

Programblad våren 2026

Nu har årets mörkaste tid passerat och vi går mot ljusare tider. Snön visade sig några dagar kring den 20 november, men försvann lika snabbt som den kom. Visst kan det tänka sig att den vita mattan täcker marken igen. Vi får nog vänta februari månad ut innan vi kan andas ut. Snö i Sölvesborg medför mest bara slask och blött före. Hitintills har vi haft en varm vinter. Mörkret kan vi inte göra något åt, men ljuset kommer sakta men säkert.

Marken och växterna behöver vintervila för att kunna blomstra och visa sig i all sin skönhet.

Om jag inte misstar mig så är det Sankt Pers nycklar vi ser på bilden, tagen på Tosteberga ängar förra våren vid en av våra tisdagspromenader.

När ni nu får vårt programblad hoppas vi att ni studerar det och bokar in våra månadsmöten och andra goda aktiviteter. En av SPF Bokens uppgifter är att vi ska samla våra medlemmar för att det ska bli innehållsrika, trevliga stunder tillsammans. Nu kommer vi bland annat kunna erbjuda dagsresor tillsammans med SPF Mörrum.

Vi önskar er alla en god vår och sommar, där vi precis som växter och djur ser fram mot ljuset som lyser upp och värmer oss ända in i själen.

**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	lofgrendjupekass@gmail.com	076-0451852
Sekr.:	Berit Nilsson	berit.bilnil@gmail.com	070-0443104
Vice sekr.:	Kennet Jedahlus	kennethpilgrim2@gmail.com	073-5209727
Ledamot:	Mona Gällentoft	gallentoftmona@gmail.com	076-8601544
Ledamot:	Iréne Lindén	irenelinden48@gmail.com	073-2314858

Valberedning:

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 Jedahlus	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



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 våren 2026



Våra månadsmöten har vi som vanligt i Nakterhuset, Bancks väg 6 i Sölvesborg med undantag för 21 maj, då vi har mötet i Hälleviks Bygdegård.

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 för mötet den 21 maj i Hälleviks Bygdegård där det bjuds på kycklingsallad, kostnad 200:-kr/person.

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 2026

Torsdag den 15 januari



Anders Torstensson

Anders Torstensson, har under 2025 varit succétränare i Mjällby AIF. Anders kommer att föreläsa om Vägen till guld. En föreläsning som innehåller allt från ledarskap till målsättningsarbete och värdegrund.

Mjällby AIF som nu vunnit Allsvenskan och är på väg ut i Europa för att tampa med de riktigt stora fotbollsklubbarna.

Torsdag den 12 februari



Årsmöte med parentation.

Kallelse till årsmötet finns på sidan 8 i detta programblad.

Efter avslutade årsmötesförhandlingar kommer Karlshamns Dragspelsklubb att spela för oss. Dragspelsklubben bildades för snart 50 år sedan.

De spelar traditionell folkmusik, visor och andra glada melodier. De har varit ett givet inslag på lokala evenemang men även spelat utomlands. Bornholm, Tyskland och Spanien tillhör resmålen.



Fika på stan

Vi **Fika på stan** sista onsdagen i varje månad. Platsen är Duvans café. Tid: 14.00
Det första tillfället bli den 28 januari.

VÄLKOMMEN att sitta ner och lösa världsproblem eller bara fika tillsammans

Torsdag den 12 mars

Ture Svensson, välkänd Sölvesborgsprofil berättar

En berättelse om ett 90-årigt liv från Smålands skogar kring Värnamo till ett sparbanksliv under mer än 50 år och dessutom hur det gick till när Sölvesborgs golfklubb bildades



Torsdag den 16 april

Stefan Nilsson, Nogersund sjunger och spelar för och med oss idag.
Fiskaren från Nogersund som gick i land och som nu är en etablerad sångare. Med sin vackra basröst sprider han glädje till många.



Torsdag den 21 maj

Våravslutning i Hälleviks Bygdegård med HJOS/ Hälleviks Jazz Old Stars

HJOS/Hälleviks Jazz Old Stars, under ledning av Uno Hällgren står för underhållningen i eftermiddag. Inspirationen till deras musik är hämtad från New Orleans. Vi serverar kycklingsallad, bröd och lättdryck. Avslutas med kaffe och kaka.



Kostnad för att delta är 200:-kr/person. **VÄLKOMNA**

Föranmälan till alla månadsmöten senast måndag före aktuellt möte

Kallelse till Årsmöte

Härmed kallas Ni till årsmöte med SPF Seniorerna Boken.

Dag: Torsdag den 12 februari, 2026

Tid: Klockan 14.00

Plats: Nakterhuset – Backen.

