

PROGRAM

våren 2024



foto pix

www.spfseniorena.se/gamlabjered

SPF
SENIORERNA

Gamla Bjered
Bjärred

Innehållsförteckning

INLEDNING	4
MEDLEMSAKTIVITETER	6
KURSVERKSAMHET	6
Antikt, konst, musik och hantverk	8
Antikt och kuriosas	8
Akvarellmålning	8
Teckning och målning	8
Tradjazz	9
Körsång	9
Stickcafé	9
Data och foto	10
Fotografering	10
Släktforskning med Arkiv Digital	11
Fysiska aktiviteter	12
Boule	12
Bowling	12
Linedance	13
Cykling	13
Golf	13
Stavgång	14
Qi-gong för seniorer	14
Zumba® Gold	14
Padel	15
Spel	16
Bridge	16
Bridge – Övningsspel I	16
Bridge – Övningsspel II	16
Canasta	17
Schack	17

Matlagning	17
Matlagning herrar	17
Vegetarisk matlagning	18
Matlagning, gott och blandat	18
Matlagning på italienska	18
Matgubbarna	18
Matmakarna	19
Språk, litteratur och diskussioner	19
Engelska - konversation	19
Franska - konversation	20
Spanska - konversation	20
Bokcirkel nr 2	21
Bokcirkel nr 3	21
Bokcirkel nr 4	21
Bokcirkel nr 5	21
Historie cirkeln	22
Frö och Planta cirkeln	23
ÖVRIGA AKTIVITETER	24
Söndags café	24
APPoteket	24
Lunch med SPF vänner	25
MEDLEMSMÖTEN	26
KALENDERN	27
RESOR	38
NATURPROMENADER och	
NATURVANDRINGAR	50
MEDLEMSINFORMATION	52
STYRELSEN	53

INLEDNING

Här kommer vårprogrammet 2024 där vi hoppas att ni ska hitta nya eller gamla men intressanta och trevliga aktiviteter att deltaga i.

Vi är numera drygt 1100 medlemmar i SPF Seniorerna Gamla Bjered. Det är tack vare våra ca 70 engagerade funktionärer som vi kan ha en förening med ett så brett utbud av aktiviteter som håller hög kvalitet, vilket glädjande nog också uppskattas mycket av alla våra medlemmar.

Vi kan konstatera att Söndagscaféet och APPoteket är mycket uppskattade aktiviteter som vi självklart fortsätter med under våren - likaså fortsätter "Lunch med SPF vänner". Däremot kommer "Samtal och kontaktgruppen" att utgå på grund av för få anmälda i höstas. Möjligen kommer aktiviteten att komma igen i en annan form.

En ny cirkel med Engelsk konversation kommer att starta på senvåren med två grupper under sommaren. Se sidan 19.

Men glöm inte att ni alltid är varmt välkomna att höra av er till styrelsen med frågor, förslag på aktiviteter eller om ni har andra synpunkter på programmet.

Den stora mängden aktiviteter medför en risk för "kollisioner" av flera aktiviteter samma dag. Detta är näst intill omöjligt att undvika och vi ber om överseende.

För att meddela eventuella förändringar i programmet – inställda aktiviteter eller nya aktiviteter - använder vi oss som tidigare av hemsidan, e-post och Facebook.

Det är viktigt att ni anmäler ändrad eller ny e-post adress till Bo Midhed, som är vår nye medlemsregisteransvarige på e-post: bo.midhed@gmail.com

Alla medlemmar som är på Facebook hittar vår slutna grupp på "SPF Seniorerna Gamla Bjered"

Hemsidan når ni på www.spfseniorerna.se/gamlabjered.

Väl mött under våren!





MEDLEMSAKTIVITETER

SPF:s aktiviteter sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Lundabygden.

Alla medlemmar i SPF har 10% rabatt på Vuxenskolans ordinarie kursutbud.

För att få delta i SPF Seniorerna Gamla Bjereds aktiviteter krävs medlemskap/vänmedlemskap i föreningen.

Senaste information om föreningens aktiviteter finns alltid på hemsidan.

Vi vill uppmuntra alla våra medlemmar till att komma med förslag på nya aktiviteter till styrelsen.

Cirklar/Kursverksamhet

Intresseanmälan till respektive cirkel görs till cirkelledarna om inget annat anges. Om önskad aktivitet är fullbokad ber du att få bli uppsatt på kölista.

För vissa kurser utgår kursavgifter. För cirklar vi arrangerar i samarbete med Vuxenskolan är

avgiften beroende av antalet deltagare. Därför kan vi bara ange det beräknade priset. Det slutliga får ni efter anmälan.

Studieförbundet Vuxenskolan skickar ut inbetalningskort för deltagaravgifter via e-post. Detta innebär att vi kommer att behöva giltig och fungerande mailadress från alla kursdeltagare där kursavgiften betalas till Vuxenskolan.

Mailadressen lämnas till Vuxenskolan vid anmälan till respektive kurs. I de fall ni inte har en fungerande mailadress kommer inbetalningskortet skickas per post.

Vi välkomnar initiativ att starta nya cirklar. Om ni har en idé om en ny cirkel så är det bra att även ha ett förslag på cirkelledare. Vi kan hjälpa till med utbildning via Vuxenskolan.

Kontakta: Dennis Berkström
tel. 076-835 40 57
dennis.berkstrom@telia.com

Antikt, konst, musik och hantverk

Antikt och kuriosa

Samarrangemang med SPF, Lomma

Ledare: Charlotte Strömstedt

tel. 070-768 81 29.

Torsdagar kl. 13.00 -14.30. Datasalen

Start: 14 mars, 11 och 18 april

beräknat pris: 200 kr (faktura via e-post).

Anmälan till Vuxenskolan:

alexander.janus@sv.se

Akvarellmålning

Ledare: Tomas Rasmusson

tel. 070-246 20 84,

Gunnel Vinberg tel. 070-825 03 43

Tisdagar: kl. 09.15-11.45

Röda Korset rummet

Start: 16 jan. - 23 april

Teckning och målning

I denna cirkel träffas vi för att teckna

och måla och vi ger feedback till

varandra. Vi har lediga platser!

Du är välkommen!

Ledare: Kerstin Jönsson

tel. 073-831 52 70

e-post: jonsson.kerstin@gmail.com

Fredagar: kl. 09.30-11.45. SPF- lokalen

Start: 26 jan. - 26 april

Tradjazz Vi spelar tradjazz under informella former med blicken bakåt mot New Orleans.
Ledare: Bengt Larsson,
tel.070-366 86 19
Fredagar: kl. 12.00 - 15.00. Stora salen
Start: 19 jan. – 7 juni

Körsång **Kom och sjung! Det är både kul och bra för hälsan.**
Ledare: Göran Olofsson
tel.070-798 74 06
Konstnärlig ledare: Ingrid Runhage-Höjer tel. 070-315 17 62
Torsdagar: kl. 09.45 -11.15. Stora salen
Beräknat pris: 350 kr (faktura via e-post)
Start: 11 jan. - 2 maj (ej 22 feb. & 28 mars)

Stickcafé Vi träffas under otvungna former för att sticka, virka eller sy lapp på lapp. Vi byter idéer, råd, tips och stimulerar varandra. Ta med det som du har på gång.
Ledare: Marianne Brunlid-Johansson
tel. 070-321 41 82
e-post: marianne@brunlid.se
Onsdagar: kl.13.00 -15.15.
Sal 7 i villan.
Start: 17 jan. – 8 maj Udda **veckor**

Data och foto

Samordnare: Gert Lövgren.

