

Programblad våren 2022

När det här skrivs, så har vintersolståndet passerat för en vecka sedan. Vi går mot ljusare tider. Utanför fönstret skiner solen och rimfrostens färgar träd och grenar i vitt. Småfåglarna äter sig mätta från fågelbordet. En helt underbar dag som väntar att fyllas med gott innehåll. Sitta inne och läsa en bok eller ta en promenad ute i vinterlandskapet.

Tänk att naturen tar ingen hänsyn till coronapandemi eller förkylningstider. Vi måste hålla avstånd, vara försiktiga när vi träffar andra, vaccinera oss för att skydda oss mot smitta. Det är den verklighet vi lever i nu och troligtvis kommer att få leva med på ett eller annat sätt.

Nu får Ni SPF Seniorerna Bokens programblad för våren 2022. Vi hoppas att vi ska kunna genomföra allt som är planerat och dessutom en hel del andra intressanta träffar som ligger i planeringsstadiet. Håll till godo och så ses vi på våra samlingar och aktiviteter.

Vi önskar alla en god och trevlig vår 2022.

För styrelsen, Lars-Göran Berglund



Vår på Tosteberga ängar

Styrelse och funktionärer fram till årsmötet 2022

Styrelse	Namn:	E-post:	Telefon:
Ordf.:	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874
Vice ordf.:	Ingrid Christensen	christenseningrid44@telia.com	070-8304451
Sekr.:	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	bertiltaxi@gmail.com	070-8625394
Ledamot:	Åke Arvidsson	ake.arvidsson@gmail.com	070-6371007
Valberedning:		E-post:	Telefon:
Sven Andersson		ocean02@telia.com	076-8601560
Ture Svensson		turesvensson@swipnet.se	070-3234265
Torsten Persson		elsato@telia.com	0456-50566
Revisorer:			
Sven Eng		sveneng70@gmail.com	076-8914824
Ture Svensson		ture.svensson@swipnet.se	070-3234265
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:			
Åke Aavidsson		ake.arvidsson@gmail.com	070-6371007
Studieansvarig:			
Iréne Lindén		inrenelinden48@gmail.com	073-2314858
Programansvarig:			
Lennart Lindqvist		falckahagen@outlook.com	072-3314576
Resansvariga:			
Bertil & Anna Lena Nilsson		bertiltaxi@gmail.com	070-8625394
			076-0086754
Programbladsansvarig:			
Lars-Göran Berglund		larsgorb@gmail.com	070-8376874

Styrelsen för SPF Boken



Inger Ericsson
Vice sekreterare



Laila Håkansson
Kassör



Ingrid Christensen
Vice ordförande



Lars-Göran Berglund
Ordförande



Maj-Britt Larsson
Sekreterare



Lennart Lindqvist
Ledamot



Åke Arvidsson
Ledamot



Bertil Nilsson
Ledamot

Styrelsen
sammanträder
veckan före
respektive
månadsmöte.

Besök vår hemsida: www.spfseniorerna.se/boken

Sölvesborg-Mjällby Sparbank

Med hjärtat i bygden



Seniorträning

Gruppass i Sölvesborg och Hörvik.
För nybörjare och veteraner.

ON training, tel 0733 00 43 40
www.ontraining.se



Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

Stallbyggen

i Sölvesborg AB

TEAM SPORTIA®

Tel: 045-144 45

Stortorget 8, Sölvesborg



Sölvedals

FÖRVALTNINGS AB



Bostäder & Lokaler

Kristianstad Åhus Bromölla Sölvesborg Karlshamn

www.solvedals.se info@solvedals.se 0456-15671

Inför våren 2022

Planering och inbokningar för våren är till stor del klar och det kan bli en spännande och intressant vår. Tyvärr spökar coronaviruset fortfarande och det kan betyda att vi inte har möjlighet att genomföra allt som är planerat. Vi väljer trots allt att planera för våra månadsmöten. Det är lättare att ställa in en samling än att börja planera för nya med kort varsel, när föredragshållare och underhållare ska bokas i god tid.

Vi hoppas på det bästa.