Program: Årsmöte med parentation och årsmötesförhandlingar.

Servering

Karlshamns dragspelsklubb står för underhållningen i eftermiddag.

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

VÄLKOMMEN!

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

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



Hästtorget



0456-260 23



Instagram

Varmt välkomna till oss



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



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 Pählssons

Stortorget 4, 291 31 Sölvesborg

076-4936 81 43

dagenspahlssons@gmail.com



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

Boulen gör uppehåll under de kallaste vintermånaderna.

För närvarande har vi ingen ledare för Boulen, men vi hoppas att så snart som möjligt kunna presentera en villig person till aktiviteten. Vi återkommer så snart ledarfrågan är löst.

Kommer att meddelas på hemsida, e-post eller SMS.



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 i månads-skiftet mars april.

Ansvariga meddelar vilken vecka.

Ansvariga: Monica och Jan Tingstedt

tel. 070-604 18 30

e-post: jan.tingstedt@telia.com



Nya medlemmar välkomnas

BOWLING hos Böckmans i Bromölla

Onsdagar kl 14.00 – 16.00, med start den 7 januari. Det är alltid en fikastund efter avslutad bowling. Kom med och testa.

Bowling är en trevlig sport och lämpar sig mycket bra för seniorer.

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 13 januari. 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 21 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**

e-post: bostrom.sa@gmail.com



LINEDANCE i Siretorps Bygdegårdsförening

Tisdagar klockan 14.00 – 16.00 med start den 3 februari. **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 12 januari.

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 27 januari 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 16 april. Vi håller till i Vuxenskolans lokaler på N: 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 27 januari 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



Vi startar våra sångövningar den **19 februari** 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 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: 4, 11, 25 februari, klockan 09:30

Datum Android: 4, 11, 18 mars 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

Den 20 januari startar studiecirkeln igen efter jul- och nyårshelgerna.

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

Ansvarig är Sven Eng med hjälp av Rolf Björkhem.

Vi träffas en gång i veckan med start tisdag den 20 januari, klockan 14.00-17.00.

Nya deltagare anmäler sig till:

Sven Eng tel: 076-891 48 24 alternativt e-post: sveneng70@gmail.com



ITALIENSK MATLAGNINGSKURS

Söndag den 15 mars 2026 planerar vi för en Italiensk matlagningskurs.

Under ledning av **Johan Pålsson** ska vi återigen förbättra våra matlagningskunskaper och servera oss en, som vi tror, utsökt 3-rätters middag. Kostnad för att delta meddelas senare.

Vi måste vara minst 10 deltagare för att genomföra kursen.

Vi kommer att vara i Nakterhusets storkök och serveringutrymmen.

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

Anmäl er till Kenneth Jedahlius, tel: 073-520 97 27

e-post: kennethpilgrim2@gmail.com

Meny:

Förrätt: Bruschetta med Capresesallad
 och gratinerade musslor

Varmrätt: Krämig kycklingpasta

Dessert: Pancotta – kaffe

Dryck: Vin alternativt alkoholfri dryck



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

 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

Övriga aktiviteter under våren 2026

Tillsammans med SPF Seniorerna Mörrum kommer vi att ordna följande resor under våren/sommaren 2026.

- Sound of Music i Kristianstad den 18 april kl 19.00
- Fredriksdalsteatern i Helsingborg med Eva Rydberg och Claes Malmberg m fl den 27 juni kl 16.00.
- Bussresa till Bjärehalvön och Ängelholm med båtresa på Rönne å planeras till 7 maj.

Mer information om resorna, kostnader, anmälningar mm kommer att informeras om via månadsmöten, e-post eller SMS.
Eventuellt tillkommer ytterligare resor, men där ber vi att få återkomma.

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 5 februari klockan 13.30 har vi ett gemensamt möte SPF/PRO tillsammans i Nakterhuset, lokal Backen.

Vi har stämt möte med representanter från Omsorgskontoret med anledning av att en ny Socialtjänstlag trädde i kraft den 1 juli 2025. En hel del förändringar har införts och vi är intresserade att höra vad som förändras inom äldreomsorgen i Sölvesborg.

Medverkande är bland annat förvaltningschefen André Jönsson och kvalitetsutvecklaren Svenja Andersén.

Kostnad för att delta är 50:-kr/deltagare.

Anmäler och betalar gör ni till Swish 123 030 83 79 i meddelanderuta skriver ni **5 februari**.

Anmälan kan också göras till Ingrid Christensen 070-830 44 51.

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.rippls.se  

Storgatan 26, Bromölla. 0456-271 34