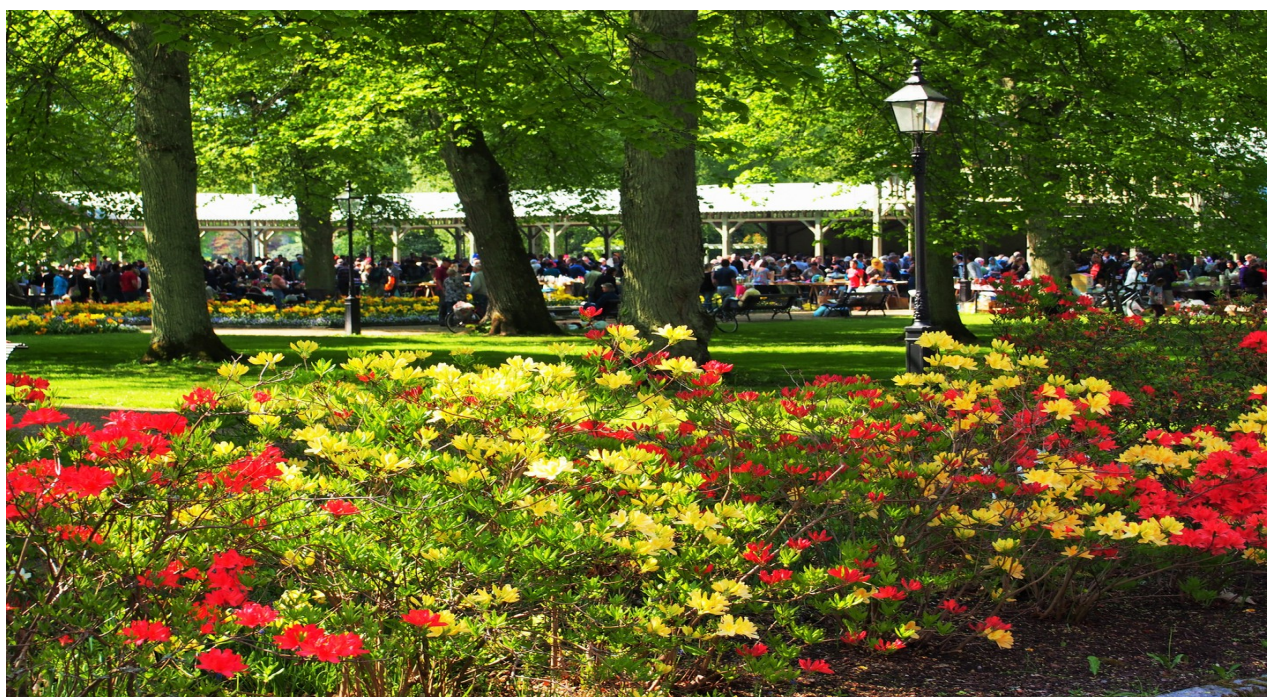


Välkommen till våren 2020



Ordförande

Vice ordf.

Kassör

Sekreterare

Studieorganisatör

IT-ansvarig

Ledamot

Ledamot

Ledamot

Ledamot

Laila Andersson

Gunnar Karlsson

Yvonne Andersson

Siv Andersson

Birgitta Edvardsson

Per Arne Bjurling

Bengt Mauritzson

Ingabritt Månsson

Göran Lander

Kerstin la Fleur Jeppsson

0457-70120, 0733-854542

0761-680186

0733-313042

0763-154155

0457-13567, 0767-782244

0709-181413

0708-664653

0455-330474, 0709-145484

0706-004803

0768-162502

Välkommen till våren 2020

Alla anmälningar skall ske till någon av nedanstående.

Yvonne Andersson, tel 0733- 313042, yvonnegunandersson@gmail.com

Kerstin la Fleur Jeppsson, tel 0768-162502, kerstin.humlegarden@gmail.com
spf.ronneby@gmail.com

Meddela namn, telefonnummer och ev. specialkost

OBS! Glöm ej att avanmäla om du får förhinder

Vid möten i Rosa huset serveras kaffe och kaka inkl underhållning till ett pris av **30 kr**

Vid månadsmöte på Ronneby Brunn serveras buffé och underhållning till ett pris av **80 kr**. Anmäl senast måndag före mötet.

