

Programblad hösten 2025

Välkomna till höstens program

Visst bor vi i en vacker miljö här i Sölvesborg och på Listerlandet. Närhet till natur som ger oss sköna och avkopplande upplevelser. Som seniorer har vi också, beroende på vårt hälsotillstånd, möjlighet att resa och uppleva andra miljöer. Det är inte alla förunnat.

Samtidigt lever vi i en galen tid, där krig blossar upp i Europa, Mellanöstern, Afrikas horn och på många andra ställen på vårt jordklot.

Medkänsla, generositet, omsorg är ord som naggas i kanten och inte bara det. Det omformas till något urvattnat som nästan får en annan betydelse.

Vad kan vi, som SPF-förening, göra för att stilla våra medlemmars oro för framtiden.

Jag tror att det är av stor betydelse att vi träffas i våra olika aktiviteter. Promenader, skapande och lärande och underhållande. Vi behöver både andlig och kroppslig näring för att fortsätta vår utveckling, efter egen förmåga.

Det kommer en ny socialtjänstlag 2025 där vi som förening kanske kan få en viktig uppgift, om vi vill utveckla orden: medkänsla, generositet och omsorg.

Håll till godo med höstens programblad så ses vi framöver.

**För styrelsen,
Lars-Göran Berglund**



**Vi samarbetar med
Studieförbundet
vuxenskolan**



Styrelse och funktionärer i SPF Boken fram till årsmöte 2026

Styrelse	Namn:	E-post:	Telefon:
Ordf.:	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874
Vice ordf.:	Ingrid Christensen	christneseningrid44@gmail.com	070-8304451
Kassör:	Leif Löfgren	lofgrendjupekas@gmail.com	076-0451852
Sekr.:	Berit Nilsson	berit.bilnil@gmail.com	070-0443104
Vice sekr:	Kennet Jedahlius	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Ledamot:	Mona Gällentoft	gallentoftmona@gmail.com	076-8601544
Ledamot:	Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858

Valberedning:	E-post:	Telefon:
Jan-Axel Andersson*	jan-axel.vallmo@telia.com	070-7906915
Laila Håkansson	laila.d.hakansson@telis.com	070-5514595
Sven Eng	sveneng70@gmail.com	076-8914824
*sammankallande		

Revisorer, Ersättare (ers):

Sven Eng	sveneng70@gmail.com	076-8914824
Ture Svensson	turesvensson776@gmail.com	070-3234265
ers.: Bengt-Åke Fröberg	marbe.f8@gmail.com	073-8293925

PFHR, Ersättare (ers):

Gull-Britt Norberg	gull-britt.n@hotmail.se	073-3291902
ers.: Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858

Medlemsansvarig:

Kennet Jedahlius	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874

Webbansvarig:

Åke Arvidsson	ake.arvidsson@gmail.com	070-6371007
---------------	--	-------------

Studieombud, hälsoansvarig:

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

Programansvarig:

Föreningsutveckling i SPF Boken

Resansvariga:

Tills vidare hänvisar vi till styrelsen

Programbladsansvarig:

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

Styrelsen för SPF Boken fram till årsmöte 2026



Ingrid Christensen
Vice ordförande



Berit Nilsson
Sekreterare



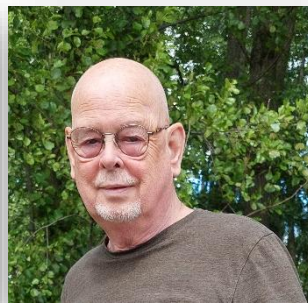
Iréne Lindén
Ledamot



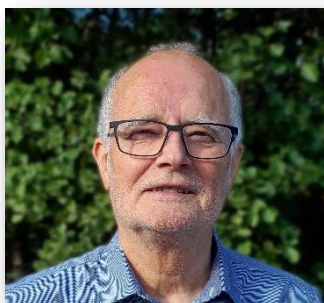
Leif Löfgren
Kassör



Mona Gällentoft
Ledamot



Kennet Jedahlus
Ledamot



Lars-Göran Berglund
Ordförande

Besök vår hemsida:

spf.solvesborg

E-postadress:

bokensolvesborg@spfseniorerna.se

Vi samarbetar med



Sölvesborg-Mjällby Sparbank

Hjärta för 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 hösten 2025



Boken
Sölvesborg



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg med undantag för 28 augusti, då vi bjuder på grillkväll nere på Torsö. Mötet den 14 augusti med Marianne Mörck är ett extrainsatt möte, se nästa sida.