Vi träffas på Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg.

Våra månadsmöten har vi i lokal Backen som ligger på övre plan i Nakterhuset. Hiss finns för den som behöver. Är Ni osäkra för att själv åka hiss så säg till mötesvärderna som finns på bottenvåningen, så får Ni hjälp.

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

På grund av rådande omständigheter så vill vi ha förnamälan till våra månadsmöten.

Förnamälan 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 ni vet att ni har en plats, betalar ni 70:- kr till vårt bankgiro 5537-4862 eller swish till vår kassör Laila Håkansson på telefon 070-551 45 95.

Vi föredrar Swish eller bankgiro vid betalning, som en smittskyddsåtgärd.

Månadsmöten våren 2022

Torsdag den 13 januari

Information om omsorgs verksamheten inom Sölvesborgs kommun.
Politiker Rolf Lindén och verksamhetschef André Jönsson deltar.



Torsdag den 10 februari

Årsmöte med parentation och årsmötesförhandlingar.

Musiken i mitt liv.

Uno Hellgren från Hällevik besöker oss. Som ung grabb kom han med i Listers Blås, för att efterhand gå in som ledare och dirigent för orkestern. Han är också känd för sitt engagemang i Trad Jazz festivalen i Hällevik.



Torsdag den 10 mars

Mikael Neuman "Herre med Gitarr"

En musikalisk enmansshow med skratt och allvar.

Efter över 52 år i nöjesbranchen bjuder Mikael på en föreställning med egen musik, nya och äldre texter samt monologer och historier ur ett långt liv på scenen.

Vi möter Mikael i full frihet med sin bästa väninna Gitarren!



Stilen på Mikael's enmans show "Herre med gitarr" kallar han för en musikalisk stand-up med glimten i örat. Musik och humor blandas och garneras med mera musikaliskt seriösa inslag.

Vi får höra några kända gamla swinglåtar, visor, nordisk folkmusik, artistimitationer, monologer och roliga nya sångtexter som handlar om allt från ålder, mat, trafik till texter om livet. Texterna har Mikael till största delen skrivit själv, men vi får också höra texter och musik av bl.a. pappa Ulrik och Åke Cato.

Har Du svårt att på egen hand ta Dig till våra samlingar

Vi kan hjälpa Dig. Slå en signal till någon av följande personer så får Du hjälp:

Ann-Louise Bengtsson 073-346 47 40

Gunilla Möller 073-382 97 70

Iréne Lindén 073-231 48 58

Ingrid Christensen 070-830 44 51

Torsdag den 7 april

Blekinge - från Brömsebro till Boafall

Naturfotograf Mikael Gustavsson är en utpräglad dokumentär fotograf, inriktad bl. a. på växter, skog, kulturlandskap och historiska miljöer.

Nu får vi följa med på en resa i Sveriges trädgård. Vi besöker alla tre trappstegen från skog till kust och får se Harry Martinssons barndomslandskap vid Jämshög och Halen, vacker natur längs kusten från Lister till Kristianopel, offerlundar och runstenar, hållristningar och hamlade träd. Vi vandrar också längs den gamla riksgränsen mot Sverige och Nils Dackes hemtrakter. Naturen med kungsfiskare, ekoxe och skira bokskogar får vi också uppleva. Världsarvet Karlskrona med Skärva, varvet, fortet och staden besöker vi också. Resan avslutas vid den gamla riksgränsen och Brömsehus.



Torsdag den 12 maj

Musik ur själ och hjärta

Leif Brixmark underhåller oss med ett axplock ur den stora svenska visskatten. M Bellman, E Taube, D Andersson och en del yngre visdiktare och låtmakare. Mikael komponerar också egna låtar på svenska som är en del i programmet.

Mikael har också ett band "Leif Brixmark & New Holland Band" som flitigt turnerat och medverkat på de flesta visfestivaler runt om i landet. Varit med på Go kväll m.fl. TV-program.



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?

Kontakta oss, vi hjälper dig till en trygg affär!
0456-64 66 40, solvesborg@lansfast.se



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

Hur kontakter vi våra medlemmar?

