

Havsvindens program våren 2023

Uppdateringar och nyheter presenteras på månadsmöten, på hemsidan och i våra månadsbrev som kontinuerligt skickas ut till alla som har en angiven e-postadress i medlemsregistret. På hemsidan finns även nedanstående information samt alltid det senast utskickade månadsbrevet.

Vår hemsida hittar ni lättast genom att söka på Havsvinden Åhus på Internet eller <https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skanedistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-havsvinden-ahus/>

Månadsträffar alltid kl 14.00 på Åhusgården, Sigfridsvägen 5, Åhus (Äspet)

Underhållning inkl kaffe 60 kr/person samt köp av lotter på månadsträffarna betalas med sedlar (*ej mynt*) alternativt gärna med Swish 123 212 46 18. För att det inte ska bildas kö vid entrén är vi tacksamma om Swish gjorts i förväg och telefonen visas upp med betalningen synlig på skärmen alternativt att betalning sker med sedlar.

Samtliga månadsträffar inleds med information från Havsvinden följt av fika och därefter program enligt följande:

- **26 jan** Vilket väder!! Vilket väder? Meteorolog Mats Andersson
- **16 feb** Årsmöte sedvanliga årsmöteshandlingar samt musik och sång med Conny Nilsson
- **23 mars** Sång och musik ur Helene Sjöholms repertoar framfört av Vanessa Sundblad och Henrik Bergkvist
- **13 april** Mannekänguppvisning med kläder från Qriss
- **11 maj** Våld i nära relation, Ulrika Rogland

Temadag

Datum och program för temadag under våren är ännu ej fastställt. Vi återkommer med information i kommande månadsbrev samt på Havsvindens hemsida.

Studiebesök

Havsvinden bjuder på fika på alla studiebesöken. Vid anmälan kan du också ange om du har problem med transporten. Mer information om anmälan till respektive besök kommer i månadsbrev samt på hemsidan.

8 feb Åhus Gästis

Tack vare det stora intresset för studiebesöket på Gästis så har vi bokart in 8 feb kl 14.30 för de medlemmar som inte fick plats sist. Ett studiebesök som går i nostalgins tecken.

Berättelsen om hur allt började en gång för länge sen och vilka var människorna som drev gästgiveriet? Barndomsminnen berättas av Christer Nilsson som är barnbarn till tidigare ägarinnan Nanny. Du som har minnen och foto från förr ta gärna med dem.

Lyktan Åhus

Vi planerar för ett studiebesök på Lyktan under mars månad och hoppas det kan bli av nu.

Inkas trädgård

Inka från Odlanu guidar oss i sin privata trädgård en vacker dag i maj månad. Vi återkommer med datum och tid för detta studiebesök i månadsbrev och på hemsidan framöver.

Reseprogram våren 2023

5 mars Malmö opera Funny Girl med bland annat Sanna Nielsen

24-26 april resa till Hamburg

30 maj resa till Ven

28 juni Fredriksdalsteatern, Eva Rydbergs sista uppsättning

Resegruppens kontaktpersoner

Ulla Ahnström 044-24 28 59 ulla.ahnstrom@gmail.com

Roland Fransson 044-24 27 79 roland.fransson@outlook.com

Lars Nilsson 0703-12 12 68 lars@larni.se

Veckoaktiviteter

Utförligare information om aktiviteterna finns på [Havsvindens hemsida](#). De flesta grupperna har plats för fler deltagare. Kontakta alltid respektive kontaktperson om du är intresserad av någon veckoaktivitet.

Måndagar

- **Läslustan*** Gärdskan kl 10.00 – ca 11.30 jämna veckor. Vi berättar och pratar om valfria böcker vi läst (eller lyssnat på). Varierande litteratur. Kontakt Carl Nordh 0708-85 68 40, nordhcarl@gmail.com
- **Linedance*** Gärdskan under vintern. Tid 10.00 - 11.30. Till musik från nätet dansar vi olika danser baserade på Linedance steg. Det är lätt att komma igång. Inte pardans. Kontakt Olle Persson 0706 71 26 74, monica.olle.persson@gmail.com
- **Akvarellmålning*** Aoseum Åhus kl 13-16. Självlärd eller utbildad – inga formella krav. Vi målar för egen glädje och meditation. Inspirerar och tipsar varandra. Till denna nya grupp välkomnar vi även nybörjare. Gruppen startar 16 jan under förutsättning att vi har minst 7 deltagare. Kontakt Christina Hallström, mobil 0709 51 67 96 Christina1942@icloud.com
- **Boule** Åhusparken kl 13.30 – ca 15.30. Spelgrupperna lottas varje spel så vi lär känna varandra. Lätt spel att lära. Magnetpinne kan köpas för att plocka upp klot. Kontakt Joon Albrektsson 0768-14 59 82, jooalb@gmail.com

