



Kabusa

Seniorer i tiden

Program 2025





Personligt anpassad hjälp i vardagen

Seniorservice

Sitt kvar och ta en extra kopp kaffe. Vi tar hand om hemmet åt dig.

Seniorservice är som en privat hemtjänst som du kan boka vid behov eller utforma som ett abonnemang efter vad du behöver hjälp med.

Från

295:-
/tim*

Det här kan vi hjälpa dig med

städning · tvätt · matlagning · inköp och handling
dusch och personlig hygien · följa med till frisör, bibliotek,
läkare eller liknande · och mer

hemrex

www.hemrex.se | 020-721 721 | info@hemrex.se

*Pris efter rutavdrag, installationsavgift på 58 kr/tillfälle tillkommer

GOTT NYTT ÅR 2025!

SPF Seniorerna Kabusa bildades 2000 av 38 medlemmar och vid årsmötet 16 febr valdes Ove Svensson, Glemmingebro som första ordföranden. Medlemmarna kom från byarna i närheten och man antog namnet KABUSA. Under 2025 kommer vi att fira med jubileumsfest i stället för höstfest. Medlemsantalet idag är ca 350 och 28 vänmedlemmar.

Styrelsen under 2024 består av ordförande och åtta ledamöter. Detta är mitt tredje år som ordförande. Vi har alltså haft en fulltalig styrelse i år och det innebär att det är lättare att fördela uppgifterna. Våra styrelsemöten har vi en gång i månaden i Scoutstugan, Nybrostrand. En gång i kvartalet samverkar vi med grannföreningarna Löderup, Ystad och Erikslund. Vi ingår också i Ystads Pensionärsråd, YPR, som ska ombildas till KPR, Kommunalt Pensionärsråd. Dessutom har vi Ombud & funktionärer och ännu fler medlemmar som ser till att allt fungerar vid våra olika sammankomster.

Månadsmötena med information, underhållning eller föredrag äger rum i Glemmingebro Medborgarhus jan-april och sept-nov. Vi tar också upp nyheter från Distrikt och Förbund. Sillafest och grillfest har anordnats i många år och de har vi utomhus i tält på fotbollsplanen i Nybrostrand.

Veckoaktiviteterna Priffe & Canasta, Vattengympa, Zumba, Boule och Bowling är välbesökta. Cykelturerna i juli är också populära. Under året har Vandringar, Studiebesök och Yoga med Gympa på stol tillkommit. Tyvärr upphör stavgången.

Valberedningen har alltid en viktig uppgift året om. Blir Du kontaktad om uppdrag i föreningen, så blir vi glada om Du tackar "JA". Det är alltid positivt med nya medarbetare. Hitta nya medlemmar kan vi alla hjälpas åt med, såsom nyinflyttade, vänner till bekanta m fl.

Programmet innehåller information om verksamheten under 2025. Vissa uppgifter uppdateras efter årsmötet och annonseras på hemsidan www.spfseniorerna.se/kabusa och Facebook "SPF Kabusa".

Synpunkter på vår verksamhet och även nya förslag på aktiviteter tas gärna emot. Kontaktuppgifter finns i programmet och hör gärna av dig.



ETT STORT TACK till alla för mycket gott samarbete och arbetet ni bidrar med under året!

Vi hoppas på ett nytt innehållsrikt år 2025!

Saga Nilsson
Ordförande

Bild: Jägarstigen, Ystad



När det gäller bussresor med högsta kvalitet, lyxig komfort
och utmärkt service väljer ni givetvis

Hagestad Touring

Boka på www.hagestadtouring.se eller 0411- 52 41 75



VÖLLSJÖ
TRYCK

www.vollsjotryck.se

SPF Kabusa Styrelse 2025

Ordförande:	Saga Nilsson	072-3879 704
Vice Ordförande:	Ronny Cederholm	070-5250 509
Sekreterare:	Lennart Pettersson	070-8100 176
Vice Sekreterare:	Aina Nilsson	076-1651 722
Kassör:	Görel Baldetorp	070-5140 021
Vice Kassör:	Ronny Cederholm	070-5250 509
Webb & Medlemsregister:	Sten-Åke Källström	070-3629 405
Medlemsregister:	Elisabeth Edland	070-2342 105
Styrelseledamot:	Eva Persson	073-0561 609
Styrelseledamot:	Birgitta Rydén	070-5338 463

