

Programblad hösten 2026

Den blomstertid är nu här, med lust och fägring stor, sommaren är här. Vi har upplevt tryckande hetta, mycket sol, men också några regniga dagar. Egentligen behöver vi mer regn för att växter och natur ska må bra, men det kan väl regna på nätterna som vissa säger. Naturen verkar inte bry sig om oroligheterna som brusar och dånar runt om i vår värld. Alla våra sinnen kan få ta in hela sommaren och ge oss kraft och styrka till resten av året.

Det är valår i år. Ska jag rösta eller ska jag strunta i det. Det är inte lätt att veta vilket eller vilka partier som är bäst. Ni som vet vilket parti ni ska rösta på, är att gratulera. Men, hur gör alla ni andra? Det finns säkert något parti som ligger närmast era åsikter och då ska ni inte tveka. Gå och gör er röst hörd, det är en frihet vi har här i landet.

Ett nytt programblad har ni framför er. Vi hoppas att ni ska finna det attraktivt så att ni kommer och deltar i våra samlingar.

Resor som tidigare varit en viktig del i vårt utbud, har kommit igång igen, i samarbete med SPF Seniorerna Mörrum.

Livet är lättare att leva tillsammans.

VÄLKOMNA till våra aktiviteter och samlingar.

**För styrelsen,
Lars-Göran Berglund**



Vi samarbetar med
Studieförbundet
vuxenskolan



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Styrelse och funktionärer i SPF Boken fram till årsmöte 2027

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:	Gull-Britt Norberg	gull-britt.n@hotmail.se	073-3291902

Valberedning:

Jan-Axel Andersson*	jan-axel.vallmo@telia.com	070-7906915
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.: Vakant		

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:

Lars-Göran Berglund	larsgorb@gmail.com	070-376874
---------------------	--	------------

Programansvarig:

Föreningsutveckling i SPF Boken

Resansvariga:

Mona Gällentoft	gallentoftmona@gmail.com	076-8601544
Kennet Jedahlius	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727

Programbladsansvarig:

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

Styrelsen för SPF Boken fram till årsmöte 2027



Ingrid Christensen
Vice ordförande



Berit Nilsson
Sekreterare



Gull-Britt Norberg
Ledamot



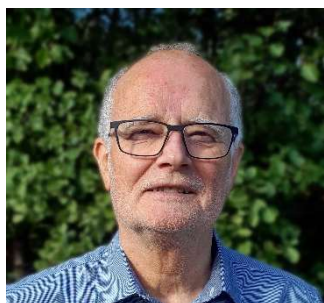
Leif Löfgren
Kassör



Mona Gällentoft
Ledamot



Kennet Jedahlus
Ledamot



Lars-Göran Berglund
Ordförande

Besök vår hemsida:

spf.solvesborg

E-postadress:

bokensolvesborg@spfseniorerna.se

Vi samarbetar med



Programbladet är samman-
ställt av Lars-Göran Berglund
och tryckt hos Prints 4U

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 2026



Boken
Sölvesborg



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg med följande undantag för 13 augusti och den 10 december, se i programbladet sidorna 6 och 7.

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 med undantag av den 13 augusti, då träffas vi 17.00.

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

Kostnad: 80:-kr/deltagare, med undantag för 13 augusti och 10 december, se programbladet sidorna 6 respektive 8.

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 hösten 2026

Torsdag den 13 augusti

Grillkväll på Torsö, samling 17.00



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

En tipsrunda utlovas.

För att veta hur många som kommer vill vi att ni anmäler er till Ingrid Christensen, mobilnr eller mail – se föregående sida.

Ingen kostnad för att delta, men 20:-kr/korv och bröd. Betalas på plats.

Torsdag den 10 september

Jag sprang 27 mil genom Sahara



Ultralöpare med en passion för äventyr och uthållighet.

I sitt föredrag berättar **Niclas Gällentoft** om erfarenheterna från Marathon des Sables – ett av världens tuffaste etapplopp genom Saharas öken. Med värme, humor och ärlighet delar Niclas med sig av förberedelserna och de mentala verktygen som krävdes för att ta sig genom sandstormar, hetta och långa dagar i öknen.

Ett inspirerande föredrag om mål, drivkraft och att fortsätta framåt när det känns som tyngst.

Torsdag den 8 oktober

Louise Manestam, Sölvesborg Mjällby Sparbanks nya vd, presenterar sig och berättar om bankens tjänster och uppdrag till kommuninnevånarna som en lokal bank i Sölvesborg och Listerlandet.



Vi får också besök av **bandet Dinnes**.

Dinnes bildades 1965 av unga sångglada musikanter och nu, 60 år senare, intar Dinne återigen scenen. Dinne, Bertil och Leif förstärkta med Pelle och Patrik.

