

Välkommen till



Vårprogram 2024

SPF Eken, med drygt 240 medlemmar, är ansluten till SPF Seniorerna med sina totalt ca 750 lokala föreningar över hela Sverige och närmare en kvarts miljon medlemmar.

5 starka skäl att gå med i SPF Seniorerna Eken Perstorp:

- Ett enkelt sätt att träffa nya och gamla vänner.
- Delta i aktiviteter, kurser och resor.
- Stödja arbetet för seniorernas villkor.
- Många centrala och lokala medlemsförmåner.
- Medlemstidningen Senioren (9 nr/år, värde 499 kr)

Månadsmöte och Syrenen-träff blir MÅNADSTRÄFF

Dagens tuffa ekonomi drabbar oss alla, även SPF Eken. Trots att vi höjde avgiften på våra månadsmöten får vi det inte att gå ihop. Dyr lokalhyra och ökade kostnader för underhållning kräver stor publik. Samtidigt tycker många att de inte har råd med 80 kr för månadsmötet och ytterligare 40 kr för Syrenen-träffen.

Därför tar vi nu ett nytt grepp och slår ihop månadsmötet med Syrenen-träffen till en MÅNADSTRÄFF som vi håller i vår lokal Syrenen om inget annat anges. Samtidigt sänker vi priset till 50 kr.

MÅNADSTRÄFFAR – Syrenen om inget annat anges.

Bindande anmälan senast söndagen före mötet. Förbetalning 50 kr/person via swish till 123 026 06 04 alt. bg 5039-3354 (programkommittén). Glöm inte meddela vilket möte du betalar för. Betalningen gäller som anmälan. Vill du hellre betala kontant? Anmäl dig då till ekenresor@gmail.com alt. Lena Hagsten, 070-727 84 44.

Torsdag 18 januari	14.00	Lars Pålsson föreläser och visar bilder från Galapagosöarna.
Torsdag 29 februari	14.00	Årsmöte som hålls i församlingshemmet. Fri entré.
Torsdag 14 mars	14.00	Modevisning med vårens nyheter från Modehälsan i Perstorp.
Torsdag 11 april	14.00	Edward C Johansson står för musik- underhållningen.
Torsdag 16 maj	14.00	Föreläsning av dietist Marie Persson och därefter en musikinspirerad frågesport.

Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Detta händer också våren 2024:

FREDAGSLUNCHER

Klockan 13.00 den 26/1, 23/2, 22/3, 26/4, 31/5

Sista fredagen varje månad träffas vi för en gemensam lunch.

Anmälan senast två dagar innan till Per Fridlund 076-319 11 85.

MÅ BRA-VECKA 13 – 17 maj

En vecka full av gemenskap, aktiviteter och glatt humör!

Alla seniorer är välkomna, även icke medlemmar.

Måndag – tisdag avslutar vi med medhavd fika.

13/5 Vi inleder veckan med att spela **BOULE** tillsammans med PRO på deras bana vid Bäckstugan. Kl 14.00 – 16.00.

14/5 Vi samlas vid UGGLEBADET kl 9.00 för **STAVGÅNG** med eller utan stavar.

15/5 Dags för **SHUFFLEBOARD och BOWLING MED INSTRUKTÖR!** Vi träffas i bowlinghallen kl 14.00-16.00.

16/5 på **MÅNADSTRÄFFEN** i maj inspireras vi till goda kostvanor av Marie Persson, Vård & Omsorg i Perstorps kommun. Vi avslutar med en musikinspirerad frågesport i hälsans tecken! Max. 50 personer. Anmälan till ekenresor@gmail.com senast 12/5.

17/5 Veckan avslutas med **TIPSRUNDA och GRILLNING** med start kl 14.00. Plats meddelas senare.

Med reservation för ev. ändringar i programmet.



