-526 15 02

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens
Seniorer



APRIL

Härlig resa till sägenomspunna Visingsö

Måndag – tisdag den 26 – 27 april 2026

Vi startar färden mot Jönköping. I Jönköping besöker vi tändsticksmuséet med guide. Lunch serveras på Kroatorpet i Huskvarna., kaffe och kaka ingår. Efter lunch åker vi till det intressanta muséet som visar företaget Husqvarnas historia. Här får vi en introduktion innan



vi går runt på egen hand och beskådar samlingarna. V åker vidare och kommer fram till Gyllene Uttern. Här checkar vi in för en natt i. Där serveras en tvårätters middag på kvällen.

Nästa dag går färden mot hamnen i Gränna. På vägen dit får vi höra om Grännas historia

Vi tar med bussen över till Visingsö, eftersom vi vill se så mycket som möjligt av ön under dagen.

Teosofernas tempel ser vi från utsidan. Mullbärsträden och ekskogarna på Visingsö har en intressant historia. Vi åker både buss och remmalag på Visingsö och äter lunch på ön.

Framåt eftermiddagen tar vi båten tillbaka till Gränna, finns det tid över kanske vi hinner med ett besök på ett polkagriskokeri. Vi får ju inte glömma att Gränna är ballongernas och polkagrisarnas stad.

Vi stannar för en kvällspaus på vägen hemåt och beräknar vara hemma vid 20-tiden.

Pris 3580: - per person vid minst 35 st. Enkel rumstillägg 460 kr
Resan faktureras av Mårtenssons Buss

I priset ingår: bussresa, resemeds, lunch dag 1 och 2, middag dag 1, inträde på Tändsticksmuséet och Husqvarnas museum med videointroduktion, båtbiljett t o r Gränna Visingsö, tur med remmalaget, reseledare, del i dubbelrum inkl. frukost.

Avresa Höllviken FBU 08,00, Biblioteket 08,10 Vellinge Busstation centrum 08,15

Anmälan senast 1 mars till Ann-Lis Lexryd
annlishviken@gmail.com, eller tel: 0707-333810

Resa till ljuvliga Österlen

Tisdagen den 5 maj 2026

V kör först till Backagården för en förmiddagsfika. Här finns växthus, konst, presentbutik och trädgård i en historisk skånelänga. Stället är känt för sitt växthus med fikon-, olivträd och vindruvor, en miljö som beskrivs som en grön oas. Sedan åker vi till Köpingsbergs vingård som ligger vid porten till Österlen. Här blir vi mottagna av gårdens ägare och vinproducent Carl-Otto som ger oss en intressant visning och föredrag om hur man framställer mousserande vin enligt champagnemetoden. Givetvis bjuds vi på



provsmakning av vinet. Efter ett inspirerande besök samlas vi i bussen för vidare färd till Örums Nygård, ett gammalt stall som byggts om till Hotell och Restaurang. Här lagar de maten med närodlad i fokus och så klart njuter vi av maten i en mysig miljö.

Mätta och belåtna samlas vi åter i bussen för att åka en kort bit till Örum 370. Det är en ateljé och butik med både möbler och keramik. Här får vi nu möjlighet att gå runt



och titta på alla fina och unika objekt som är lokalt producerade. Så är det dags att åka vidare till Hylkegården som erbjuder en butik med inredning, kläder och design, samt ett café med hembakat. Här ska vi få vår eftermiddagsfika samt tid för att strosa runt och titta i butiken.

I priset ingår: Förmiddagsfika på Backagården, Visning & föredrag på Köpingsbergs vingård, Provsmakning av vin på Köpingsbergs vingård, Lunch på Örums Nygård och eftermiddagsfika på Hylkegården.

Pris: 995: - / person

Avresa Höllviken FBU kl. 7.15, Biblioteket 7.20 och Vellinge busstation centrum kl. 7.30

Anmälan senast den: 21 mars till Birgitta Jagorstrand, bjagorstrand@gmail.com, tel. 0706-481904

Medlemsmöte

Onsdagen den 6 maj 2026 kl. 14.00

Plats: Plats: Höllviksnäs Möten Mat och Logi,
Ljungvägen 1, Höllviksnäs



Angelica Alm, från Ljunghusen kommer och underhåller.

Angelica bjuder på musikalisk glädje i världsklass – där närvaro, professionalism och känsla står i centrum. Känd från bl.a. *"Så ska det låta"*, har Angelica en lång och älskad karriär bakom sig som pianist, sångerska och underhållare.



Meny:

Varm mat

Starköl eller ett glas vin (15 cl)

Pris 450:-

Anmälan senast den 27 april 2026 på www.spfboka.nu eller med vidstående QR kod.

Alternativ till Ann-Lis Lexryd . E-post: annlishviken@gmail.com eller SMS till 070-733 38 10.