Som deltagare i datakurser bör du ha tillgång till dator för att kunna öva mellan sammankomsterna. Om du har en bärbar dator, ta gärna med den till kursen.

Kursavgiften är 50 - 200 kr per cirkeldeltagare beroende på vilken utrustning som används.

Avgifterna går till underhåll och nyanskaffning av utrustning.

Fotografering

Kurs för dig som vill lära dig mer om hur du använder din systemkamera.

Vi fotograferar tillsammans och bildbehandlar i Photoshop. Ta med din kamera och tillhörande handbok till kursen.

Ledare: Marianne Jönsson tel. 070-976 97 78.

Gert Lövgren tel. 070-590 55 93,

Tisdagar: kl. 09.30 – 12.00. Datasalen

Start: 27 februari – 30 april

Släktforskning med Arkiv Digital

Kursen/cirkeln vänder sig både till nybörjare och erfarna släktforskare. Vi är en grupp som träffas på onsdagarna mellan klockan 09:30-12:00 i kurslokalen på Medborgarhuset.

Till vår forskning använder vi Arkiv Digital online som är ett lättanvänt dataprogram som man laddar ner på sin dator och som fungerar i följande operativsystem, Windows 10 och 11, både 32- och 64-bitars går bra. Mac OS X 10.13 eller högre samt Linux 32- och 64 bitars.

På din dator ska också en webbläsare och ett mailprogram vara installerat. Har man inte Arkiv Digital så fixar Vuxenskolan ett kursabonnemang för 395 kr som gäller i 13 veckor och som kan användas både i hemmet och i kurslokalen på Medborgarhuset.

Vi har nu några lediga platser, så det är "först till kvarn som gäller".

Licenskostnad: Elevabonnemang 395 kr.

Ledare: Sven Brandrup tel.076 - 829 39 82

Onsdagar: kl. 09.30-12.00 Datasalen

Start: 31 januari - 24 apr

1: a anmälningdag 15 jan. och sista dag 24 jan.

till e-post: sven.brandrup@gmail.com

Fysiska aktiviteter

Boule Spelplats: Studentvägen
Ledare: Rune Nordström
tel. 070-829 26 62
rune.nordstrom@insatnet.nu
Måndagar kl. 11.00 -13.00
Onsdagar kl. 13.00 -15.00
Torsdagar kl. 09.30 -11.30
Start: vecka 15 - 39
Max 20 deltagare
Tag med egna klot!

Bowling Spelplats: Bollhuset i Lund.
Ledare: Lena Christiansson
tel. 070-855 33 40
lena_ch_55@hotmail.com
Tisdagar: kl. 09.30 -11.00.
Deltagaravgift: 300 kr/helår
plus 65 kr/speltillfälle (banhyra).
Speltid: 1 tim. 25 min.
Start: 16 januari
Vi har ett fåtal lediga platser så först
till kvarn....
Nya och gamla medlemmar hjärtligt
välkomna.

Qi-gong Krav för deltagande är genomgången kurs
ledd av instruktör.
Ledare: Mailise Bjørsne tel. 073-958 72 02
Fredagar: kl.10.00-11.00
Stora salen **Start:**12 jan.

Linedance **Ledare:** Stina Svensson
Nybörjare: onsdagar: 13.00 - 14.30
Start: 7 jan. (12ggr) (ej 21/2 & 27/3)
Fortsättning: onsdagar: 15.00 - 16.30
Start: 7 jan. (12ggr) (ej 21/2 & 27/3)
Deltagaravgift: 495 kr
Anmälan: Stina Svensson
tel. 070-548 12 14
e-post: stina7052@gmail.com

Cykling Endast under sommaren, 28 maj - augusti ut.
Samling: Medborgarhuset, tisdagar 09.30
Ingen anmälan, bara kom.
Utrustning: Hjälms, välpumpad cykel med bra däck. Ta med egen fika (halvvägs).
Turerna blir 20–40 km, t.ex. till Alnarp, Vikhög, Sjöbobadet, Kävlinge ån, Lund.
Ledare:
Barbro Åkesson tfn. 073-933 31 84
Hans Åkesson tfn. 072-225 22 06
Lars Åke Svensson tfn. 070-676 44 35

Golf En motionsform, som utövas i natursköna miljöer tillsammans med trevliga seniorer med intresse för golf. Vi spelar både tävlings- och sällskapsgolf 5–6 gånger om året på olika banor i närområdet, samt äter en gemensam måltid för en god social samvaro.
Frågor och anmälan om deltagande gör du till Göran Melvanus på tel. 070-592 50 68 eller via e-post: goran.melvanus@gmail.com

Stavgång

Samling vid parkeringen

Strandvägen – V. Kennelvägen.

Ledare: Agneta Rönbeck tel. 076-029 29 47

Agneta Svensson, tel. 070-525 46 57

Tisdagar: kl. 09.30 **Start:** 16 jan.

Det är OK att gå med även utan stavar.

Om du är intresserad av fler
vandringar, se sidan 50.

**Naturpromenader och
Naturvandringar.**



Zumba® Gold Zumba är ett glatt och energiskt motionsprogram med grund i latinamerikanska danser som salsa, samba och merengue. Zumba Gold är anpassad Zumba – mer skonsam för knä och höfter för oss som vill träna lite lugnare till de härliga latinrytmerna.

Ledare: Julia Racz, tel. 072-223 81 66

Kurs 1: tisdagar: kl. 09.15 - 10.00

Kurs 2: tisdagar: kl. 10.15 - 11.00

Start: 6 februari (12ggr) Stora salen

Beräknat pris: 570 kr (faktura via e-post)

Anmälan till Vuxenskolan: alexander.janus@sv.se

Padel

I samarbete med Korpen i Lund erbjuder föreningen padelspel i Bjärred Padel, Basunvägen 2.

Vi spelar på torsdagar mellan kl.10.00 och 11.30.
Första tillfället är torsdag den 11 januari med fortsättning varje torsdag året ut dock med ett sommaruppehåll.

Vi spelar en tävlingsform som heter Americano, vilket innebär att man spelar varje match med och mot nya deltagare.

Du som är helt nybörjare är också välkommen och vi tränar upp dig tills du känner dig komfortabel att delta i Americano.

Anmälan görs från och med 1 januari till ansvarige ledaren Peter Axelsson, tel. 070 328 70 78 eller peteraxelsson5@gmail.com.

Kostnaden för 10 tillfällen är 870 kr. Alternativt betalar man för varje gång 87 kr.

Betalning sker via Swish 123 422 7138 eller till bankgiro 382-7839. Ange namn och Seniorpadel vid inbetalning.

Lånerack och bollar samt kaffe ingår utan extra kostnad.

SPEL

Samordnare: Jan Lindh

Avgiften är 25 kr per termin för cirkeldeltagare i bridge och schack. Avgifterna går till underhåll och nyanskaffning av utrustning.