Vi får lyssna till låtar av Sven-Ingvars, HepStars, Lasse Stefanz m.fl..

Bertil utlovar också ett Musikquiz.



Torsdag den 19 november

Jonas Olin från Försvarsmakten

Han kommer att berätta om världsläget och speciellt vårt närområde och hur det påverkar Försvarsmakten. Vad händer och vad kan vi göra för att hjälpa?

Han beskriver också de donationer som går till Ukraina och som regeringen lagt på Försvarsmakten.



Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

Torsdag den 10 december



Nobeldagen med 100% UGGLA

Vi samlas i Odd Fellows logen,
Ryssbergsvägen bakom Lions loppis.

Tid: 14.00

Meny: Fläskfilé med potatisgratäng, sallad

Dryck: Lättdryck, annan dryck medtas

Efterrätt: Kaffe/te och kaka.

Specialkost meddelas vid anmälan.

Kostnad för att delta är 290:-kr/person.

Christoffer Stoffe Lundin underhåller oss med 100% UGGLA

Det blir en musikalisk resa genom Magnus Ugglas mest älskade hits.

Det blir allsång till *Kung för en dag*, nostalgiska rysningar av *Astrologen* och ett stadigt gung till Varning på stån. Stoffe framför många andra Uggle-klassiker. Kanske kommer även *Jag och min far* med på repertoaren?

Viktig info. och nyheter från SPF Boken till våra medlemmar skickar vi ut med e-post och i andra hand med SMS. Ni som har en e-postadress men ändå inte får vår information via mail har inte registrerat er adress i medlemsregistret. Därför, ta kontakt med medlemsansvarig (se sid 2) och meddela er adress. För ni som varken får e-post eller SMS, där saknar vi ert mobilnummer. Rapportera in till medlemsansvarig.

**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

 **LF Fastighetsförmedling**



Elektra i Lister-Mjällby AB

Elinstallationer & service

Försäljning av tvätt- och köksutrustningar

Metallvägen 5

294 71 Sölvesborg

Tel. 0456-502 13



Enik 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



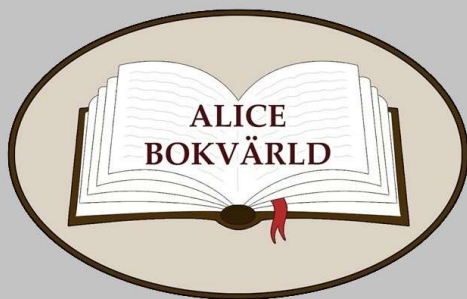
Hansi Robertsson
Reg. Fastighetsmäklare

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

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 Pählssons

Stortorget 4, 291 31 Sölvesborg

076-4936 81 43

dagenspahlsons@gmail.com



Demidekkare målar gärna.
Men inte så ofta.



Utomhusfärg som håller längst*

Köp DEMIDEKK hos oss

Mias Färg & Miljö

Besmansvägen 2. Sölvesborg. 0456-130 10

DEMIDEKK Infinity håller längst av alla DEMIDEKKS utomhusfärger

Studiecirklar och aktiviteter

BOULE vid Havsudden i Sölvesborg

Måndagar kl. 13.30. Håller på hela sommaren och hösten. Aktiviteten avslutas om så önskas på Duvans mötesplats.

Boulen gör uppehåll när kylan sätter stopp.

Ansvarig: Adelia Larsson

tel. +46 70-842 18 82

e-post: adelialarsson48@gmail.com



GOLF på Sölvesborgs Golfklubb

Oldtimers för SPF-medlemmar äger rum torsdagar med säsongstart 6 augusti. Vi samlas 08:30.

Föranmälan krävs, senast tisdag före spel-dag kl. 12.00. Anmälan på **golf git**

Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt

tel. 070-604 18 30

e-post: jan.tingstedt@telia.com



Nya medlemmar välkomnas

BOWLING

Osäkert om bowlingen kan starta under hösten.

Bowling kommer tyvärr inte att starta igen i Bromölla. Finns intresse bland deltagarna och vi blir tillräckligt många kan vi kanske åka till annan ort och spela. Meddela Monica om intresse finns. Nya deltagare anmäler sig till ansvarig som är:

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

25 augusti. Eget fika medtages.

Plats meddelas 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 2

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

15 september. **Ledare är Lena Mattsson.**

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

e-post: heleneloven@icloud.com

CANASTA i Nakterhuset

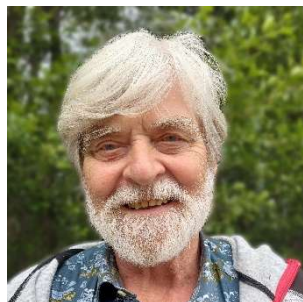
Måndagar kl. 10.00 – 13.00 med start den 31 augusti.