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer



MAJ

SENIORGOLFEN 2026

Trelleborgs Golfklubb
Fredag 22 maj 2026
Första start klockan 09.00



Vem blir 2026 års seniorgolfare?

Vi spelar 2026 på Trelleborgs GK och spelar som vanligt slaggolf, en klass och alla från tee 44.

Startavgift: 150 kr
Tävlingsgreenfee: 300 kr

Startavgiften inkluderar kaffe och bulle efter 9 hål.

Anmälningstid: 1 april till 9 maj 2026.

Anmälan till Trelleborgs GK, via mejl: kansli@trelleborgsgk.se,
eller tel. 0410-33 04 60.

Ange som referens **"Ljungens Seniorer"**.

Anmälan ska innehålla: golfid, namn och telefonnummer.

Eventuell golfbil bokar du via kansli@trelleborgsgk.se.

Tävlingsledare

Håkan Rafstedt

tel. 070-589 64 98



AUGUSTI

Eva Rydberg

Söndagen den 16 augusti 2026
kl.16.00



Hjälten från Öresund

– av Arnold & Bach i nybearbetning och regi av Anders Aldgård.

Missa inte Eva Rydbergs sista sommarföreställning. Sommaren 2026 skrivs det teaterhistoria när Eva Rydberg återvänder till Fredriksdalsteatern i Helsingborg för sin avskedsföreställning. Vi bjuder in till en rolig, musikalisk och fartfylld fars med Eva Rydberg, Clas Malmberg och en stor ensemble. En perfekt sommarkväll under bar himmel för både skratt och gemenskap.

Pris: 770 kr inkl. buss.

Faktureras av Ljungens Seniorer.

Buss avgår från Höllviksnäs Möten Mat Logi (f.d. FBU) kl. 13.00, något senare från biblioteket.
Beräknad hemkomst ca kl. 19.30

Ingen förbeställning av mat och dryck. Kan endast köpas på plats.
Det går att sitta i parken med medhavd matkorg.

Anmälan senast 16 juni 2026 på www.spfboka.nu eller med vidstående QR kod.

Alternativt E-post: gudrun.olsson@outlook.com eller SMS till 072-545 48 12. Ange "evenemangsdatum, namn och ev. aktivitetschecknummer".

Efter bekräftad anmälan faktureras av Ljungens Seniorer.



AUGUSTI

Resa till underbara Bornholm

Onsdagen den 26 augusti 2026

Följ med på en härlig dagsresa fylld av upplevelser och njutning!

Vi kör mot Bornholms färjan, som avgår från Ystad kl. 08:30. Frukosten intas ombord, och det finns även möjlighet att titta runt i butiken för den som önskar. Vår startpunkt på Bornholm är **Rönnehamn**, där vår guide kliver på bussen. Under dagen får vi uppleva en intressant och lärorik rundtur.



Ett av våra stopp blir **Looback Wild Distillery**, där vi får ta del av verksamheten och även delta i provsmakning. **Lunchen** avnjuter vi på **Svaneke Brygghus**, vackert beläget mitt på Svaneke Torg, i en gammal anrik köpmansgård. Här ges även tid att utforska den charmiga orten på egen hand. Vi besöker också **Lyme Galleri** i Allinge, där vi får stiga in i trädgården och ta del av konstnärens vackra alster. Därefter fortsätter vi vår resa till **Klostergården**, där vi rundar av dagen med en trevlig **eftermiddagsfika**. Därefter åker vi tillbaka till **Rönne**, för återresan till Ystad. Sedan återstår bara hemfärden – fyllda med härliga minnen från en upplevelserik dag på Bornholm!



I priset som är Pris 1350: - / person ingår:

Resa i modern turistbuss, färjeavgift, frukost på Bornholmsfärjan, besök på Looback, Wild Distillery, lunch på Svaneke Brygghus, inkl. öl, läsk, vatten, besök på Lyme Galleri samt eftermiddagsfika på Klostergården

Avresa Höllviken FBU 07,15, Biblioteket 07,20 Vellinge Busstation centrum 07,30

Anmälan senast 1 juni till Birgitta Jagorstrand,
bjagorstrand@gmail.com, tel. 0706-481904

SEPTEMBER

Resa till Sprewald, Tyskland

Den 7 – 10 september 2026

Sprewald, med sina charmiga kanaler och grönskande landskap, erbjuder en oförglömlig upplevelse där tiden tycks stanna upp i den UNESCO skyddade regionen.

Dag 1. Vi lämnar Sverige under morgonen och kör motorvägen förbi Berlin och under kvällen når vi Lübenau där vi checkar in på Big Western. Efter incheckning väntar en god middag på hotellet.



Dag 2. Efter frukost åker vi till Dresden där vi blir guide. Vi promenerar runt i staden och ser Zwingern, Semperoperan, Furstetåget på kakelplattor och Bühlterrassen med sin fina utsikt över floden Elbe. Under eftermiddagen återvänder vi till Lübbenau för middag.