Bridge Vi spelar tävlingsbridge, men under sällskapliga former, där den sociala samvaron är en viktig del. Obligatorisk föranmälan om du inte spelat med oss tidigare.

Ledare: Jan Lindh, tel. 070-071 46 11.
Måndagar och torsdagar
kl.12.30 -17.00

Anmälan från kl.12.15 SPF- lokalen

Start: måndagar 8 jan. - 6 maj
torsdagar 11 jan. - 9 maj

Bridge – Övningsspel I

Ledare: Hans Tambour,
tel. 073-073 71 10

Tisdagar: kl. 09.30 -12.00. SPF-lokalen

Start: 16 jan. - 14 maj

Bridge – Övningsspel II

Ledare: Hans Tambour,
tel.073-073 71 10

Tisdagar: kl.13.30 -16.00. SPF-lokalen

Start: 16 jan. - 14 maj

Canasta Du som vill ha en trevlig kväll med kortspel är välkommen.
Ledare: Gun-Britt Ohlsson
tel.070-670 64 43
Onsdagar: kl.18.30 - 21.15 SPF-lokalen
Start: 17 jan. - 15 maj

Schack Sällskapsspel och problemlösning under sällskapliga former.
Alla är välkomna oberoende av spelstyrka
Ledare: Jan Lindh tel. 070-071 46 11
Onsdagar: kl. 9.00 - 12.00 SPF- lokalen
Start: 10 jan. - 8 maj

Matlagning

Samordnare: Carl-Johan Creutz

Kurserna kräver inga förkunskaper utan vi hjälps åt och lär av varandra. Kostnader: Mat och dryck som användes i studiecirkeln betalas av deltagarna.
Intresseanmälan sker till Carl Johan Creutz
tel. 070-580 63 42 e-post: a.cj.creutz@outlook.com

Matlagning herrar

God och nyttig mat i god och givande gemenskap.

Ledare: Thomas Rydenfelt
tel.076-304 63 75

Onsdagar, kl.12.30 -17.30. SPF- lokalen
Start: 7 feb. - 17april Jämna **veckor**

Vegetarisk matlagning

Ledare: Margareta Edvik,

tel. 070-324 75 00

Elisabeth Sönnergren tel.073-338 86 52

Tisdagar: kl. 16.00 - 20.00 SPF- lokalen

Start: 23 jan. 27 feb. 26 mars, 23 april, 21 maj

Matlagning, gott och blandat

Ledare: Kerstin Hansson

tel.070-339 12 85

Maj-Britt Grönberg tel. 070-290 85 00.

Onsdagar: kl. 13.00 -17.00. SPF- lokalen

Start: 17 jan. - 22 maj **Udda veckor**

Matlagning på italienska

Matlagning med språkövningar.

Ledare: Andrea Abramo

tel. 070-741 19 50

Fredagar: kl.12.00 - 18.00 SPF- lokalen

Start: 26 jan. 23 feb. 22 mars, 10 maj

Matgubbarna

Tillsammans lagar vi och avnjuter
spännande tre-rätters menyer.

Ledare: Kjell-Åke Persson

tel. 073-944 76 38

Torsdagar: kl.17.30 - 21.30. SPF- lokalen

Start: 18 jan. - 25 april **Udda veckor**

Matmakarna

Tillsammans lagar vi och äter mat med olika spännande teman.

Ledare: Lennart Jönsson

tel. 070-624 59 55

e-post: jonsson.lennart@gmail.com

kl.16.00 - 22.00 SPF- lokalen

Start: 2 feb. 1 mars, 5 april, 3 maj

Språk och Litteratur

Ny cirkel Engelska - konversation

Höj din kompetens och självförtroende i att tala engelska. Cirkeldeltagarna avgör gemensamt tema eller ämne för diskussionerna. Max 8 deltagare i varje grupp.

Ledare: Ira Nymark

e-post: family.nymark@gmail.com

Grupp 1. träffas 8 onsdagar

med start den 24 april

i Medborgarhuset, datasalen, kl.15.00 -16.30.

Anmälan tidigast från 15 april till

Ira Nymark e-post: family.nymark@gmail.com

Grupp 2. träffas 8 onsdagar

med start den 24 juli

i Medborgarhuset, datasalen, kl.15.00 -16.30

Anmälan tidigast från 15 april till

Ira Nymark e-post: family.nymark@gmail.com

Franska – konversation

Ledare: Anna Lisa Ström,

tel. 076-325 08 44

e-post: annalisa.strom54@gmail.com

Onsdagar: kl. 09.30 -11.00

Centerlokalen

Start: 10 jan. - 15 maj. **Jämna veckor**

Spanska – konversation

Ledare: Gunvor Olsson

tel. 070-829 05 24

Tisdagar: kl. 12.15 - 13.45.

Centerlokalen

Start: 16 jan.-16 april



Bokcirkel nr 2

Ledare: Elisabeth Lord

tel. 070-712 35 72

Måndagar: kl.13.30.

Hemma hos deltagarna

Start: 15 jan. 12 feb. 18 mars, 22 april,
27 maj

Bokcirkel nr 3

Ledare: Eva Bergstrand

tel.076-269 14 72

Onsdagar: kl.13.30 -15.45

Centerlokalen

Start: 24 jan. 21 feb. 20 mars, 17 april

Bokcirkel nr 4

Ledare: Margareta Edvik,

tel. 070-324 75 00

Onsdagar: kl.13.30 - 15.45.

Jonasgården

Start: 24 jan. 28 feb. 27 mars, 24 april,
22 maj

Bokcirkel nr 5

Ledare: Anne-Marie Rahm Rosling,

tel. 070-812 44 19.

Fredagar: kl.14.00 - 16.15

Centerlokalen

Start: 12 jan. 9 feb. 8 mars, 12 april,
10maj

Historiecirkeln

Vi fortsätter våra trevliga diskussioner under våren. Nu blir det fokus på svensk historia.

Från när svensk medeltid anses upphöra 1520 in i den nya tiden ca 300 år framåt.

Rebellen Wasa, reformationen, införlivandet av Skåne, Blekinge och Halland. Sverige formas under Gustav II Adolf till en stormakt.

Maktkamp mellan folk o härskare, frihetstiden.

Vi spanar in lämplig litteratur och berättar om det vi tycker är mest intressant under perioden.

Ibland drar vi paralleller mellan då och nutid.

Två arkeologistudenter berättar för oss vid ett möte.

Cirkeln avslutas i maj med dagsutflykt med guide, program ej spikat än. Max 12 deltagare.

Lokal datasalen, Medborgarhuset

Ledare: Christina Unell och Nils Lennart Nilsson

Start 17 jan. - 24 april kl.16.00 - 18.00 i Datasalen
onsdagar **Ojämn veckor.**

Anmälan till Christina Unell: chunell19@gmail.com



Från Frö till Planta 2.0

Vi träffas en gång i månaden i varandras trädgårdar från april till oktober för att utbyta idéer och kunskaper om trädgårdens olika växter!

Vi kan gemensamt välja frön till växter och komma överens om vilka vi gemensamt vill inhandla därefter dela frön emellan oss i stället för att var och en har en fröpåse med 100 frön. Även överskott av sticklingar, knölar, lökar med mera kan vi byta emellan oss.