SPF Ekens medlemmar är välkomna att kostnadsfritt kontakta Ringup för att få hjälp med mobiltelefon eller iPad. Ring 010-207 84 20 eller mejla info@easysolutions.se

AKTIVITETER I SYRENE VÅREN 2024

	Förmiddag	Eftermiddag
MÅNDAG	Styrelsen alla måndagar från 9.00 B sal	Ukulele Siv Nilsson, 070-945 21 05. Start 22/1 14.00–16.45 A sal
TISDAG	Handarbetscafé Birgitta Fridlund, 070-362 95 00 Start 16/1 9.30-11.45 A-sal	Canasta Lena Karlsson, 070-629 48 55 Start 9/1 13.30-17.00 A sal
ONSDAG	Bokcirkel 1 Catharina Lindskoog, 070-650 64 73 17/1, 14/2, 20/3, 17/4, 22/5 9.30-11.45 B sal	Bridge Bernt Malmlov, 070-894 96 33 Start 10/1 12.00-18.00 A och B sal
TORSDAG	Bokcirkel 2 Catharina Lindskoog, 070-650 64 73 11/1, 8/2, 7/3, 4/4, 2/5, 30/5 9.30-11.45 B sal Städning 8.00-11.00 Prel. första torsdagen i månaden	Månadsträff Från 12.00 18/1, 14/3, 11/4, 16/5 A, B och C sal

Våra studiecirkel sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

AKTIVITETER UTANFÖR SYRENE

Bangolf: Ugglebadet tisdagar och torsdagar 9.30-12.00.
Kontakt: Bertil Persson, bangolfen, 076-871 99 90.

Boule: Bäckstugan, PRO. Måndagar 14.00-16.00, våren 2024.
Kontakt: Mogens Groth Hansen, 076-039 16 60.

Bowling: Kontakta BK74 Ulf Nilsson, 070-591 73 09, för mer info.

Shuffleboard: i Bowlinghallen onsdagar 14.00-16.00 med start 24 januari. Ingen anmälan, bara kom och ha kul! Vi delar på timkostnaden (200 kr/timme). Du kan även prova bowling vid fyra tillfällen under ledning av Benny Persson.

Stavgång med eller utan stavar: tisdagar 9.00 med start 13 februari. Samling vid Ugglebadet. Kontakt: Siv Nilsson, 070-945 21 05. Det går utmärkt att gå även med rollator.

Väntjänstgruppen: Kontakta Lilian Ryham, 076-145 96 07.

Tre företag med ditt fordon i fokus

 0435-310 03 Bilreservdelsbutik Bilverkstad Cykeltillbehör A/C-service info@autoexperten.net autoexperten.se/perstorp Trastvägen 11 • Perstorp	 vet vilka däck du behöver 0435-310 08 Komplett leverantör MC, PV, LV, Skog, lantbruk Egen servicebil Hjulinställning info@autoexperten.net Blåbärsstigen 20 • Perstorp	 0435-310 02 Lackering av bilar Plåt & krocksador Försäkringsskador Avtal med 95% av bolagen mickeslackserviceab.se Blåbärsstigen 20 • Perstorp
--	--	--

Vi har bilborstvätt med underspolning



RESOR, KULTUR & STUDIEBESÖK VÅREN 2024

Vinprovning 14 februari och 20 mars

Vi fortsätter med vinprovningar i vår lokal Syrenen under ledning av Ingvar Persson, då han även berättar om dryckernas bakgrund, historia och tillverkning.

14/2 kl 18.00 Vi provar 4 vita viner.

20/3 kl 18.00 Vi provar 4 röda viner.

Pris: 300 kr/person och provning. Anmäl dig senast en vecka innan till ekenresor@gmail.com alt. Lena Hagsten, 070-727 84 44 eller Gertrud Ohlsson, 070-275 36 11.

Byavandringar 10 april och 8 maj

Plastens Hus inviterar oss till två byavandringar under våren.

Vilka gator det blir meddelas senare. Anmälan senast en vecka innan till gorannilsson44@live.se eller ring Göran på 073-331 89 23.

Pris: 40 kr/person. Informationshäfte kostar 50 kr.

Studiebesök hembygdsgården i Perstorp 25 april

Vi får en guidad tur i hembygdsgården och avslutar med kaffe och våffla.

Pris: 60 kr/person. Anmälan senast 18/4 till ekenresor@gmail.com

Ut i det blå

En resa Ut i det blå är planerad för våren. Datum och mer info kommer längre fram.