Dag 3. Efter frukost tar vi plats på en av områdets 300 små pråmar och ger oss ut på en fyra timmars lång tur. Vår kapten stakar oss fram på den flatbottnade pråmen längs slingrande kanaler och berättar för oss om de fascinerade omgivningarna. Vi äter lunch på mysiga Gasthaus Wotschofska.

Sorberna är, en västslavisk folkstam, kända för sina speciella gurkinläggningar. Det finns möjlighet köpa en burk med hem.



Under eftermiddagen lite egen tid innan vi samlas för gemensam middag på hotellet.

Dag 4. Efter frukost börjar vår hemresa. Innan vi kör på färjan passar vi på att handla med oss lite godsaker om tid ges.

Pris: 7295/person vid minst 25st, Enkelrumstillägg 1300 kr
Resan faktureras av Röke Buss.

Avresa Höllviken FBU kl 07.30, Biblioteket 07.35 och Vellinge busstation centrum kl. 07.45.

Anmälan senast den: 1 juni till Ann-Lis Lexryd,
annlishviken@gmail.com, tel 0707-333810

STYRELSEN – SPF LJUNGENS SENIORER

Ordförande

Gunilla Willsteen

tel. 070-526 15 02

Elmers väg 2 F, 236 51 Höllviken

E-post: gunillawillsteen9@gmail.com



Kassör

Rolf Nilsson

tel. 072-216 32 65

Fiskarevägen 27 A, 236 35 Höllviken

E-post: rolf.t.nilsson@bahnhof.se



Sekreterare

Tommy Nordquist

tel. 076-845 56 51

Falsterbovägen 28 F, 236 51 Höllviken

E-post: gerdotommy@hotmail.com



Klubbmästare

Vakant

Medlemssekreterare

Ros-Mari Levi

tel. 070-267 69 83

Elmers väg 3, 236 51 Höllviken

E-post: rosmarilevi@gmail.com



STYRELSEN – SPF LJUNGENS SENIORER

Suppleant

Karin Cederåker

tel. 070-205 13 27

Alviksvägen 42, 236 33 Höllviken

E-post: karin.cederaker@gmail.com



Suppleant

Sven-Erik Månsson

tel. 070-535 00 25

Ekdalsvägen 4, 236 32 Höllviken

E-post: svenerikmansson53@gmail.com



VERKSAMHETSANSVARIGA

Resor - Event

Ann-Lis Lexryd

tel. 070-733 38 10

Smedjevägen 7, 236 32 Höllviken

E-post: annlishviken@gmail.com



Kultur

Gudrun Olsson

tel. 072-5454812

Videholms Allé 1B, 236 31 Höllviken

E-post: gudrun.olsson@outlook.com



REVISORER

Ann-Lis Lexryd

tel. 070-733 38 10
Smedjevägen 7, 236 32 Höllviken
E-post: annlishviken@gmail.com



Flory Persson

tel. 070-742 33 78
Falsterbovägen 99, 236 51 Höllviken
E-post: flory.persson@telia.com



REVISORSUPPLEANT

Annika Söderlund

Tel. 070-972 77 01
Smedjevägen 5, 236 32 Höllviken
E-post: annika.soderlund49@gmail.com

KPR-ombud "Kommunalt pensionärs råd"

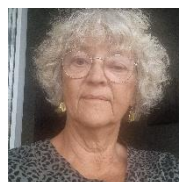
Birgit Jönsson

tel. 073-831 42 15
Alviksvägen 43, 236 33 Höllviken
E-post: jonssonbirgit283@gmail.com



Lill Kempe

tel. 070-337 80 76
Östra Häggviksvägen 3, 236 32 Höllviken
E-post: lill.kempe@gmail.com



KPR är ett kommunalt uppdrag att hitta vad som kan förbättras eller känns fel för oss äldre.

4ggr/år samlas gruppen för att gå igenom behov som framkommit.

Tag gärna kontakt med oss innan mötena.

Höstens möte är den 5/2 och den 13/4.

VALDA OMBUD

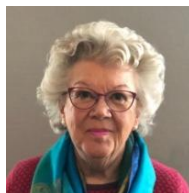
Äldreombud

Lena Holmgren

tel. 070-734 76 62

Falsterbovägen 91 A, 236 51 Höllviken

E-post: lenak.holmgren@telia.com



Valberedning

Tjänsterna är vakanta

Programredaktör

Sixten Nettrander

tel. 070-549 29 65

Tångvägen 9, 236 37 Höllviken

E-post: sixteen@nettrander.com



FÖRENINGENS HEMSIDA

www.spfseniorerna.se/ljungensseniorer

Bokningar

www.spfboka.nu

*Programmet tryckt av
Bloms Tryckeri i Lund*



ANTECKNINGAR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