Lokalen i Nakterhuset, heter Backen, och ligger på övre plan. Hiss finns för den som behöver. Är Ni osäkra för att själva åka hiss så säg till mötesvärderna som finns på bottenvåningen, så får Ni hjälp.

Vi träffas torsdagar en gång varje månad. Mötestiden är klockan 14.00. Grillkväll på Torsö annan tid, se nästa sida.

För att vi ska kunna beställa rätt antal kuvert vid servering fortsätter vi med föranmälan till våra månadsmöten.

Kostnad: 80:-kr/deltagare, med undantag för Grillkväll på Torsö, då SPF bjuder på förtäringen, samt vid julmiddagen den 11 december, se sidan 8 längre fram i detta programblad.

Specialkost måste meddelas vid anmälan.

Föranmälan och betalning gör Ni till vårt swishnummer 123 030 83 79 alternativt kan ni sätta in på bankgiro 5537-4862. Anmälan via mobil på 070-830 44 51 eller e-post christenseningrid44@gmail.com.

Vi föredrar Swish eller bankgiro vid betalning.

Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

**SÖLVESBORGS
BYGGNADS AB**

Tel: 0456-391 80

Månadsmöten hösten 2026

Torsdag den 14 augusti



Marianne Mörck

På grund av sjukdom fick vi ställa in det inplanerade mötet, den 13 mars, med Marianne Mörck. Men nu händer det. I eftermiddag får vi träffa Marianne, en stor sångerska, skådespelare, komedienne och regissör!

Som nybliven 75-åring lovade hon sig själv att 2025 sluta arbeta. 2025 är redan fulltecknad och idag besöker hon oss!

OBS! De personer som anmälde sig och betalade till det inställda mötet den 13 mars har förtur och därför är det fulltecknat till den 14 augusti. Vi upprättar en reservlista om någon av de anmälda inte har möjlighet att närvara. Kostnad för att delta är 100:-kr/person.

Torsdag den 28 augusti



Grillkväll på Torsö. Vi samlas kl 17.00

Vi bjuder på grillkorv, bröd, mineralvatten och därefter kaffe med kaka. Ta gärna med egen campingstol för att avnjuta den grillade korven.

En tipsrunda utlovas.

Johannes Holmqvist kommer och förgyller kvällen med sång, spel och berättelser där vi också får delta.

Anmälan för att delta gör ni till Ingrid

Christensen via mobil, SMS eller E-post, se föregående sida. Ingen kostnad för att delta på mötet, då SPF Boken bjuder medlemmarna.

Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

Torsdag den 11 september

Sölvesborgs-födda författaren Sara Paborn kommer på besök och berättar om sin nya roman "Min andra syster". Den bygger på egna erfarenheter av en storsyster som stannar kvar i Italien efter en språkresa 1979, och om att som vuxen bli en detektiv i jakt på det förflutna. Boken har beskrivits som en berörande bladvändare.



Torsdag den 9 oktober

Nils Poppe – Gycklaren och människan.
Gunilla och Thomas Poppe ger en föreställning om maken och fadern Nils Poppe. De visar ett bildspel om honom och Gunilla berättar om hans liv och fantastiska karriär. Thomas sjunger även till eget gitarrackompanjement.



Torsdag den 13 november

Mats Sturesson besöker oss på Nakterhuset

Mats Sturesson skådespelare bördig från Bromölla fick sitt genombrott i rollen som den unge Albert i filmatiseringen av Vilhelm Mobergs roman Din stund på jorden. Mats kåserar fritt om sitt liv och blandar in några sånger i det hela.



Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte



Torsdag den 11 december Julmiddag i Nakterhuset

I år samlas vi i Nakterhuset för vår Julmiddag, där vi inleder med glögg och mingel.

Bokens sångkör medverkar med julsånger och Möllebackens elever bjuder oss på ett Luciatåg med sång och musik.

Kostnad för att delta är 340:-kr/person.

Meny:

- Huvudrätt: Kalkon med äpple, katrinplommon, rödkål och brysselkål, gräddsås och potatis.
- Efterrätt: Äppelkaka med vaniljsås som avslutas med kaffe.
- Dryck: Alkoholfri glögg, Lättdryck. Annan dryck får medtas.



Fika på stan

Vi **Fikar på stan** sista onsdagen i varje månad. Platsen är Duvans café. Tid: 14.00
Det första tillfället bli den 27 augusti.