Cirkeln har max 12 deltagare och man kommer överens om träffarna i gruppen samt tar med egen fika vid träffarna. Första träffen i vår är den 4 april kl. 10.00 -12.00 och sista är den 24 oktober.

Anmälan till Kia Kinnman Stark, tel.070 791 84 70 (efter kl. 9.00)



Övriga aktiviteter

Söndagscafé

Är du ute och promenerar en sväng eller bara vill träffa andra SPF:are så titta in....

Vi träffas i SPF-lokalen i Medborgarhuset mellan **kl.14.00-16.00** för att fika tillsammans.

Kostnaden är 30 kr för kaffe med påtår och kakor. Ingen föransmälan behövs.

Under våren ses vi på söndagarna: **21 januari, 25 februari, 24 mars, 21 april och 26 maj.**

APPoteket

Samhällets digitalisering drivs i allt snabbare takt och vissa digitala tjänster blir mer och mer nödvändiga att kunna använda för att klara vardagen på ett rationellt sätt.

Exempel på digitala tjänster som vi ofta använder är Skånetrafikens APP, 1177.se, olika parkeringsAPPar och bankernas APPar med flera.

Vi fortsätter med APPoteket, som blev mycket uppskattat under hösten. På plats finns våra duktiga IT killar Stellan, Curt, Göran och Rune.

Tiderna för APPoteket är samma som tiderna för söndagscaféet.



Lunch med SPF vänner!!



Kom med på en trevlig samvaro och en god lunch på någon av våra restauranger inom kommunen.

Vi träffas en onsdag i månaden för en gemensam lunch kl.13.00 på en i förväg bokad restaurang.

Med hänsyn till övriga lunchgäster kommer vi inte till restaurangen före kl.13.00 då vi sätter oss till bords.

Vårens lunchträffar är den:

24 januari på Bella Napoli - 28 februari på "Stationen" - 20 mars på Borgeby Slott - 24 april Örestads Golfklubb och 22 maj Bjärreds Krog.

Om du är intresserad att delta meddelar du detta senast tre dagar före aktuellt datum så plats kan bokas på restaurangen, men på "Stationen" vill man att vi meddelar veckan före alltså den 21 februari.

Vid längre avstånd till restaurangerna sker samåkning som arrangeras av deltagarna.

Anmälan till Anita Ekdahl via e-post: anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms).



MEDLEMSMÖTEN

Under denna rubrik återfinns mötena i Bergasalen och i Stora Salen, Medborgarhuset. Vid möten som äger rum i Bergasalen serveras kaffe med tilltugg eller annan förtäring, 50 kr, och vid möten i Stora Salen i Medborgarhuset serveras frukt och vatten, 30 kr.

Vi vill be er uppmärksamma att möten i **Stora Salen börjar kl. 13.00** och möten i **Bergasalen kl. 14.00 med undantag av den 23 januari då mötet börjar kl. 15.00.**

Till medlemsmötena gäller alltid förhandsanmälan via e-post eller telefon, se respektive medlemsmöte. Eftersom det ofta är fullbokat och kölista till våra aktiviteter är vi tacksamma om ni avbokat vid förhinder.

Föreningen får kontinuerligt nya medlemmar och det är viktigt att vi alla i samband med mötena bidrar till att dessa känner sig välkomna!

Om ni vill betala före mötet går det bra att betala via swish till föreningens **nr 1 232 177 368.**

Inbetalningen märks med datum för aktiviteten. Inbetald avgift betalas inte tillbaka om man får förhinder att delta.



Gamla Bjerred
Bjärred

Kalender Våren 2024

Datum för Naturpromenader/Naturvandringar

NATURPROMENADER / korta

13 mars

10 april

8 maj

5 juni

NATURVANDRINGAR / långa

28 februari

27 mars

24 april

22 maj

Kalender våren 2024 – Resor, teater och medlemsmöten (M=Stora Salen, B=Bergasalen)

Tidpunkt	Plats	Aktivitet	Anmälan
23 jan Kl. 15.00	B	Ulf Ellervik	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 15 jan
25 jan Kl. 19.00	Arlöv	Arlövs- revyn	Eva Pålsson, 073 - 541 34 30 15 jan- 24 jan Biljetter slut. Plats i buss finns. Anmälan 16 jan – 18 jan
6 feb Kl. 13.00	M	Trygghets värdarna	annika.helsingpersson@gmail.com 070-686 79 80 Första anmälningsdag 29 jan
12 feb	Buss	Perstorp/ Klippan	Eva Pålsson, 073 - 541 34 30 Anmälan 15 Jan. - 24 Jan.
20 feb Kl. 14.00	B	Årsmöte	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 5 feb
3 mars Kl. 16.00	Malmö Opera	Turandot	Anmälningstiden har gått ut
5 mars Kl. 13.00	M	Katarina Steding- Ehrenborg	annika.helsingpersson@gmail.com 070-686 79 80 Första anmälningsdag 26 feb
11 mars Kl. 13.00	Malmö Opera	Guidad tur	Elvy Brandt, 070 624 40 79 Anmälan 12 jan – 26 jan
19 mars Kl.14.00	B	Bo Hagström	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 11 mars
9 april Kl. 13.00	M	Susanne Iwarsson	annika.helsingpersson@gmail.com 070-686 79 80 Första anmälningsdag 2 april
14 april Kl. 16.00	Malmö Opera	Next to Normal	Elvy Brandt, 070 624 40 79 Anmälan 19 jan – 9 feb
16 april Kl. 14.00	B	Stäm- bandet	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 5 april

Tidpunkt	Plats	Aktivitet	Anmälan
23 april Kl. 14.00	B	Fozzes Jazzband	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 15 april
25 april	Buss	Ellinge Slott	Elvy Brandt, 070 624 40 79 Anmälan 21 feb – 20 mars
14 maj Kl. 13.00	M	Ukulele- kompaniet	annika.helsingpersson@gmail.com 070-686 79 80 Första anmälningsdag 6 maj
24 maj	Buss	Kulla- halvön	Bengt-Göran Olsson 073 091 46 64 Anmälan 2 maj – 10 maj
28 maj Kl. 14.00	B	Robert Wenglén	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 17 maj
31 maj Kl. 17.00	Gyllins ängar	Grillning	ninnahedlund@gmail.com 070 835 90 59 Första anmälningsdag 21 maj
19 - 21 juli		Ärö	Elisabeth Lord, 070 712 35 72 Anmälan 10 jan – 1 feb
6 okt Kl. 16.00	Malmö Opera	Joyride	Elvy Brandt, 070 624 40 79 Anmälan 1 mars – 1 aug
19 okt Kl. 18.00	Malmö Opera	Joyride	Elisabeth Lord, 070 712 35 72 Anmälan 1 mars – 1 aug

Kalender våren 2024 – Söndagscafé och Luncher

Tidpunkt	Plats	Aktivitet	Anmälan
21 jan Kl. 14-16	SPF lokalen	Café APPotek	Ingen anmälan
24 jan Kl. 13.00	Bella Napoli	Lunch	anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms) Senast 20 jan
25 feb Kl. 14-16	SPF lokalen	Café APPotek	Ingen anmälan
28 feb Kl. 13.00	Stationen	Lunch	anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms) Senast 21 feb
20 mars Kl. 13.00	Borgeby Slott	Lunch	anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms) Senast 16 mars
24 mars Kl. 14-16	SPF lokalen	Café APPotek	Ingen anmälan
21 april Kl. 14-16	SPF lokalen	Café APPotek	Ingen anmälan
24 april Kl. 13.00	Örestads golfklubb	Lunch	anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms) Senast 20 april
22 maj Kl. 13.00	Bjärreds krog	Lunch	anitaekdahl0@gmail.com (inga telefonsamtal eller sms) Senast 18 maj

Medlemsmöte den 23 januari
(obs tiden) kl. 15.00 i Bergasalen



En föreläsning av Ulf Ellervik

”Konsten att njuta av kemi”

I denna föreläsning utforskas kemins ljusa sida och våra känslor kring mat, kärlek, konst och inte minst rädsla.