Under hösten 2021 har vi kontaktat Er via E-post och SMS-meddelande. Vi vet att vi tyvärr inte når alla. Men det finns kanske medlemmar som har Mailadress eller möjlighet att ta SMS, men inte fått något meddelande från oss. Då kan det bero på att Er mailadress är felaktig eller saknas i medlemsregistret. Samma sak med mobilnumret. Det kan saknas eller är felaktigt i vårt register.

Har Ni inte möjlighet att själva kontrollera, så kontakta Laila Håkansson (070-551 45 95), så uppdaterar hon medlemsregistret. Detta är speciellt viktigt under coronatider, när vi kan få ställa in med kort varsel.



Studiecirklar och aktiviteter våren 2022

Nu kommer vårens studiecirklar och aktiviteter att starta. När varje grupp kommer igång ser Ni på nästkommande sidor.

Tyvärr blir det ingen Målarcirkel eller Qi Gong, det har varit för få deltagare i de grupperna. Vi tackar Elinor Ingemansson som ansvarat för Målarcirkeln och Inga och Bertil Petersson som ansvarat för Qi-Gong.

Vi plockar också bort Släktforskning från vårt utbud och tackar Sven Eng som ställt upp som ansvarig.

Glädjande nog så har vi kunnat starta en grupp *Canasta* – för nybörjare som Laila Håkansson ansvarar för.

Vi har också fått in ett antal personer som vill lära sig mer om datorer och smartphones. Vi återkommer under våren med mer information.

Vår önskan är att starta en grupp som promenerar kortare sträckor och i lugnt tempo, på gåvänliga platser och där vill vi ha någon som kan ansvara för promenaden. Hör av Dig till Iréne Lindén.

Studiecirklar, aktiviteter fortsättning från föregående sida



BOULE vid Havsudden i Sölvesborg

Måndagar och torsdagar kl. 14.00. Startar i mars, april när vädret tillåter. Sven meddelar via mail.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Sven Andersson tel. 076-860 15 60

mail: ocean02@telia.com



SPF BOKENS SÅNG- och MUSIKGRUPP i Nakterhuset

Torsdagar (utom 2:ra torsdagen i varje månad) kl. 14.00 – 15.30. Start den 20 januari.

Fler deltagare välkomnas!

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Iréne Lindén tel. 073-231 48 58

mail: irenelinden48@gmail.com



BERÄTTARSTUNDER i

Sölvesborgs Närradios lokaler

Tisdagar i jämna veckor kl. 15.00-17.30.

Startdatum är den 11 januari. **Nya deltagare välkomnas** och anmäler sig till ansvarig:

Bo Ohlsson tel. 070-376 60 70

mail: ohlssonbo@hotmail.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

BOWLING hos Böckmans i Bromölla



SE

Måndagar (SE) kl 15.00 – 16.00 är
för närvarande inställt

Onsdagar (MP) kl 15.00 – 16.00.

Start den 12 januari.

Nya deltagare anmäler sig till
respektive ansvarig.

Sven Eng tel. 076-891 48 24

Mail: sveneng70@gmail.com

Monica Persson tel. 070-930 74 76

Mail: monicaokjellp@gmail.com

MP



CANASTA i Nakterhuset

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den
10 januari.

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Laila Håkansson

Tel: 070-551 45 95

Mail: laila.d.hakansson@telia.com



PROMENADER 2 grupper.

Lister resp. Sölvesborg

Tisdagar kl. 10.00 med gemensam
start den 11 januari. Egen fika
medtages.

Plats meddelas senare närmare
startdatum av ansvarig.



Ansvarig Sbg **Iréne Lindén Tel. 073-231 48 58 mail: irenelinden48@gmail.com**

Ansvarig Lister **Torsten Persson. Tel. 0456-505 66 mail: elsato@telia.com**

Fastighetsbyrån

0456-44 94 00



www.facebook.com/Jennysklipphorna

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

EkonomiGolv

*** Kakel * Klinker * Golv * Mattor * Entreprenad * Outlet ***

Adress: Skånevägen 30
294 34 Sölvesborg
Telefon: 0456-412 19

Följ oss på sociala medier!
Välkomna att besöka oss!