VÄLKOMMEN att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans

Det är **Föreningsutveckling i SPF Boken** som på ett alldeles utmärkt sätt planerar och bokar våra månadsmöten och övriga aktiviteter.

Ett stort TACK för det arbete ni lägger ner.

De som ingår i gruppen är:

Anita Boström

Gunilla Möller

Ingrid Christensen

Iréne Lindén

Ewert Ysberg

Birgit Tidstrand- Jacobsson

Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte



Elektra i Lister-Mjällby AB

Elinstallationer & service

Försäljning av tvätt- och köksutrustningar

Metallvägen 5

294 71 Sölvesborg

Tel. 0456-502 13



0456-260 23



Telefon:
0456-275 35
E-mail:
br_skor@telia.com

Butik: Bromölla
Industrigatan 1

Mån - Fre: 10:00 - 18:00

Lör: 10:00 - 15:00

Sön: 12:00 - 16:00

Butik: Karlshamn
Drottninggatan 39

Mån - Fre: 10:00 - 18:00

Lör: 10:00 - 15:00

Sön: Stängt

Erik Olsson

FASTIGHETSFÖRMEDLING



Christian Hallberg
Reg. Fastighetsmäklare

070-723 01 49



Jörgen Martinsson
Franchisetagare/VD

072-317 70 66



Anton Olsson **Hansi Robertsson**
Reg. Fastighetsmäklare Reg. Fastighetsmäklare

070-148 19 68

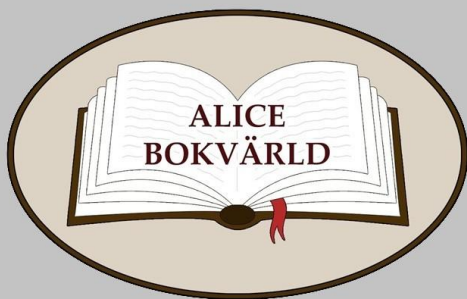


073-400 98 15



Alice Welander
Koordinator

070-140 30 50



Välkommen till oss!

Södergatan 1, Sölvesborg

alicebokvarld@gmail.com

0761-60 61 17

Instagram @alice_bokvarld

Vi finns även på Facebook

Fastighetsbyrån

0456-44 94 00



Personligt sedan 1881

WALLENBERGS SKOR

Välkommen in i butik för
personlig service sedan 1881

STORTORGET 3-5, SÖLVESBORG / MÅN-FRE: 10-18 / LÖR: 10-15

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

Med



Bästa läget i Sölvesborg
Familjärt och trivsamt

Vi ordnar tillställningen - litet som stort, företag och privat

Öppettider:

Tisdag till fredag från 16:30

Lördag lunch 11:30 - 14:30 à la carte från 16:30

Öppet andra tider mot bokning

Kontakta oss:

Med Pahlssons

Stortorget 4, 291 31 Sölvesborg

076-4936 81 43

dagenspahlsons@gmail.com

Studiecirklar och aktiviteter

Höstens studiecirklar och aktiviteter. När varje grupp startar och vilka som är ledare ser Ni på nästkommande sidor. Några nya cirklar/aktiviteter har tillkommit och vi hoppas att vi efter hand ska kunna erbjuda fler. Titta och studera på nästkommande sidor.

Studiecirklar, aktiviteter fortsättning från föregående sida

BOULE vid Havsudden i Sölvesborg

Måndagar kl. 13.00. Håller på hela sommaren och hösten. Aktiviteten avslutas om så önskas på Duvans mötesplats.
Boulen gör uppehåll när kylan sätter stopp.



Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Ingvar Jönsson tel: 072-315 86 84, e-post: jonsson.ingvar@yahoo.se

GOLF på Sölvesborgs Golfklubb

Oldtimers för SPF-medlemmar äger rum torsdagar med säsongstart 7 augusti.
Vi samlas 08:30.
Ingen föranmälan krävs.



**Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt
tel. 070-604 18 30**

e-post: jan.tingstedt@telia.com

BOWLING hos Böckmans i Bromölla

Onsdagar kl 15.00 – 16.00, med start den 3 september.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig.

Monica Persson tel. 070-930 74 76

e-post: monicaokjellp@gmail.com





PROMENADER 2 grupper.

Lister resp. Sölvesborg

Tisdagar kl. 10.00 med start den 26 augusti. Eget fika medtages. Plats meddelas senare närmare startdatum av ansvarig. Vill du hänga med så kontakta ansvarig.