Tisdagar

- **Vattengymnastik** Furuboda kl 08.15 - 09.00 samt kl 09.15 - 10.00. Vattnet blir både motstånd och kudde. Tränar till musik. Förbättrar rörlighet och blodcirkulation. Kontakt Margareta Cederholm (pass 08.15) 0709-24 83 49, cederholmmargareta41@gmail.com
Kontakt Kerstin Wijk (pass 09.15) 0701-49 78 15, hek.wijk@hotmail.com
- **Engelsk konversation*** Gärdskan kl 10 – 12 samt 13 - 15. Utveckla din vardagsengelska – framför allt vanan att prata. Vi läser och pratar om engelskspråkiga länder varvat med lättläst skönlitteratur. Kontakt Barbro Lundahl 0730-60 10 13, barbro.lundahl-m@outlook.com
- **Golf Kristianstad Golfklubb**, bokade tider så länge båda banorna är öppna. Därefter bollträna på Västra med samling en bestämd tid och lottade bollar. Kontakt Sven Mårtensson, 0739 871770 havsvindengolf@outlook.com
- **Qi Gong*** Gärdskan kl 17 - 18. Kinesiska avslappningsövningar till kinesisk körmusik. Inga speciella konditions- eller rörlighetskrav. Du lär dig lätt våra rörelser. Kontakt Gudrun Karlsson 0708-98 29 16, alfogudrun@gmail.com
- **Bridge** Gärdskan samling kl 12.15. Bridgen spel 12.30 - ca 17. Utveckla/bevara logiskt och taktiskt tänkande. Bridgemate används så SBF medlemskap krävs. Kontakt Nils Torstensson 0734-25 85 91, nils.torstensson@outlook.com
- **Boule** Åhusparken kl 13.30 – ca 15.30. Spelgrupperna lottas varje spel så vi lär känna varandra. Lätt spel att lära. Magnetpinne kan köpas för att plocka upp klot. Kontakt Joon Albrektsson 0768-14 59 82, jooalb@gmail.com
- **Stickcafé*** Gärdskan kl 14 - 16 ojämna veckor. Vi inspirerar varandra att sticka, virka och brodera efter eget val. Samtalen blir många och trevliga. Kontakt Britt-Marie Svensson 044-24 93 60

Onsdagar

- **Vattengymnastik** Furuboda kl 08.15-09.00 samt 09.10-09.55. Vattnet blir både motstånd och kudde. Tränar till musik. Förbättrar rörlighet och blodcirkulation. Kontakt Kerstin Wijk 0701 49 78 15, hek.wijk@hotmail.com
- **Sånggruppen*** Gärdskan kl 09.30- ca 11.15. Det viktigaste här är att få glädje av sång. Musikstöd med el-piano, gitarr och munspel. Inget krav att kunna läsa noter. Kontakt Anders Sigfridsson 0733 30 75 89, anderssigfridsson3@gmail.com
- **Akvarellmålning*** Aoseum Åhus kl 10-12. Självlärd eller utbildad – inga formella krav. Vi målar för egen glädje och meditation. Inspirerar och tipsar varandra. Kontakt Kerstin Wergeni Wasberg 0703 30 46 14, kerstin@wergeni-wasberg.se
- **Canasta** Gärdskan kl 13.00 – ca 16. Vi lottar spel-paren varje gång så vi lär känna varandra. Lätt spel att lära sig. Spelet roar men så även lite småprat runt bordet. Kontakt Gunnel Olsson 0738 04 41 32, gunnel.ahus@telia.com

Torsdagar

- **Canasta** Gärdskan kl 09.15 - 12.00. Vi lottar spelaren varje gång så vi lär känna varandra. Lätt spel att lära sig. Spelet roar men så även lite småprat runt bordet. Kontakt Kerstin Wijk 0701-49 78 15, hek.wijk@hotmail.com
- **Seniorträning Åhus Träningscenter** (för Havsvinden) kl 10,00– ca 10,45. Gruppträning med fokus på styrka, balans och rörlighet med eller utan redskap enligt eget val och förmåga. Träning till musik. Leds av personlige tränaren Stephany Olsson. Kontakt: Åhus Träningscenter telefon 044 28 93 89
- **Vandring ca 3-4 km** i Kronoskogen. Samling kl 09.30 vid Åhusgården. Åter ca kl 11.15. Lugnt tempo. Delvis kuperad terräng. Medhavd fika intas vid Snickarhaken. Kontakt Joon Albrektsson 0768-14 59 82, jooalb@gmail.com
- **Boule Åhusparken** kl 13.30 – ca 15.30. Spelgrupperna lottas varje spel så vi lär känna varandra. Lätt spel att lära. Magnetpinne kan köpas för att plocka upp klot. Kontakt Joon Albrektsson 0768-14 59 82, jooalb@gmail.com

Fredagar

- **Vandring ca 10 km.** Samling vid ST1 kl 09.00 för samåkning. Åter ca kl 13. Åker till platser i närområdet för olika naturupplevelser. Kuperad terräng. Medhavd fika. Kontakt Lennart Olsson 0738-04 41 69, lennart.ahus@telia.com.
- **Bridge** Gärdskan kl 13 - 17. Trevligt sätt att umgås och träffas. Logiskt och taktiskt tänkande. Viss baskunskap från tidigare behövs. Standardprotokoll används. Kontakt Jan Rosenquist 0739-92 17 04, janrosenquist39@gmail.com

* i samarbete med  Studieförbundet
Vuxenskolan

Havsvinden inledde under hösten 2022 successivt samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan för veckoaktiviteter som klassas som folkbildning. Havsvinden registrerar våra deltagare i de veckoaktiviteter som görs i samarbete med Vuxenskolan i Vuxenskolan system. Systemet följer GDPR och syftet med registreringen är att förebygga bidragsfusk. Detta är i enlighet med de statliga reglerna för folkbildningsstöd. Respektive cirkelledare ansvarar för att inhämta deltagarnas skriftliga medgivande för registreringen.