Fler resor och studiebesök kan tillkomma. Har du själv något önskemål? Hör av dig till Program- & resegruppen (se sid. 7)

Mer info om ovanstående arrangemang på vår hemsida www.spfseniorenerna.se/ekenperstorp

KONTAKTPERSONER

valda på årsmötet 2023

Program- och resekommittén

Sammanställande	Hans Gustafsson	070-373 10 60
Sekreterare	Gertrud Ohlsson	070-275 36 11
	Lena Hagsten	070-727 84 44
	Per Fridlund	076-319 11 85
	Marianne Johansson	070-683 58 16
	Catharina Lindskoog	070-650 64 73
	Vivi Storm Hansen	073-037 66 02

Mötesvärdar

Sammanställande	Gunilla Hansson	070-249 07 51
	Ruth Persson	070-582 42 36
	Gertrud Ohlsson	070-275 36 11
	Lilian Grönvall	073-059 16 82
	Lilian Ryham	076-145 96 07
Ersättare	Lena Karlsson	070-629 48 55
	Inger Andersson	070-729 85 79



Lokalansvarig Syrenen

Ansvarig	Lena Karlsson	070-629 48 55
Vaktmästare	Fred Thuresson	070-347 60 93

Övriga kontaktpersoner – sammankallande

Läkemedelsombud	Hans Gustafsson	070-373 10 60
Kommunens kostråd för äldre	Kerstin Nilsson	070-634 86 44
KPR	Yngve Karlsson	076-878 52 61
Webbredaktör	Catharina Lindskoog	070-650 64 73
Medlemsregister- ansvarig	Lena Hagsten	070-727 84 44
Revisor	Ulf Nilsson	070-591 73 09
Valberedning	Lilian Ryham	076-145 96 07



Styrelse vald på årsmötet februari 2023

Ordförande

Siv Nilsson 070-945 21 05 sivnilsson@live.se

Vice ordförande

Marianne Gustafsson 076-768 28 68 mke.gustafsson@telia.com

Sekreterare

Hans Gustafsson 070-373 10 60 margaretaohans@telia.com

Kassör

Jan-Erik Ekberg 070-593 93 22 jan-erik.ekberg@telia.com

Vice kassör

Fred Thuresson 070-347 60 93 fred.thuresson@effem.se

Ledamot

Eva Ramberg 070-640 83 73 eva.m.ramberg@gmail.com

Ledamot

Catharina Lindskoog 070-650 64 73 catharina.lindskoog@telia.com

Suppleant/vice sekr.

Per Fridlund 076-319 11 85 peringe@fridlund.net

Suppleant

Torbjörn Wendt 070-561 77 69 torbjorn.wendt@gmail.com



*Resor med
personlighet!*

www.resteamet.se
Tel. 0435-100 01



Munhälsan Perstorp



JP BOWLING
P E R S T O R P



Håll Perstorp levande. Handla hemma och gynna gärna våra generösa sponsorer.

Ett stort tack till alla våra sponsorer!

KALENDER VÅREN 2024 – När händer vad?

JANUARI

18	Månadsträff	Sid. 2
26	Fredagslunch	3

FEBRUARI

14	Vinprovning	6
23	Fredagslunch	3
29	Årsmöte i församlingshemmet	2

MARS

14	Månadsträff	2
20	Vinprovning	6
22	Fredagslunch	3

APRIL

10	Byavandring	6
11	Månadsträff	2
25	Studiebesök Hembygdsgården	6
26	Fredagslunch	3

MAJ

8	Byavandring	6
13 - 17	Må Bra-vecka	3
16	Månadsträff	2
31	Fredagslunch	3



BRA ATT VETA OM SPF EKEN:

Du hittar vår medlemslokal Syrenen på Torggatan 8 i Perstorp.

Medlemsavgiften är 320 kr/år och betalas mot faktura från förbundet, där varje medlem har ett unikt OCR-nummer.

Möten betalar du till programkommittén: Swish 123 026 06 04 eller bg 5039-3354. Glöm inte meddela vad och vem du betalar för.

Samtliga medlemmar omfattas av SPF Seniorernas mötesförsäkring vid olycksfall i samband med aktiviteter anordnade av föreningen.

Vid samåkning delas bensinkostnaderna solidariskt mellan resenärerna i bilen.

Håll dig uppdaterad om våra aktiviteter:

På vår hemsida www.spfseniorerna.se/ekenperstorp hittar du alltid aktuell information. Följ oss också gärna på Facebook "Eken Perstorp".

Du har väl meddelat din e-postadress? Vi mejlar dig när det är något nytt på gång.

Sista helgen i månaden hittar du vår annons i Lokaltidningen där du kan läsa om aktuella aktiviteter.

OBS! Tänk på att meddela ändring av adress, telefon eller e-postadress till medlemsregisteransvariga Lena Hagsten, 070-727 84 44.

VÄLKOMMEN TILL SPF SENIORERNA EKEN PERSTORP!

