

Programblad våren 2025

Välkomna till vårens program

Ett nytt programblad med nya möjligheter. Vår förhoppning är att ni ska komma och delta i våra aktiviteter.

I vår kommer vi att genomföra den 3-dagarsresa som var planerad till Ærø, när pandemin slog till och nästan all verksamhet fick gå på sparlåga.

Vi kan också presentera en ny studiecirkel som vi kallar Läslust. Det är Suzanne Olsson som är villig att hjälpa till med den.

Vi har också fått intressanta underhållare och föredragshållare på våra månadsmöten. Marianne Mörck kommer till oss i mars.

Bowlingen ligger för tillfället på vänt, men Monica hoppas att vi ska kunna starta upp och då kommer hon att meddela via e-post.

Smartphone-cirkeln gör ett uppehåll nu i vår, men kommer tillbaka till hösten.

Nu går vi mot ljusare tider. Naturen ligger i dvala, men snart när vintermånaderna passerat börjar det knoppas och vi får följa med när knopparna spricker ut i alla färger. Har ni möjlighet att gå ut i naturen och uppleva nyskapandet och växtkraften så gör det. Jag tror att det håller oss friskare och vi får glädjas åt naturens under.

Foto: Åke Arvidsson

För styrelsen,
Lars-Göran Berglund

Vi samarbetar med
Studieförbundet
vuxenskolan



Styrelse och funktionärer i SPF Boken fram till årsmöte 2025

Styrelse	Namn:	E-post:	Telefon:
Ordf.:	Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-8376874
Vice ordf.:	Thomas Svensson	info@topisolering.se	076-8880230
Kassör:	Leif Löfgren	lofgrendjupekas@gmail.com	076-0451852
Vice sekr.:	Kennet Jedahlus	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Ledamot:	Åke Arvidsson	ake.arvidsson@gmail.com	070-6371007
Ledamot:	Bertil Nilsson	bertiltaxi@gmail.com	070-8625394
Ledamot:	Mona Gällentoft	monagallentoft@telia.com	076-8601544
Ledamot:	Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858
Ledamot:	Ingrid Christensen	christenseningrid44@gmail.com	070-8304451

Valberedning:	E-post:	Telefon:
Torsten Persson	elsato@telia.com	073-2445713
Ture Svensson	turesvensson776@gmail.com	070-3234265
Jan-Axel Andersson	jan-axel.vallmo@telia.com	070-7906915

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):

Inger Ericsson	ingerericsson40@gmail.com	070-7132144
ers.: Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858

Medlemsansvarig:

Kennet Jedahlus	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
-----------------	--	-------------

Webbansvarig:

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

Studieombud:

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

Programansvarig:

Föreningsutveckling i SPF Boken

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 fram till årsmöte 2025



Ingrid Christensen
Ledamot



Leif Löfgren
Kassör



Iréne Lindén
Ledamot



Lars-Göran Berglund
Ordförande



Mona Gällentoft
Ledamot



Kennet Jedahlus
Vice sekreterare



Åke Arvidsson
Sekreterare



Bertil Nilsson
Ledamot



Thomas Svensson
Vice ordförande

Besök vår hemsida: [spf.solvesborg](https://spf.solvesborg.se)

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 våren 2025



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Solvesborg med undantag för vårmiddagen den 15 maj, då vi träffas i Valjeviken.

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.

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

Kostnad: 80:-kr/deltagare, med undantag av månadsmötet 13 mars med Marianne Mörck, kostnad 100:-kr/deltagare. Kostnaden för att delta vid vårmiddagen återkommer vi till via e-post, SMS eller på kommande månadsmöten.

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



Månadsmöten våren 2025

Torsdag den 16 januari

Sarita Skagnes

Sarita föddes som oönskat flickebarn och redan då ville hennes far ta livet av henne, sen byttes hon bort mot en pojke. I sin bok *Bara en dotter* beskriver hon hur hon sedan kom till Norge som tonåring och tvingades bryta all kontakt med sin familj eftersom hon gifte sig med en norsk man. Sarita jobbar för flera välgörenhetsorganisationer och föreläser.

Hon har fått många utmärkelser för sin bok och sitt arbete. Genom att köpa boken *Bara en dotter* bidrar du till att bekämpa villkoren för flickor eftersom intäkterna går till utbildningsprojekt för utsatta flickor.