Ombud & Funktionärer

Reseorganisatör:	Aina Nilsson	076-1651 722
Friskvård:	Birgitta Rydén	070-5338 463
Studieorganisatör:	Eva Persson	073-0561 609
Festkommittén:	Kerstin Nilsson	070-2853 261
Festkommittén:	Lisbeth Björk	070-6583 520
Lotteriansvarig:	Lisbeth Andersson	070-2604 702
Lotteriansvarig:	Mona Andersson	072-5257 391
Materialansvarig:	Sune Möller	073-3537 099
Materialansv. / Trafikombud:	Inge Nilsson	070-5550 742
Trafikombud:	Jan-Egon Nilsson	070-5706 335
Pensionärsråd, YPR:	Sven-Åke Mårtensson	072-7231 137
Pensionärsråd, YPR:	Ronny Cederholm	070-5250 509
Pensionärsråd, YPR:	Ingvar Nilsson	073-5888 844
Boule:	Olle Mårtensson	073-5816 785
Bowling:	Greta Svensson	073-0679 326
Yoga /Gympa:	Charlotte Svanebjär	073-1411 337
Bad / vattengympa:	Birgitta Schultz	070-7572 424
Priffe:	Rose-Marie Persson	070-5455 901
Golf:	Lars Olsson	070-9726 920
Valberedning sammankallande:	Thommy Thysell	070-2657 580
Valberedningen:	Birgitta Lembke	070-2950 306
Valberedningen:	Jan-Ingvar Ekvall	070-4580 165



Lavelund
KÖPINGEBRO

Gårdsbutik

Med egna närproducerade säsong grönsaker

Öppet dagligen 9-18

Med bemanning Torsdag-Fredag: 16-18 Lördag: 10-13

Välkomna! Anna-Maria & Jan

Swish 070-123 021 44 29 | tel. 070-547 47 64

www.lavelund.se

KVISKES

BEGRAVNINGSBYRÅ

Tradition i 5:e generationen

Vi erbjuder även all sakkunnig hjälp inom familjejuridik

Jour dygnet runt • Hembesök
Stora Östergatan 17, Ystad. Tel 0411-100 69
Lilla Torggatan 10, Skurup. Tel 0411-453 69

www.kviskesbegravningsbyra.se



Månadsmöte 2025

Sammankomsterna börjar kl. 14.00 i Medborgarhuset i Glemmingebro.
Inträde 50 kr, för kaffe & bröd som serveras efter mötet och underhållningen.

15 jan. Året inleds med månadsmöte. Därefter står Gustav Brandt för underhållningen.

19 feb. Årsmöte. Därefter informerar Bellaesor om deras verksamhet. De bjuder dessutom på dagens fika. OBS! Fritt inträde.
Till detta möte görs anmälan till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22.

19 mars. Efter månadsmötet blir det musikunderhållning med Lars Nilsson, Per Åkesson och Göran Grufstedt.
Vi får vi njuta av musik från 50-, 60- och 70-talen.

16 april. Efter månadsmötet kommer Lars Jönsson att prata om gamla dansbanor.

18 juni. Sillafest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan.
Lars Lindström underhåller.
Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe och kaka. Vatten ingår. Pris (ej klart).
Anmäl er till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22. BG 713–4745 swish 1230135244.
Anmälan senast 27 maj. OBS! Skriv namn och "sillafest". Max 150 personer.

20 juli. Friluftsgudstjänst i Prästgårdsparken kl. 10.30, St. Köpinge.
SPF Kabusa bjuder på kaffe o kaka.

6 aug. Grillfest kl. 13.00 på Nybrostrands fotbollsplan.
Musiker Thomas Persson från Helsingborg står för underhållningen.
Ta med tallrik, bestick, glas, kopp, kaffe och kaka. Vatten ingår. Pris (ej klart).
Anmäl er till Agneta Ingby. Tel: 070-682 38 22.
BG 713–4745 swish 1230135244.
Anmälan senast 30 juni. OBS! Skriv namn och "grillfest". Max 150 personer.

17 sep. Efter månadsmötet får vi besök av Gitte Pålsson.
Tema. "Bluffad Lurad Bedragen".

15 okt. Efter månadsmötet kommer David Lindén och pratar om en begravningsentreprenörs historia.
Det kommer också en jurist som informerar om fullmakter/framtidsfullmakter.