Ansvarig Sbg **Iréne Lindén** Tel. **073-231 48 58**

e-post: irenelinden48@gmail.com

Ansvarig Lister **Bertil Nilsson**. Tel. **070-862 53 94**

e-post: bertiltaxi@gmail.com



SKAPARLUST i Nakterhuset

Onsdagar kl. 14.00-16.15 med start den 3 september. Träffas varannan vecka.

Sticka, virka, sy, brodera, måla, rita eller gör något helt annat! Ta med dig material, ha kul tillsammans och låt kreativiteten blomstra.

Maxantal deltagare är 12 personer. Anmälan görs

till ansvarig **Anita Boström** tel. **070-961 19 40**

e-post: bostrom.sa@gmail.com



LINEDANCE i Siretorps Bygdegårdsförening

Tisdagar klockan 14.00 – 16.00 med start den 2 september. **Ledare är Lena Mattsson.**

Anmälan till Hélene Lovén tel: **072-359 99 04**,
e-post: heleneloven@icloud.com

CANASTA i Nakterhuset

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den 18 augusti.

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Laila Håkansson

Tel: 070-551 45 95

e-post: laila.d.hakansson@telia.com



BERÄTTARSTUNDER I

Sölvesborgs Närradios lokaler.

Startar tisdagen den 23 september klockan 15.00.

Vi träffas en gång i månaden.

Ansvarig: Bo Ohlsson tel. 070-376 60 70

e-post: ohlssonbo@hotmail.com



Sölvesborgs Närradio 92,0 sänder många intressanta program. Musik, samtal och berättelser som är väl värda att lyssna på.

KONVRSATIONSSPANSKA

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00 med start den 21 augusti och avslutas den 16 oktober.

Är du intresserad av att kunna spanska inför semesterresan, då passar denna studiecirkel för dig.

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Adelia Larsson

Tel: 070-842 18 82

e-post: adelialarsson48@gmail.com





LÄSLUST i Nakterhuset

Läslust har sin första träff den 26 augusti klockan 14:00 – 16:15 och fortsätter sista tisdagen i varje månad.

Vi väljer två böcker till varje träff och diskuterar dem tillsammans. Alla deltagare kommer med förslag om vad som ska läsas.

Ansvarelig för cirkeln är Suzanne Olsson och hon tar också mot nya deltagare.

Telefon: 076-619 37 67, e-post: olsson.suzanne@yahoo.se

SPF SENIORERNA BOKENS SÅNGKÖR



Vi startar våra sångövningar den **21 augusti** och fortsätter torsdagar jämna veckor mellan 15.00 – 16.30. Vår övningslokal är Falkvikskyrkan, Bossabovägen 2, i Falkvik.

Körledare är **Cecilia Lind**.

Vill du vara med i vår kör så är du **VÄLKOMMEN** att sjunga med oss.

Anmälan till: Cecilia Lind. Tel: 072-321 03 67

e-post: cecilia-bengt.lind@telia.com **OBS – Tiden 15.00**

SMARTPHONES



Under hösten planerar vi för tre träffar specifikt för iPhones och tre träffar för Androidtelefoner. Vi kör i pass om 3x40 minuter vid varje tillfälle. Vi lär oss att använda vår telefon på ett "smartare" sätt. Det blir genomgång av sökning på Internet, ladda ner och använda bra appar. Vi tar hjälp av filmer som bl.a. SPF har medverkat till att ta fram.

Plats: Vår lokal på Nakterhuset.

Datum iPhone: 1, 8, 15 oktober, klockan 09:30

Datum Android: 22 oktober, 5, 12 november, klockan 09:30

Ansvariga är Åke Arvidsson och Lars-Göran Berglund.

Skicka intresseanmälan till: Lars-Göran Berglund Tel: 070-837 68 74

e-post: larsgorb@gmail.com

SNICKERI

-- NYHET --

Nu startar vi en ny studiecirkel. Att arbeta i trä och låta fantasin flöda eller tillverka ett praktiskt hjälpmedel.

Vi får tillgång till PRO:s snickarverkstad i Sternska Villan med ingång från Danagatan. Huvudledare är Anita Boström.



Cirkeln träffas en gång i veckan med start tisdag den 9 september, klockan 14.00-17.00.

Nya deltagare anmäler sig till:

Anita tel: 070-961 19 40 alternativt e-post: bostrom.sa@gmail.com

ITALIENSK MATLAGNINGSKURS

Under hösten 2024 träffades ett gäng glada SPF:are där vi tillsammans med Johan Pålsson anrättade en Italiensk 3-rätters middag. Vi ska försöka upprepa den bedriften även denna höst.