Torsdag den 13 februari

Årsmöte med parentation. (Kallelse se annan plats i programbladet)

För underhållningen vid årsmötet står Kristin Eriksson. Kristin, välkänd i Sölvesborg, brinner för sång och musik och att glädja andra. Hon är medlem i flera körer i Sölvesborg.



Torsdag den 13 mars

Marianne Mörck

I eftermiddag får vi träffa 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! Kostnad för att delta är 100:-kr/deltagare



Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

Torsdag den 10 april

Vi får besök av Önskeambulansen i Blekinge. En ideell och opolitisk förening som vill förbättra livskvaliteten för personer i alla åldrar med särskilda behov, för personer i ensamhet, eller för dem som kämpar mot sjukdom.

Representanter från kommunens Trygghetsvårdar finns också på plats. Deras viktigaste uppgift är att arbeta för en ökad trygghet i hela Sölvesborgs kommun.



Torsdag den 15 maj Värmiddag i Valjeviken

Maj månads möte förlägger vi till Valjevikens Folkhögskola. Vi blir underhållna av **Ukulelebandet** från Karlshamn.

Vi återkommer via månadsmöten, E-post eller SMS angående meny och kostnad.

Ukulelebandets repertoar innehåller låtar av Elvis, Beatles, country-sånger och mycket annat. Vi får lyssna till en massa *goa låtar*.



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:

Agneha Göransson

Anita Boström

Anna-Lena Nilsson

Gunilla Möller

Ingrid Christensen

Iréne Lindén

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



Hästtorget



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

Reg. Fastighetsmäklare

070-148 19 68



Hansi Robertsson

Reg. Fastighetsmäklare

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



WALLENBERGS SKOR

Välkommen in i butik för
personlig service sedan 1881

Personligt sedan 1881

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

Fika på stan

Vi **Fikar på stan** sista onsdagen i varje månad.

Platsen är Duvans café. Tid: 14.00

Det första tillfället bli den **29 januari**.



VÄLKOMMEN att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans



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

dagenspahlssons@gmail.com

Studiecirklar och aktiviteter våren 2025

Vårens studiecirklar och aktiviteter. När varje grupp kommer igång 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 och onsdagar kl. 14.00. Startar i mars när vädret tillåter. Mona meddelar via mail.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig:

Mona Gällentoft tel. 076-860 15 44

e-post: monagallentoft@telia.com



GOLF på Sölvesborgs Golfklubb

KM hålls sista fredagen i september.

Inbjudan med datum skickas ut till GK:s SPF-medlemmar. Oldtimers för SPF-medlemmar äger rum torsdagar med start 20 mars.

Ansvariga meddelar vilken vecka.

Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt

tel. 070-604 18 30

e-post: jan.tingstedt@telia.com

Osäkert när bowlingen kan starta under våren. Monica meddelar.



BOWLING hos Böckmans i Bromölla

Onsdagar kl 15.00 – 16.00, Monica meddelar när det kommer igång igen.

Nya deltagare anmäler sig till ansvarig.

Monica Persson tel. 070-930 74 76

e-post: monicaokjellp@gmail.com



LINEDANCE i Siretorps Bygdegårdsförening

Tisdagar klockan 14.00 – 16.00 med start den 4 februari. Ledare är Lena Mattsson.

Anmälan till Héléne Lovén tel: 072-359 99 04,

e-post: heleneloven@icloud.com



PROMENADER 2 grupper.

Lister resp. Sölvesborg

Tisdagar kl. 10.00 med start den 14 januari. 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 mail: irenelinden48@gmail.com

Ansvarig Lister **Bertil Nilsson**. Tel. 070-862 53 94 mail: bertiltaxi@gmail.com

SKAPARLUST i Nakterhuset

Onsdagar kl. 14.00-16.15 med start den 8 januari.

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

mail: bostrom.sa@gmail.com



CANASTA i Nakterhuset

Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den 13 januari.

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Laila Håkansson

Tel: 070-551 45 95

Mail: laila.d.hakansson@telia.com





BERÄTTARSTUNDER i

Sölvesborgs Närradios lokaler.

Startar tisdagen den 21 januari klockan 15.00.

Vi träffas en gång i månaden.