19 november. Efter månadsmötet kommer "Söder om landsvägen" ett kåseri med Leif Olsson på dragspel, Sten-Gösta Jönsson sång och Stig Moberg.

Flügger färg

CN Färg • Kakel • Bad

www.cnfargcenter.se

Jakobsbergsgatan 57, Ystad • 0411-659 50

TEL. 0411-55 00 72

GE-MALIVS

KÖPINGEBRO

MANUELL KÖTTDISK • HÖG KVALITÉ • HEMLAGADE CHARKDELIKATESSE



VI LYFTER TILLSAMMANS

- Träna på H3 Gym i Ystad och Hybrostrand
- Gruppträning & seniorträning
- Bastu
- Provträning med instruktör

Träna hos oss!

Medlemskap senior:
229 kr i månaden

Familjemedlemskap senior:
398 kr i månaden (2 personer i samma hushåll)

H3 gym

Hemsida: www.H3Gym.se Telefon: 0411-12300

En bank för livet i Ystad



Det har sina fördelar att ha banken runt hörnet.

Hos oss får du alltid personlig hjälp med dina bankärenden. Besök oss på Stora Östergatan 49 i Ystad eller boka telefonmöte om det passar dig bättre. Boka på 0771-12 20 00, vardagar 8-20 och helger 10-16.

Välkommen!

Sparbanken
Skåne





Vi finns här när
tekniken strular eller
behöver uppdateras.

Koppargatan 4, Ystad
Tel: 0411-795 90

FB: Svenska CD-Data
Hemsida: cddata.se



Studieförbundet Vuxenskolan

FASTSTÄLLA KLOCKSLAG OCH DATUM

kan vara svårt ett år i förväg.

På vår Hemsida kan vi snabbt fastställa exakt tidpunkt & plats.

Logga in på: www.spfseniorerna.se/kabusa

ELLER

på vår Facebooksida: **SPF Kabusa**.

Dansträffar 2025

SPF Kabusa firar 25 års jubileum 2025.

Höstfesten blir därför ersatt av vårt jubiléumsfirande.

Vi återkommer framöver med mer information.

**Julbord den
10 december i
Glemmingebro
Medborgarhus.**

Dansmusiken står
Christer Lundgren för.

Anmäl er till

Agneta Ingby

Tel: 070-682 38 22



Information om tid och pris kommer på SPF Kabusa's Hem- och Facebooksida.

**Kulglass - Mjukglass - Vårflor
Kaffe - Hamburgare - Korv
Godis - Trisslotter och mycket mer**

**Välkommen till kiosk och
minigolften nere vid havet!**

Vårfla
med sylt,
gräddor/mjukglass
och kaffe
75 kr

**Jaktens Kiosk
&
Minigolf**
0411-13410

AB STURE ANDERSSONS RÖRINSTALLATIONER

Tel. 0411-199 80 • www.stureandersson.se

Happy Salong

Drop in & Tidsbokning
Herrklippning 280:-

Vardagar 10 - 18 Lördagar 10 - 15

0411-145 22 eller 0736-733 551

Stora Östergatan 38

[www.https://happysalong.se](https://happysalong.se)



Välkommen till vackra Fyledalen!

I Lyckås vackra slottstall finner du
vår butik. Klassiska tidlösa plagg med
lantlig charm, både för dam och herr.

Armani, Rosner, Hannerachnid, Eva & Claudi,
Camel, Blue Willis och Barbour är några av
våra kända leverantörer.

**Lyckås ligger ca 15 km. norr om Ystad.
Tag av från väg 19 strax söder om Tomelilla.**

Personlig service är vårt motto.

Välkomna! Margareta & Per Carlén

Tel 0417-401 40

www.lyckas-kladbutik.no



Veckoaktiviteter tider 2025

Måndagar:

Priffe & Canasta: Start 13 januari och slutar den 14 april.

Hösten startar den 25 augusti och slutar den 1 december.

Ystad Bridgesällskaps lokaler Aktergatan 3.

Tid kl. 13.30 - 16.30.

Ledare: Rose-Marie Persson Tel. 070-5455 901.

Cykelturer: Den 7 juli startar sommarens populära cykelturer.

Pågår 4 måndagar fram t.o.m. 28 juli. Samling vid Hildas Grill.