Hemsida: www.ekonomigolv.se
Mail: info@ekonomigolv.se

Välkommen in till oss!

"Kunden i centrum, kvalitet
och service".

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



www.ripps.se



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34

Några smakbiter på aktiviteter som planeras under våren

Familjerätt

Informations- och samtalsträffar



Med start den 7 februari 2022 kl. 14.00 ges möjlighet att träffa Sven-Göran Arnoldsson i SPF Bokens lokal på Nakterhuset.

Sven-Göran informerar i ämnet familjerätt. Vid träffarna tar han upp och svarar på frågor som rör äktenskapsförord, samboavtal, framtidsfullmakt, testamente, bouppteckning, beskattning vid försäljning av fastighet respektive bostadsrätt och mycket mer.

Möjligheten att delta är begränsad till 12 personer.

Anmälan till Iréne Lindén tel. 073-231 48 58 eller via e-mail irenelinden48@gmail.com senast den 31 januari 2022.

Fika på stan

"Fika på stan" ska vara ett stående inslag sista onsdagen i varje månad. Tid och plats är kl. 14:00 på Kopparsträdets Hembageri & Café.

Det första tillfället bli den 26 januari.

VÄLKOMMEN att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans



Modevisning hos **RIPPS** i Bromölla

Äntligen kan vi se fram emot en modevisning igen!

Det är Ripps modehus som står för visning av vårens herr- och damkollektion och samtidigt bjuder oss på mingel.

Efter modevisningen ges möjlighet att handla till rabatterade priser.

Vi är varmt välkomna till Ripps **måndagen den 4 april 2022 kl. 19:00.**

Sölvesborgs Taxi bjuder på transport till och från Bromölla. Bussen går **från Mjällby kyrka kl. 18:15** och **från Blekingeporten kl. 18:30.**

Anmälan till **Gunilla Möller telefon 073-382 97 70** eller på månadsmöten dock senast fredagen den 25 mars.

Maxantal 50 personer.

HÄLSOVECKA

SPF planerar för en gemensam hälsovecka till våren. Den kommer i v. 20. Där får varje förening själv lägga upp aktiviteter och vår aktivitetsgrupp är i full gång att planera för våra aktiviteter.

VÅRTRÄFF

Vi planerar också för en större gemensam träff i vår kommun för hela distriktet. När vi trycker programmet nu, har vi inte alla delar på plats. Om allt går som vi planerar så blir det den 10 maj.

VACKRA NATURUPPLEVELSER

Vi planerar för att promenera längs Holjeån för att sedan besöka pensionat Strömbacken där vi kan baka våra egna pizzor.

Ett besök på Kronolaxfisket i Mörrum hoppas vi också blir av någon gång i vår. Där får vi följa dess historia och vandra i den vackra naturen längs ån.

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 (December)

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

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

BILAR OCH BUSSAR
FÖR STORA OCH SMÅ SÄLLSKAP

SÖLVESBORGS TAXI

0456 - 185 00



---- RESOR under våren ----

Vi såväl som övriga medlemmar har förhoppning om att genomföra våra populära endags-utflykter under våren. För info se SPF Bokens hemsida eller så kontakter vi Er genom mail. OBS! Glöm inte lämna er nya eller gamla mail adress! Vänliga hälsningar från era researrangörer Anna Lena och Bertil Nilsson



ICA
Supermarket
Sölvesborg

Öppet alla dagar
07.00 - 22.00



KRAFT MED OMTANKE

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

LST_{AB}

Lilianas Städ & Trädgårdsservice
- Regelbunden städning
- Fönsterputsning
- Trädgårdshjälp

Städ: 0733-852 832 Trädgård: 0733-213 213



Egen Design & Tillverkning

Omarbetningar - Reparationer - Värderingar

Köper in guld och silver!

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

Guldsmeden Sonny Carlberg AB - Södergatan 17, Sölvesborg
Tel: 0456-142 00 - www.guldsmedencarlberg.se - info@guldsmedencarlberg.se