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Jan-Axel Andersson

Tel: 070-790 69 15

e-post: jan-axel.vallmo@telia.com



BERÄTTARSTUNDER I

Sölvesborgs Närradios lokaler.

Startar tisdagen den 22 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 – 11.30 med start den 20 augusti. Vi håller till i Vuxenskolas lokaler på N:a Bryggerigatan 1 i Sölvesborg.

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

Fler deltagare välkomnas!

Anmälan till ansvarig Adelia Larsson

Tel: +46 70-842 18 82

e-post: adelialarsson48@gmail.com





LÄSLUST i Nakterhuset

Läslust har sin första träff den 25 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.

Ansvarig 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



Sångkören gör uppehåll under hösten men målet är att vi ska komma igång igen så snart som möjligt. Du kan visa ditt intresse genom att höra av dig till någon i **styrelsen** eller till deltagarna i **Föreningsutveckling i SPF Boken** (se nästa sida).

SMARTPHONES



Under våren 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: 16, 23, 30 september, klockan 09:30

Datum Android: 7, 14, 21 oktober klockan 09:30

Ansvariga: Åke Arvidsson och Lars-Göran Berglund.

Skicka intresseanmälan till: Lars-Göran Berglund

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

SNICKERI

En intressant cirkel där deltagarna lovordar kursen. Kom med och delta och låt din kreativitet blomma ut i träsnideri.

Vi har tillgång till PRO:s snickarverkstad i Sternska Villan med ingång från Danagatan. Ansvarig är Rolf Björkhem.



Vi träffas en gång i veckan med start tisdag den 25 augusti, klockan 14.00-17.00.

Nya deltagare anmäler sig till: Lennart Lindqvist

Tel: 072-331 45 76 alternativt e-post: pv_elle@hotmail.com

Fika på stan

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

Platsen är Duvans café. Tid: 14.00

Det första tillfället bli den 26 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 Mona Gällentoft Gull-Britt Norberg

Ewert Ysberg Sven Arne Tell



KRAFT MED OMTANKE

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



 Marice

 maricefashion
mariceoutlet

Webbshop marice.nu

**Gynna våra
annonsörer – de
gynnar oss!**

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

Resor: SPF Seniorerna Mörrum – Boken Sölvesborg

Under våren 2026 har SPF Seniorerna Mörrum ordnat bussresor där vi har blivit erbjudna att följa med. Vi kommer att fortsätta med det samarbetet, men vi också ska ta mer ansvar för nya resor.

Vi har varit på Musical i Kristianstad, Fredriksdalsteatern i Helsingborg och gjort en resa till Ängelholm och Bjärehalvön.

Mona Gällentoft och **Kennet Jedahlus** ska tillsammans med SPF i Mörrum planera för nya resor. Kom gärna med förslag till Mona o Kennet.

Nu inplanerat är en resa till Arlövsrevyn den 1 januari 2027.

Information om resan kommer att finnas på våra månadsmöten, hemsida och vi ska också meddela er via e-post och SMS.



Gynna våra annonsörer – de gynnar oss!



Mona Gällentoft

mobil: 076-860 15 44

e-post: gallentoftmona@gmail.com

insta: splashbymona

bellezza bellezza bellezza



**Bellezza Parfymeri &
Skönhetssalong
Stortorget 9, Sölvesborg.**

0456-10623 /
070-751 06 23



**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

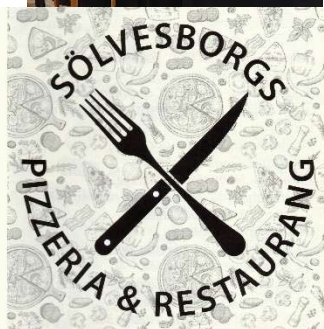


DAGENS LUNCH
Må - Fr 11.00-14.00
inkl. sallad, dryck & kaffe

ÖPPET ALLA DAGAR
11.00 - 21.00

0456-100 93
0766-333 692

Södergatan 19, 294 31 Sölvesborg
www.srop.se



SPF OCH PRO-föreningarna i Sölvesborg samarbetar

Den 30 september klockan 14.00 har vi planerat in ett gemensamt möte SPF/PRO tillsammans i Nakterhuset, lokal Backen.

Ämnen som kommer att tas upp där är: Hörsel, Osteroporos (Benskörhet), Motion och Styrka. Planeringen är i full gång och vi återkommer via våra månadsmöten, hemsida, e-post och SMS med mer information om träffen.

Krister Larsson PRO i Norge meddelar att PRO i Norge anordnar en Friskvårdsdag den 23 september klockan 13.00 – 16.00. SPF Seniorerna Boken är välkomna med.

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.rippls.se



Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34