Foto Freddy Billqvist

Varför luktar brända bildäck illa medan kaffe luktar gott? Hur kan vi skilja på doften av en ros och en lilja?

Våra sinnen beror i mer eller mindre grad på molekylära egenskaper och genom att förstå hur molekyler ser ut och beter sig kan vi också förstå våra känslor.

Ett genomgående tema är lukter, med allt ifrån obehagliga kroppslukter till den ljuvaste parfym och med nedslag i gastronomin och förälskelsen längs vägen.

Välkommen till ett spännande samtal om hur vi njuter av tillvaron.

Anmälan fr.o.m. **15 januari** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

Medlemsmöte den 6 februari kl. 13.00
i Medborgarhuset



Anders Åkesson, Säkerhetschef

Kommunledningsförvaltningen, Lomma

Anders kommer att prata om trygghetsvärdarnas resa från vakande ögon till ett brett uppdrag som trygghetsvärd, som även innefattar räddningstjänst.

Anmälan fr.o.m. **29 januari** till Annika Helsing,

annika.helsingpersson@gmail.com

tel.070-686 79 80

Årsmöte tisdagen den 20 februari kl. 14.00 i Bergasalen



Årsmöte med parentation över medlemmar som avlidit. SPF-kören Stämbandet medverkar och föreningen bjuder på kaffe och fastlagsbulle.

Motioner ska lämnas till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet – senast den 23 januari.

Handlingar som ska behandlas vid årsmötet finns tillgängliga på hemsidan och i anslutning till SPF-lokalen i Medborgarhuset senast två veckor före årsmötet dvs senast den 6 februari.

Anmälan fr.o.m. **5 februari** till Christina Hedlund, ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

Medlemsmöte den 5 mars kl. 13.00 i Medborgarhuset



Katarina Steding-Ehrenborg är leg. Sjukgymnast och docent i Experimentell Klinisk Fysiologi. Hon är hjärtforskare på dagen och författare av populärvetenskapliga böcker på natten.

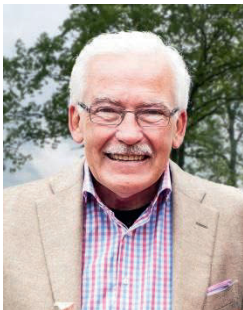
Bättre med åren !!

Ett gott och friskt liv kan nås på så många sätt. Träning och grönsaker är inte den enda vägen till framgång. Social samvaro och meningsfullhet verkar väga tyngre.

Dessutom är åldrandet inte så illa som man kan tro – i alla fall inte om man kan se positivt på tillvaron. I sitt föredrag berättar Katarina sina bästa, och vetenskapligt belagda, tips på vad man ska tänka på för ett långt och lyckligt liv.

Anmälan fr.o.m. **26 februari** till Annika Helsing,
annika.helsingpersson@gmail.com
tel. 070-686 79 80

Medlemsmöte den 19 mars kl.14.00 i Bergsalen



Solens mat

Bo Hagström, författare och tv-producent, känd från tittarsuccén Solens mat, föreläser om en resa i smakernas värld och sambandet mellan mat och hälsa.

Anmälan fr.o.m. **11 mars** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

Medlemsmöte den 9 april kl. 13.00 i Medborgarhuset



*Ett Lyckosamt, aktivt och
hälsosamt åldrande –
vad är det vi strävar efter??*

Susanne Iwarsson är professor i gerontologi vid Institutionen för hälsovetenskaper och CASE, Lunds universitet. Hon har lång erfarenhet av forskning om åldrande och hälsa, exempelvis om åldrande och boende, teknik, kompetensbehov inom äldreomsorgen, m.m.

Den forskning hon leder genomförs ofta tillsammans med äldre personer, intresseorganisationer och andra aktörer som kan ha nytta av resultaten.

Anmälan fr.o.m. **2 april** till Annika Helsing,
annika.helsingpersson@gmail.com tel.070 686 79 80

...

VÅRKONSERT den 16 april kl.14.00 i Bergsalen

Tillsammans med Stämbandet möter vi nu våren med sång och musik under ledning av Ingrid Runhage-Höjer.

Anmälan fr.o.m. **5 april** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

Medlemsmöte den 23 april kl. 14.00 i Bergasalen



FOZZES JAZZBAND

Jazz från New Orleans – låtar, miljö och musiker!

Fozzes Jazzband mannar upp med sex spelsugna musikanter som spelar och improviserar i låtar från jazzens ursprung i New Orleans runt 1900-talets början.

Vår kornettist ger oss en inblick i miljön i vilket detta ägde rum och berättar t ex om Storyville – illa beryktat nöjeskvarter där det förekom både kortspel, alkohol, svordomar och handgemäng!

Musiker från den tiden som tas upp är t ex alla kornettisters idol – Bix Beiderbecke - om vilken gitarristen Eddie Condon sade: "Bix kornettspel låter som när en flicka säger ja".

Sidney Bechet som var den första som spelade sopransaxofon i jazz, och gjorde instrumentet

populärt bland andra musiker och vars kända låt du säkert dansat till!

Anmälan fr.o.m. **15 april** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

Medlemsmöte den 14 maj kl.13.00 i
Medborgarhuset



UkuleleKOMPaniet

– en sexa glada musikanter som älskar att sjunga och spela ukulele. I vår repertoar finns allt från Beatles till Siw Malmqvist, via Dolly Parton, Kim Larsen, irländska och Hawaiiiska pärlor plus mycket mer.

Anmälan fr.o.m. **6 maj** till Annika Helsing,
annika.helsingpersson@gmail.com
tel.070 686 79 80

Medlemsmöte den 28 maj kl.14.00 i Bergasalen



Robert Wenglén,
kommunstyrelsens
ordförande,

ger en kort presentation av aktuella projekt, frågor och utmaningar följt av en frågestund!

Anmälan fr.o.m. **17 maj** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel.070 835 90 59

...

Fredagen den 31 maj kl. 17.00 Gyllins ängar



Grillkväll på Gyllins ängar har visat sig vara ett populärt event i föreningen därför kör vi en omgång till!

I år grillar vi den 31 maj och alla är välkomna att grilla

med oss. Mer information kommer när det är dags att anmäla sig.