PROGRAM

JANUARI

Torsdag den 9 januari kl 14.00. Information i Rosa huset.

Vi äter gröt och dricker kaffe. Lotteri. Diverse information. Pris 30 kr.

Torsdag den 16 januari kl 14.00. Café i Rosa huset.

Musikquiz under ledning av Nils Ingmar Thorell. Kaffe. Pris 30 kr.

Torsdag den 23 januari kl 14.00. Månadsmöte på Ronneby Brunn.

Buffé. Underhållare Leif Ljungberg Blom (bekant från Pukeberg). Lotteri.

Anmäl senast den 20 januari. Pris 80 kr.

Torsdag den 30 januari kl 14.00. Café i Rosa huset. Blekingetrafiken informerar.

Blekingetrafiken informerar om nytt biljettsystem samt färdtjänst. Kaffe, lotteri. Pris 30 kr

FEBRUARI

Torsdag den 6 februari kl 14.00. Café i Rosa huset med kroppkakor.

Kroppkakor, vatten, mjölk och lättöl samt kaffe till ett pris av 70 kr. Lotteri.

Anmälan senast 3 februari. Max antal 50 st.

Tisdag den 11 februari. Resa till Pukeberg.

Se bilaga, sid 5 och hemsidan. De som ej kom med förra gången har företräde denna gång.

Avresa från resecentrum kl 12.00 och hemkomst kl 20.00. Pris 450 kr. I priset ingår buss, fika, hyttsill och glasblåsning samt shopping. Anmälan senast den 24/1 och betalning senast den 31/1. Bankgiro 5107-3930

Torsdag den 13 februari kl 14.00. Café i Rosa huset.

Lars Erik Löv visar sin senaste film om Silverforsen. Kaffe. Pris 30 kr

Torsdag den 20 februari kl 14.00. ÅRSMÖTE på Ronneby Brunn.

Förhandlingar och mat. **"Familjen Wrambjers" från Tyringe Café 21.** underhåller.

Anmälan senast den 17 februari om du vill deltaga i måltid och underhållning. Lotteri. Pris 80 kr.

Torsdag den 27 februari kl 18.00 café i Rosa huset. (OBS! Tiden) Kryddor och krämer.

Lena Karlsson, företaget Alpnäring, berättar och visar. Kaffe och fralla 40 kr. Anmälan senast 24 feb.

MARS

Torsdag den 5 mars kl 14.00. Café i Rosa huset.

Lydia Svensson f d nunna berättar om "Vägen hem efter 28 år i kloster." kaffe och lotteri. Pris 30 kr.

Torsdag den 12 mars kl 14.00 på Ronneby Brunn

Vi bjuder de medlemmar som är födda 1920,1930 och 1940 till kalas. Se särskild inbjudan.

Lördag den 14 mars. ARLÖVSREVVYN

Se sidan 5, bilaga samt hemsidan för mer information. Anmälan senast den 22/2 till Yvonne eller Kerstin och betalning senast den 4/3 till bankgiro 5107-3930 .Max 30 personer. **Pris 1150 kr.**

Torsdag den 19 mars kl 14.00. Månadsmöte på Ronneby Brunn

Sven Gunnar Pettersson, Laila Myhr och Ingmar Söderström spelar och sjunger. Buffé. Anmäl senast den 15 mars. Lotteri. Pris 80 kr.

Torsdag den 26 mars kl 14.00 Café Rosa huset.

Tommy Nilsson, Sverigevandraren, berättar och visar bilder. Kaffe Pris 30 kr

APRIL

Torsdag den 2 april kl 14.00. Café i Rosa huset.

Information av Region Blekinge om framtidens sjukvård. Forskare från BTH informerar. Kaffe. Lotteri. Pris 30 kr

Tisdag 7 april. Distriktsstämma på Soft center.

Se distriktets hemsida och appen.