Tid kl. 18.00

Ledare: Inge Nilsson Tel 070-5550742. Jan-Egon Nilsson Tel 070-570 63 35.

Tisdagar, vandringar:

Våren: 11 mars Sandskogen. 8 april Stenshuvud. 6 maj Backåkra, 3 juni Kåseberga.

Hösten: 2 september Blåvingeleden. 7 oktober Sövdesjön runt.

11 november Gyllebosjön. Mer info om vandringarna kommer separat.

Ledare: Birgitta Rydén Tel: 070-5338463.

Onsdagar:

Yoga och Gympa på stol: Plats: Scoutstugan Nybrostrand.

Start våren 22 januari – 9 april. Hösten 3 september – 3 december.

Tid. 9:30-10:30.

Ledare: Charlotte Svanebjär Tel: 0731-411337.

Vattengympa: Plats Ystads Arena badhuset.

Start våren 22 januari - 9 april. Hösten 3 september - 3 december.

Tid. kl. 14.00.

Ledare: Birgitta Schultz Tel: 070-7572 424.

Torsdagar:

Boule: Vi Spelar hela året, om vädret tillåter.

Boulebanan vid Hildas Grill & Livs i Nybrostrand.

Tid. kl. 13.30.

Ledare Olle Mårtensson Tel 073 - 5816 785.

Fredagar:

Bowling: O 'Leary's Bowling hall Ystad Arena.

Start våren 10 januari - 2 maj. Hösten 5 september - 12 december.

Tid. kl. 9.30 - 12.30.

Ledare: Greta Svensson Tel: 073 - 0679326.

Anmälan görs till respektive ledare.



NYA Thores Däck och Bilservice Nybrostrand

Tingshögsvägen 106-41

Tel. 070 199 34 12

kontakt@nyathoresdack.se

Öppettider 08.00 – 17.00 lörd.09.30 – 14.30

Vi byter hjul och hjälper dig med att skifta från vinterdäck till sommarkäck. Vi servar och reparerar alla bilmärken. Låt vår kunniga personal ta hand om din bil. Hos oss är du hjärtligt välkommen att förvara dina vinter- och sommarkäck.



www.kasebergafisk.se

Tel: 0411 - 52 71 80



Välkommen till Hälsobutikerna i Ystad!

YSTAD
Stora Östergatan 14
0411-667 70

YSTAD
Stortorget 12
0411-109 69



Försäkringar

If

Förmånliga rabatter för dig som medlem i SPF

Visste du att du får 15% medlemsrabatt på hem, villa och fritidshusförsäkring?

Dessutom får du rabatt på försäkringar för bil, släpvagn och båt.

Ring oss på 0770-82 40 00 eller gå in på www.if.se/spf

Skandia - Partner

Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring.

Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.

Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 75 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik, denna är kostnadsfri 3 månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar försäkringspremien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.

Nya medlemmar under 60 eller över 75 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

OBS! Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.



En glasklar upplevelse i utvandarnas fotspår

Med lyxiga Kosta Boda Art Hotell

Kiviks Taxi bjuder tillsammans med SPF Kabusa in till en innehållsrik och lite lyxig 2-dagars resa till Småland den 21-22 september 2025 där nästan allt ingår.

Vi reser från Ystad och Österlen på morgonen stannar till för lite gott förmiddagskaffe med fralla på en rastplats och när Glasrikets Mekka Kosta och Sveriges äldsta Glasbruk Kosta Boda vid lunchtid, där vi börjar med att äta dagens lunch i Matmagasinet, en av Destination Kostas 5 restauranger. Mätta och belåtna får vi sen en guidad visning av det fina Kosta Art Gallery, och såklart se glasblåsning på nära håll och även shoppa loss på Kosta Outlet och de andra butikerna på området.

På sena eftermiddagen checkar vi in på det fina och lyxiga Kosta Boda Art Hotell, fyllt med vacker glasinredning och glaskonst. Här kan vi njuta i hotellets fina Spa och såklart besöka den fantastiska glasbaren och njuta av en drink bland all fantastisk glaskonst och inredning där bara bardisken innehåller 3,5 ton glas.

Dags för kvällens stora begivenhet, kvällsmiddag i glasbruket med den klassiska "hyttsillen", glasblåsning och musikunderhållning. Kanske avslutar vi kvällen med en sängfösare i glasbaren innan vi säger godnatt och de sköna hotellsångarna kallar på oss.