Anmälan fr.o.m. **21 maj** till Christina Hedlund,
ninnahedlund@gmail.com tel. 070 835 90 59

RESOR, utflykter och teater

Viktig information inför anmälan till utflykter och resor.

Anmälan till arrangemangen endast per telefon (ej sms, e-post eller telefonsvarare) till reseansvarig som står angiven under respektive program.

Första anmälningsdag för resor står angivet under varje arrangemang och i kalendariet. Inga samtal före kl.8.00.

Du kan anmäla maximalt fyra medlemmar per samtal.

Anmälan är bindande, vilket innebär att om man får förhinder skall detta alltid anmälas till reseansvarig och följande gäller:

- 1.** I första hand lämnas platsen till någon på reservlistan, om det finns någon sådan, och då är det turordning som gäller.
- 2.** Finns ingen reservlista kan man själv ordna ersättare som är SPF-medlem.
- 3.** I annat fall måste man betala resan själv, trots att man inte följer med. Det är viktigt att man har avbeställningsskydd i sin hemförsäkring.

Detta gäller för att i många fall får föreningen betala buss, biljetter, mat, guide osv i förskott.

När vi anlitar särskilt resebolag är det arrangörens resevillkor som gäller, **inte våra**.

Viktigt! Meddela alltid vid anmälan:

- Om du behöver särskild kost.
- Om du använder handikapphjälpmedel t.ex. rollator eller hopfällbar rullstol.

OBS!

Betalning ska vara insatt på föreningens bankkonto 326–7002 SPF Seniorerna Gamla Bjered senast det datum som står i programmet: Tänk på att det kan ta upp till 3 bankdagar innan vi får din inbetalning. Betala därför i god tid före slutdatum.

...

Arlövsrevyn 2024 torsdag 25 januari kl. 19.00

Anmälningsstiden har gått ut, men köper du själv biljett finns det platser kvar på bussen.

Buss från **Nordmannavägen kl. 18.00.**

Medborgarhuset kl. 18.05.

Beräknad hemkomsttid cirka kl. 21.30.

Bindande anmälan till

Eva Pålsson, tel.073-541 34 30.

Första anmälningsdag tisdag 16 januari dock senast torsdag den 18 januari. Endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda.

Inga samtal före kl.8.00.

Pris: 140 kronor. I priset ingår enbart buss t/r Arlövsrevyn. Betalning till bankgiro 326–7002 SPF Gamla Bjered senast den 19 januari. Glöm inte ange namn och "buss Arlöv".

...

Följ med på en dagsutflykt till Perstorp och Klippan måndag 12 februari

Vi får en guidad tur på Plastens hus i Perstorp. Kanske har en del av föremålen funnits i våra egna skåp. Därefter äter vi lunch, dagens rätt inkl. sallad och kaffe, på Spångens Gästgivargård. Sedan besöker vi Klippans kyrka och vår guide informerar oss om detta arkitektoniska mästerverk från 60-talet.

Buss från **Nordmannavägen kl. 8.40**

Medborgarhuset kl. 8.45.

Beräknad hemkomsttid cirka kl. 16.45.

Bindande anmälan till

Eva Pahlsson, tel.073-541 34 30.

Första anmälningsdag måndag 15 januari dock senast onsdag den 24 januari. Endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda.

Inga samtal före kl.8.00.

Pris: 380 kronor. I priset ingår buss, guider, entréer och lunch. Betalning till bankgiro 326–7002 SPF Gamla Bjered senast den 26 januari. Glöm inte ange namn och "Klippan".

Operan "TURANDOT"

**Malmö Opera söndag 3 mars kl. 16.00 är
Fullbokad!**

Information finns i höstprogrammet 2023.

Anmälan till Elisabeth Lord, tel. 070-712 35 72

Buss från **Nordmannavägen kl.14.40,**

Medborgarhuset kl.14.45.

Beräknad hemkomst cirka kl.20.00.

Pris: 815 kronor. I priset ingår bussresa och teaterbiljett. Betalning till bankgiro 326-7002 SPF

Gamla Bjered senast fredag 27 januari.

Glöm inte ange namn och "Turandot"

...

"NYFIKEN PÅ OPERAHUSET"

Malmö Opera måndag 11 mars kl.13.00

Vi har fått möjlighet att boka en separat visning av operahuset. Det blir en spännande guidad tur genom operahuset och dess historia. Kunniga guider visar den vackra foajén med dess konst och tar oss med bakom scenen, där får vi se dekor, teknik, masker, peruker, loger, kostymer och mycket mer. Besöket avslutas med kaffe och kaka i den vackra foajén.

Buss från **Nordmannavägen kl.12.00.**

Medborgarhuset kl.12.05.

Beräknad hemkomst cirka kl.15.00.

Bindande anmälan till Elvy Brandt,

tel.070-624 40 79 endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda. Inga samtal före kl.8.00.

Första anmälningssdag fredag 12 januari dock senast fredag 26 januari.

Pris: 315 kronor. I priset ingår bussresa, guidning och fika. Betalning till bankgiro 326–7002 SPF Gamla Bjered, senast måndag 26 februari. Glöm inte ange namn och "Nyfiken".

...

**Musikalen "NEXT to NORMAL"
Malmö Opera söndag 14 april kl.16.00**

Pulitzerprisvinnaren Next to Normal är något så ovanligt som en Broadwaysuccé om psykisk ohälsa. Det är en aktuell och starkt berörande berättelse, som trots den allvarliga handlingen förmedlar hopp och ger plats för skratt. "Next to Normal" hör till den nya musikaltypen som vuxit fram ur amerikansk pop- och rocktradition. Musikalen vann tre Tony Awards vid urpremiären och har sedan dess spelats flitigt runt om i världen. "I Miss the Mountains" är musikals största hit.

Regi: Ronny Danielsson Dirigent: Joakim Hallin
Koreograf och Kostymdesign: Julia Przedmojska
I rollerna: Åsa Fång, Oscar Pierrou Lindén, Rolf Lydahl, Kerstin Hilldén, David Lindell, Michael Jansson.

**Buss från Nordmannavägen kl.14.40.
Medborgarhuset kl.14.05.
Beräknad hemkomst cirka kl.19.30**

Bindande anmälan till Elvy Brandt,
tel.070-624 40 79 Endast på telefon,
inte e-post eller röstbrevlåda.
Inga samtal före kl.8.00.

**Första anmälningsdag fredag 19 januari dock
senast fredag 9 februari.**

Pris: 790 kronor. I priset ingår bussresa och
teaterbiljett.

Betalning till bankgiro 326–7002 SPF Gamla Bjered
senast måndag 25 mars.

Glöm inte ange namn och "Normal".

...

SLOTTSTUR till Ellinge Slott torsdag 25 april

Vi besöker Ellinge Slott, som är ett av Skånes
äldsta slott. Vid ankomsten serveras förmiddagsfika
i korsvirkesstallet. Därefter, i två parallella grupper,
blir vi guidade i Slottet och destilleriet. Världens
mest prisbelönta vodka Purity Vodka har sitt säte
här och vi kommer få provsmaka denna dyra fina
vodka. Innan vi lämnar Ellinge Slott serveras
dagens lunch, sallad, bröd, mineralvatten/lättöl samt
kaffe.