Så under ledning av Johan Pålsson ska vi återigen förbättra våra matlagningskunskaper och servera oss en, som vi tror, utsökt 3-rätters middag. Kursen kommer att hållas i november, tid meddelas senare.

Vi måste vara minst 10 deltagare för att genomföra kursen.

Vi kommer att vara i Nakterhusets storkök och serveringutrymmen.

Var med och tillaga måltiden tillsammans med oss och Johan Pålsson.

Du som bara vill vara med och äta är också välkommen.

Vi har inte fastställt dag och kostnad för att delta ännu.

Skicka intresseanmälan till Kennet Jedahlius, tel: 073-520 97 27, e-post:

kennethpilgrim2@gmail.com

Meny:

Förrätt: Bruschetta med Capresesallad och gratinerade musslor

Varmrätt: Krämig kycklingpasta

Dessert: Pannacotta – kaffe

Dryck: Vin alternativt alkoholfri dryck



För en trygg bostadsaffär!

Sälja, köpa eller värdera bostad?
Vi hjälper dig till en trygg bostadsaffär
Kontakta oss så berättar vi mer.

0456-64 66 40, solvesborg@lansfast.se



Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling

**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

**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

Övriga aktiviteter under

CYKELBUTIKEN VELO SÖLVESBORG

SÖLVESBORGS
Velo

Den 17 september klockan 18.30 gör vi ett studiebesök hos cykelbutiken Velo i Sölvesborg.

Adressen är Lilla Skolgatan 1 vid Stortorget.

Fredrik kommer att visa oss vilka möjligheter som finns för oss seniorer att ta sig fram på cykel. El-cyklar är ett relativt nytt fenomen.

Anmälan senast den 12 september till Iréne Lindén.

Tel: 073-231 48 58, e-post: irenelinden48@gmail.com

FOTBOLL: MJÄLLBY AIF MOT HALMSTAD



Den 30 augusti klockan 17:30 spelar Mjällby AIF mot Halmstad på Strandvallen.

Mjällby AIF bjuder in SPF till matchen. Vi har tillgång till sittplatsbiljetter. Kom med och hjälp till att föra Mjällby fram till serieseger.

Anmälan senast den 22 augusti till Lars-Göran Berglund.

Tel: 070-837 68 74, e-post: larsgorb@gmail.com

I **SPF Boken** pågår en ständig utveckling av våra program, aktiviteter och träffar. Har ni förslag på nya möten och träffar kontakta någon i gruppen Föreningsutveckling eller styrelsen och lämna ditt förslag.

Utöver de aktiviteter som vi presenterar i programbladet kommer vi troligtvis att ordna några ytterligare intressanta möten som inte är inbokade. Det kommer att meddelas via månadsmöten, e-post, SMS.



KRAFT MED OMTANKE



**På PEPS kan du välja mellan tre olika miljöer,
pub, lounge & restaurang.**

Måndag till torsdag 11:30-21:00

Fredag 11:30-01:00

Lördag 12:00-01:00

*Seniorpris på dagens lunch, veckans
vegetariska & veckans pasta*

Adress: Stortorget 12

294 31 Sölvesborg

Tel: 0735-129764

E-mail: njut@pepssolvesborg.se

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

SÖLVESBORGS *Velo*

Adress:

Lilla Skolgatan 1
294 31 Sölvesborg

Tel: 0456-277 77

Öppettider:

Mån - Fre: 10 - 18

Lör: 10 - 14

- en cykelaffär för alla -

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

SÖLVESBORGS TAXI
0456 - 185 00



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



SPF OCH PRO-föreningarna i Sölvesborg samarbetar

SPF boken och PRO-föreningarna samarbetar angående angelägna frågor för seniorer.

Våren 2024 hade vi en gemensam träff angående nätbedrägerier. Det har fortsatt med besök från föreningar inom bröst- och prostatacancer liksom experter som informerat om tjocktarmscancer. Vi har också ordnat ett möte angående kognitiva sjukdomar såsom demens och anhörigstöd.

Nu under hösten planeras för ett möte med en hudexpert. Hur kan vi skydda oss mot hudcancer? Mötet är inte inbokat, vi kommer att meddela via månadsmöte, e-post eller SMS.

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!



www.facebook.com/Jennysklipphorna

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

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