Efter en god frukost möter vi en riktig Smålandsguide som hela förmiddagen tar oss med på ett både intressant och underhållande äventyr i Wilhelm Mobergs och utvandarnas fotspår. Tillbaka i Kosta avslutar vi vår smålandsvistelse med en välsmakande och lite lyxigare lunch på Kosta Boda Art Hotells fina Linnéa Art restaurang. En buffé med sallader, bröd, sillbord, varmrätter och kaffe med söt avslutning.

Med många trevliga och välsmakande upplevelser och intryck kan vi sen luta oss tillbaka i bussens sköna säte för färd hem till Ystad och Österlen med beräknad ankomst tidig kväll.

Pris: 3500:- Enkelrumstillägg: 465:-

I priset ingår bussresa, Kosta Boda Art Hotel med plats i dubbelrum inkl frukostbuffé och entré till Spa, Hyttsill med glasblåsning och musikunderhållning, guidning i Kosta Art Gallery, 2 luncher, bussrundtur med guide i Mobergs och Utvandarnas fotspår, 2 bussfikor, resemons och mycket nöje.

Betalas senast den 15/8 till Kiviks Taxi bankgiro 5705-1237. Ange namn och Glasresa 21-22/9 på betalningen.

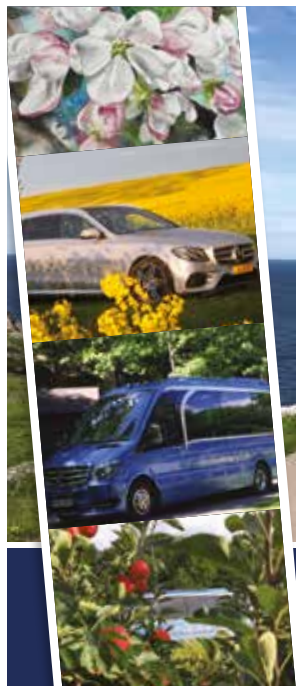
Vi åker från:

07.30 Nybrostrand, Hildas. 07.45 Ystad, Hamnplan. 08.00 Ystad, Olssons Basar.

Välkommen med din bokning senast den 21 juli till info@kivikstaxi.se eller 0414 70098.

Begränsat antal platser...först till kvarn.





Bilar & bussar i alla storlekar för alla tillfällen
Service - Kvalitet - Omtanke



Vi guidar Österlen!

Kiviks Taxi
 0414-700 98 kivikstaxi.se

Anmälan till bussresan görs direkt till
 Kiviks Taxi, bankgiro 5705–1237 senast den 15/8.
 Ange namn och Glasresa 21-22/9 på betalningen.

För fler resor med SPF Kabusa, se "Resor" på hemsidan.

All anmälan till våra aktiviteter är bindande.

Missad avanmälan debiteras.

Information om vår medlemsavgift.

Årets medlemsavgift är 300 kr.

Dessa fördelas så här: Förbundet i Stockholm får 190 kr
 Skånedistriktet får 30 kr. SPF Kabusa får 80 kr.

Ett stort TACK

till alla våra sponsorer, som gjort det möjligt att ge ut detta program.

Ansvarig utgivare: Sten-Åke Källström, SPF Kabusa.



Vi har cyklar för alla!

Norra Zinkgatan 2

271 39 Ystad



DU FÅR
15% RABATT PÅ
MÄKLARARVODET

Vårt engagemang lönar sig. För dig.

Med vår erfarenhet, kunskap och engagemang är målet att ge dig rätt betalt för din nuvarande bostad, oavsett hur marknaden ser ut.

Som medlem i SPF får du 15% rabatt på arvudet när du säljer din bostad genom oss. Uppge att du är medlem i samband med att förmedlingsuppdraget tecknas. Du kan också alltid få en kostnadsfri värdering av din bostad.


BJURFORS

YSTAD

0411-56 88 00 | bjurfors.se

A photograph of two children walking away from the camera down a paved residential street. The street is lined with houses, some with red window frames. The image is slightly faded to make the text stand out.

Välkommen till En bank som betalar tillbaka

Via sponsring och vår stiftelse delar vi ut
bidrag till föreningar och entreprenörer som är
aktiva i regionen där vi bor och verkar.

Låter det som en bank för dig?
Se vilka projekt vi stöttar!



Sparbanken Syd