Buss från **Nordmannavägen kl. 9.00.**

Medborgarhuset kl. 9.05.

Beräknad hemkomst cirka kl.14.30.

Bindande anmälan till

Elvy Brandt, tel. 070-624 40 79 endast på telefon,
inte e-post eller röstbrevlåda.

Inga samtal före kl. 8.00.

**Första anmälningssdag onsdag 21 februari
senast onsdag 20 mars.**

Pris 790 kronor vid minst 40 deltagare. I priset ingår bussresa och slottsbesök. Betalning till bankgiro 326–7002 SPF Gamla Bjered senast fredag 19 april.

Glöm inte ange namn och "Ellinge."

...

Vi besöker KULLAHALVÖN fredag 24 maj

Följ med på en heldagsutflykt till den vackra Kullahalvön med guiden Ingrid Persson Skog, som ledsagare hela dagen. Vi kör utmed kusten från Helsingborg hela vägen till Ängelholm. Vi besöker Ulla Molins Trädgård i Höganäs. På en villatomt finns en av landets främsta representanter för det sena 1900-talets trädgårdsanläggningar. Vi besöker Krapperups Slottspark och njuter av rhododendron. God lunch äter vi på Arilds Golfklubb. Vi stannar vid Brunnby Kyrka, som byggdes redan på 1100-talet i romansk stil med långhus och kor. Kyrkan hade en central roll i den klassiska TV-serien "Kullamannen" från 1967.

Buss från **Nordmannavägen kl. 8.00.**

Medborgarhuset kl. 8.05.

Beräknad hemkomst cirka kl.16.00.

Bindande anmälan till Bengt-Göran Olsson tel.073-091 46 64 endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda. Inga samtal före kl.8.00.

Första anmälningdag torsdag 2 maj senast fredag 10 maj.

Pris 580 kronor vid minst 40 deltagare.

I priset ingår bussresa, guidning, entré och lunch.

Tag gärna med en frukt!

Betalning till bank-giro 326–7002 SPF Gamla

Bjered senast måndag 20 maj.

Glöm inte ange namn och "Kullahalvön".

...

ÆRØ – en dansk pärla, 3-dagars resa 19–21 juli.

Arrangör: Belton Travel / Kristianstad Buss

Stockrosor, böljande sädesfält och färgglada små hus med halmtak. Danska Ærø är en tre mil lång sago ö, belägen längst ner i det sydfynska havet.

Dag 1: Färden går via Öresundsbron, Stora Bältbron och fram till Svendborg på Fyn, där färjan till Ærø väntar. Överfarten tar ca 75 minuter. Snart är vi i 1700-tals-staden Ærøskøbing och bekantar oss med idylliska kullerstengator, klätterrosor och små välbevarade hus. Vi besöker ett av världens få flaskskeppsmuseer, Flaske-Peters Samling. Kanske blir det tid att strosa runt lite på egen hand, innan



bussen tar oss till Ærø Hotell i Marstal. På kvällen serveras en god middag i hotellets restaurang. Till efterrätt bjuds vi på Ærø-pannkakor och en kopp kaffe. (Baren har Happy Hour 16.00-17.00 varje dag).

Dag 2: Vingård och rundtur på ön. Efter en guidad rundvandring i Marstals centrum fortsätter vi med



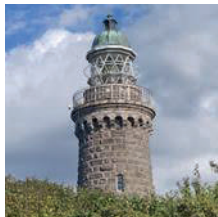
buss och ser bland annat de små färgglada badhytterna på rad vid strand-kanten.

På Ærø Vingård

välkomnar oss ägarna

och ger oss en guidad rundtur och vi får höra allt om den lokalproducerade drycken.

Naturligtvis bjuds vi på vinprovning. Man kan också besöka deras gårdsbutik. Sedan blir det också ett besök på Bondens Marknad, där vi får en god sandwich.



Härliga vyer blir det vid Skjoldenæs

fyr. Som avslutning på utflykten

besöker vi vackra Bregninge Kirke.

Resten av dagen tillbringas efter

egna önskemål. Kanske med ett

dopp i hotellets pool? På kvällen

avnjuts en delikat två-rätters middag i hotellets restaurang.

Dag 3: Uldgården & Hemfärd. Efter frukost åker vi till Uldgården i Bregninge, en 350 m² stor gårdsbutik. Vi bjuds på likörsnaps och får möjlighet att handla specialiteter från ön. Nu väntar färjan i Ærøskøbing för att ta oss tillbaka till Svendborg. Under hemresan gör vi stopp för att köpa mat eller fika.

Hotellfakta: Ærø Hotell ligger 12 minuters promenad från stranden och 10 minuter från centrala Marstal. Det erbjuds gratis buss på ön, med täta avgångar från hotellet. Hotellet har gratis inomhuspool, gym, biljardbord och cykeluthyrning.

Avresa från Nordmannavägen kl. 6.30.

Bindande anmälan till Elisabeth Lord

tel. 070-712 35 72 **Första anmälningdag onsdag**

10 januari dock senast torsdag 1 februari.

Pris: 4 595 kr per person. (Minimum 35 personer)

Enkelrumstillägg 895 kr.

I priset ingår: Resa i modern turistbuss. Båttur Svendborg – Ærø t/r. Bro-och vägavgifter. Två nätter med del i dubbelrum, Ærø hotell, Marstal. Frukost på hotellet. 2-rätters middag dag 1 och 2. Dag 2 ingår ett glas av husets öl/vin/vatten. Sandwich och bordsvatten på Bondens Marknad. Vinprovning och guidad tur på Ærø Vingård. Besök på Uldgården. Reseledarservice.

...

Musikalen ”JOYRIDE the Musical”

Malmö Opera söndag 6 oktober kl.16.00 och

lördag 19 oktober kl.18.00



Världspremiär för denna nyskrivna musikal som är baserad på låtar av duon Marie Fredriksson och Per Gessle som "Listen To Your Heart, Must Have Been Love och The Look".

Nu ligger de till grund för denna musikal, där handlingen är baserad på den engelska succéförfattaren Jane Fallons relationskomedi "Got You Back". För oss som var med på den tiden det begav sig blir det en nostalgitripp. Sångerna sjungs på engelska men det är svenskt tal.

Regi: Guy Unsworth, Dirigent: Joakim Hallin

Scenografi: David Woodhead Koreograf: Miles Hoare

I rollerna: Marsha Songcome, Jessica Marberger, Alexander Lycke, Sara Lehmann, Oscar Pierrou Lindén, Sanna Larsson, Patrik Magnusson, m.fl.

Söndag 6 oktober:

Buss från Nordmannavägen 14.40

Medborgarhuset kl. 14.45.

Beräknad hemkomst cirka kl. 20.00.

Bindande anmälan till

Elvy Brandt tel.070 - 624 40 79

endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda.

Inga samtal före kl.8.00.

Första anmälningssdag fredag 1 mars dock

senast torsdag 1 augusti.

Pris 845 kronor. I priset ingår bussresa och

teaterbiljett. Betalning till bankgiro 326-7002

SPF Gamla Bjered senast måndag 23 september.

Glöm inte ange namn och "Roxette 6/10"

Lördag 19 oktober:

Buss från Nordmannavägen 16.40

Medborgarhuset kl. 16.45.