Ansvarig: **Bo Ohlsson** tel. **070-376 60 70**

mail: ohlssonbo@hotmail.com

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



Ny studiecirkel – Ny studiecirkel

LÄSLUST i Nakterhuset

I vår startar vi en ny intressant cirkel. Första träffen blir den 28 januari 14:00 – 16:15. Vi träffas en gång i månaden. Första gången planerar vi upplägget, vad vi ska läsa mm. Kom gärna med egna förslag.

Ansvarig för cirkeln är **Suzanne Olsson** och hon tar också mot er anmälan.

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

SPF SENIORERNA BOKENS SÅNGKÖR

Vi startar våra sångövningar den **30 januari klockan 15.00**. Vi träffas varannan vecka. Vår övningslokal är Falkvikskyrkan, Bossabovägen 2, i Falkvik. Ny körledare är **Cecilia Lind**. Gördis och Krister kommer också att hjälpa till i kören.

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**

Övrigt på gång!

- Vi är på gång att strata en **cirkel med handtextning** om tillräckligt med intresse finns. Tills vidare gäller intresseanmälan. **Cirkelledare Ann Persson.**
- En **cirkel i Konversationsspanska** kan också bli aktuellt, intresseanmälan gäller även här. **Cirkelledare Adelia Larsson.**

Vinprovning har vi också tänkt oss att genomföra. Det gör vi tillsammans med **Johan Pålsson i deras restaurang på Stortorget**. Vi återkommer med tider och teman för de tillfällena.

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

LSTAB

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 våren

Bussresa till Ærø, en dansk pärla

Under maj månad planerar vi en bussresa till den danska ön Ærø.

Vi åker med Sölvesborgs Taxi och räknar med två övernattningar.

Planering för resan är i full gång och vi återkommer med tider, kostnader och platser att besöka.

Så här beskrivs ön:

Färgglada små hus, ibland så sneda och vinda att de måste stötta varandra. Stockrosor vid varje gavel och fönster i ögonhöjd som man nyfiket bara måste kika in genom.



Böljande sädesfält och präktiga bondgårdar med halmtak. En riktig puttnuttig sagoö, jo, den beskrivningen stämmer in på Ærø, den lilla danska ön, tre mil lång, längst ner i det sydfynska öhavet. Men trots allt gemyt och danskt hygge får man som besökare aldrig känslan av instängdhet eller kvävande småstadsidyll.

Gemensamt möte för SPF och PRO i Sölvesborgs kommun

Bröst- och Prostatacanserföreningarna i Blekinge besöker oss och informerar om sina arbeten.

Från **Rosa Rutor** kommer **Helen Ejderland** och **Anna Löfstrand** och från **Viktor** kommer **Conny Nöbelin**. Kaffe med tilltugg serveras.



Plats: Nakterhuset, 26 februari klockan 14.00. Kostnad: 60:-kr

Sista anmälningsdag 20 februari. Föranmälan och betalning se sidan 5.

Kallelse till Årsmöte

Härmed kallas Ni till årsmöte med SPF Seniorerna Boken.

Dag: Torsdag den 13 februari, 2025

Tid: Klockan 14.00

Plats: Nakterhuset – Backen.

Program: Årsmöte med parentation och årsmötesförhandlingar
Servering

Kristin Eriksson Sölvesborg kommer att spela och sjunga för
och med oss.

Kostnad och anmälan enligt månadsmöten. Se sidan 5 i
programbladet.

VÄLKOMMEN!

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

rågårds

Den 24 april modevisning i Karlshamn.

Vi reser till Karlshamn där vi inleder med restaurangbesök. Var och en betalar för maten på plats.

Därefter visar medlemmar i SPF Boken vårkläder hos **Rågårds**.

BR skor är också på plats och visar skor som passar till kreationerna.



Vi får också möjlighet att handla kläder/skor.

Vi åker med Sölvesborgs Taxi från följande platser.

Tider: 15.45 Mjällby kyrka, 15.55 Tågstationen, 16.00 Blekingeporten.

Anmälan till Gunilla Möller på telefon 073-382 97 70 senast den 17 april.

Teckningslista kommer att finnas vid månadsmötena fram till avresa.

Kostnad: Maten betalas av var och en på plats. Sölvesborgs Taxi bjuder på Bussresan. (Stort TACK till Sölvesborgs Taxi.)

Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!

JENNY'S
KLIPPHÖRNA

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!

RIPPS

www.ripps.se



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34