Beräknad hemkomst cirka kl. 22.00.

Bindande anmälan till

Elisabeth Lord, tel. 070 -712 35 72

endast på telefon, inte e-post eller röstbrevlåda.

Inga samtal före kl.8.00.

**Första anmälningsdag fredag 1 mars dock
senast torsdag 1 augusti.**

Pris 845 kronor. I priset ingår bussresa och
teaterbiljett. Betalning till bankgiro 326-7002

SPF Gamla Bjered senast måndag 23 september.

Glöm inte ange namn och "Roxette 19 /10"

...

**Resegruppen har mer på gång men som inte är
riktigt klart på grund av att vi inte fått tillräckligt
med underlag från arrangörerna.**

**Vi planerar till exempel en konstrunda i veckan
efter påsk, friluftsteater, resa till Irland i
september och en tur till Beredskapsmuseet.**

**Kolla regelbundet i din e-post, även i
skräpposten, på SPF:s hemsida eller på
Facebook. Anslag kommer också att sättas upp
på vår anslagstavla i Medborgarhuset.**

...

NATURPROMENADER OCH NATURVANDRINGAR

Målet för varje vandring väljs efter väder och vi har ett antal fina skånska utflyktsmål att välja på. Tag med kläder efter väder och årstider, regnkläder och bra skor samt en egen matsäck, stavar kan vara bra.

Vi kör våra vandringar i två grupper – kort resp. lång – för att ge var och en möjlighet att hitta en passande form för vistelsen och trevligt sällskap.

Under hösten har de korta promenaderna gått till Torup, Svaneholm, Skrylle och Barsebäck-Sjöbobadet. De långa vandringarna har vi gjort till Snogeholm, Stockamöllan, Risen i Genarp och Dalby stenbrott.

Samling sker alltid, om inget annat meddelas specifikt, på Medborgarhusets parkering i Bjärred klockan 09.30 på nedanstående onsdagar. Det är trevligt när vi samåker. Milersättning f.n. 25 kronor erläggs av deltagarna till bilförarna.

Anmäl alltid Ert deltagande till Anders per email: actidholm@gmail.com

Barbro Åkesson	tel. 073 933 31 84
Lisa Åberg	tel. 073 403 53 45
Anders Tidholm	tel. 073 620 16 51

NATURPROMENADER / KORTA

Cirka 5 km i ett lugnt skönt tempo med bra gångar/stigar.

13 mars

10 april

8 maj

5 juni

NATURVANDRINGAR / LÅNGA

Cirka 8–10 km i ett lite högre tempo, beroende på terrängen.

28 februari

27 mars

24 april

22 maj



MEDLEMSINFORMATION

Angående förmåner från IF och Skandia försäkringar se www.spf.se.

SPF Förbundet

Box 22574, 104 22 Stockholm

Tel: 08-692 32 50

e-post: info@spfseniorerna.se

SPF Skånedistriktet

Västergatan 15, 243 31 Höör

Tel: 0413-291 14

e-post: spf.skane@telia.com

...

Medlemsregistret för SPF Seniorerna Gamla Bjered

När ni får ny e-mailadress eller nytt telefonnummer är

det viktigt att anmäla det till vår **nye**

medlemsregisteransvarige Bo Midhed,

e-post bo.midhed@gmail.com

Det går också bra att ändra det själv om man går in på "Mina Sidor" på vår hemsida.

GDPR

Behandling av personuppgifter inom SPF Seniorerna Gamla Bjered finns på hemsidan under anslagstavlan/personuppgifter.

Styrelsen verksamhetsåret 2023



Ordförande
Annette Jörgensen
tel.070-822 37 20
annette.jr@telia.com



Sekreterare
Christina Hedlund
tel. 070-835 90 59
ninna.hedlund@gmail.com



Vice ordf.
Dennis Berkström
tel. 076-835 40 57
dennis.berkstrom@telia.com



Kassör
Christina Mörnstad
tel.070-659 25 79
magnus.mornstad@insatnet.nu



Ragnar Jonson
tel.070-829 05 76
ragnarjonson@hotmail.com



Annika Helsing
tel. 070-686 79 80
annika.helsingpersson@gmail.com



Rune Nordström
070-829 26 62



Eva Pålsson
070-982 93 57



Tor-Björn Langåsen
070-219 86 46

rune.nordstrom@insatsnet.nu e.pahlsson@outlook.com langasen@gmail.com

Medlemsregisteransvarig:

Bo Midhed
bo.midhed@gmail.com

tel. 070-239 73 43

Pressombud:

Annette Jörgensen
annette.jr@telia.com

tel.070-822 37 20

Program, tryckning m m:

Annette Jörgensen

tel. 070-822 37 20

**Trafikombud och representant i Kommunens
Trafiksäkerhetsråd.**

Ragnar Jonson

tel.070-829 0576

Cirkelgruppen:

Dennis Berkström

tel. 076-835 40 57

Mötesgruppen:

Christina Hedlund (huvudansvarig) tel. 070-835 90 59

Lisa Kjellén tel. 070-529 57 17

Gunnel Holmqvist tel. 073-350 52 82

Säkerhetsgruppen:

Tor-Björn Langåsen

tel. 070-219 86 46

Curt Hornemark

tel. 070-525 93 81

Lars Åke Svensson

tel. 070-676 44 35

Resegruppen:

Elvy Brandt	tel. 070-624 40 79
Elisabeth Lord	tel. 070 712 35 72
Bengt-Göran Olsson	tel. 073-091 46 64
Eva Pålsson	tel. 073-541 34 30

Teknikgruppen:

Tor-Björn Langåsen	tel. 070-219 86 46
Curt Hornemark	tel. 070-525 93 81

**Representanter i Kommunala pensionärsrådet
(KPR):**

Annette Jörgensen	tel. 070-822 37 20
Gull-Britt Melvanus	tel. 070-263 79 85
Monica Sandelin (ersättare)	tel. 076-243 46 82
Maud Grauers (ersättare)	tel. 073-038 51 51

Webbmaster:

Stellan Larsson	tel. 070-529 28 11
stellan.larsson@esselit.se	
Göran Magnusson	tel. 076-139 40 05
kgm@telia.com	

Revisorer:

Anita Köster (sammankallande)	tel. 070-728 54 60
Barbro Andreasson	tel. 070-687 15 72
Jan Axelsson (ersättare)	tel. 070-529 36 98

Valberedning:

Kristina Kinnman Stark	tel. 070-791 84 70
Christina Wadsten-Malm	tel. 070-657 70 82
Amy Åhnberg	tel. 070-252 20 01



Gamla Bjered

Bjärred

Hedersledamöter:

Elvy Brandt
Britta Gottschalk

Vad händer i vår förening?

Svar får du om du går in på vår hemsida eller vår facebook grupp, som alltid håller dig informerad.

www.spfseniorena.se/gamlabjered

Besöksadress: Föreningslokal i Medborgarhuset,
Lundavägen 2, Bjärred

Postadress: Lundavägen 2, 237 37 Bjärred

Bankgiro: 326-7002.

Organisationsnummer: 802530-1691

Ordförande: Annette Jörgensen

Telefon till ordförande: 070-822 37 20

E-post till ordförande: annette.jr@telia.com