Torsdag den 16 april kl 14.30 hos KJ restaurang. (Prinsgatan17)

Vi bjuder våra funktionärer på lunch. Särskild inbjudan kommer.

Lördag den 18 april. Teaterresa till Kristianstad. "The phantom of the opera"

Se bilaga, sid 5 och hemsidan. Avresa kl 11.20 och hemkomst ca kl 20.15. I priset ingår buss, lunch ,kvällskaffe och biljett. Anmälan senast den 3/4 och betalning senast 9/4. Bankgiro 5107-3930. **Pris 1100 kr**

Torsdag den 23 april kl 1400. Månadsmöte på Ronneby Brunn.

Buffé. Uno Hellgrens jazzkvartett från Hällevik underhåller. Lotteri. Anmälan senast den 20 april. Pris 80 kr.

MAJ

Torsdag den 7 maj kl 14.00. Frågesport i Rosa huset.

Allmän frågesport och samtidig uttagning till distriktets tävling, Hjärnkoll. Vi bjuder på kaffe

Onsdag den 13 maj tom fredag den 15 maj. Resa till Rostock.

Se sid 5, bilaga samt hemsidan. Avresa från resecentrum kl 06.20. Anmälan senast den 31/1 till Yvonne eller Kerstin. Anmälningarna skickas till Trossö buss som skickar ut inbetalningskort och specificerat program. **Pris 2995 kr i dubbelrum.**

Torsdag den 28 maj kl 15.00 (OBS! Tiden) Våfflor i trädgården.

Underhållning av Ann Kristin och Leif Turesson, Visans vänner. Föreningen bjuder. Lotteri.

JUNI/JULI/AUGUSTI

Torsdag den 4 juni kl 14.00 Café i Rosa huset

Carina Lagerlund och Monika Törnblom aktivitetssamordnare i kommunen informerar om kommunens verksamhet för de äldre. Kaffe, lotteri. Pris 30 kr.

Torsdag den 11 juni. Utflykt till hemligt mål med trevligt studiebesök.

Anmäl senast den 25/5 och betalning senast 1/6. Buss avgår från Resecentrum kl.08.00 och hemkomst ca kl 18.00 I priset ingår buss, kaffe fm och em, samt lunch och ev inträden. **Pris 620 kr.** Bankgiro 5107 -3930

Torsdag 23 juli kl 17.00. (OBS! Tiden) Grillafton. Rosa huset.

Vi grillar i trädgården. Svante Schönbeck underhåller med sång och musik. Föreningen bjuder. Lotteri.

Distriktets sommarträff. Vecka 33

Mer information kommer.



Vårt samarbetsavtal med SPF Seniorerna Ronneby är ett exempel på vårt lokala samhällsengagemang – här är ytterligare några:

1. **Ung Ekonomi** – utbildning/dialog kring ekonomi i gymnasieskolorna
2. **Ung Företagsamhet** – inblick i entreprenörskap för gymnasieungdomar
3. **Idrottssponsring** – avtal med ett antal lokala idrottsföreningar med ungdomsverksamhet
4. **Nystartsjobb** – att tillsammans med Arbetsförmedlingen kunna erbjuda nyanlända jobb
5. **Praktikplatser** - för ekonomistuderande vid gymnasieskolan
6. **Lokal pott** - att tillsammans med Sparbanksstiftelsen Kronan kunna bidra med anslag till lokala föreningar/organisationer
7. **Sparbanksstiftelsen Kronan** – att tillsammans kunna arrangera bl a lokala seminarier på temat ekonomi



Resor, utflykter och studiebesök

Bussresor utgår från Resecentrum

Särskilda regler för anmälan och betalning gäller vid resor. Se nedan.

Vid anmälan uppge namn, adress och telefonnummer samt specialkost.

Välkommen och ha en trevlig resa!

Tisdag den 11 februari. Utflykt till Pukeberg.

I första hand kommer de med som ej kom med förra gången. Därefter först till kvarn

Se särskild bilaga samt hemsidan. Buss avgår resecentrum kl 12.00 och återkomst ca kl 20.00 Anmälan senast den 24/1 och betalning senast den 31/1. **Pris 450 kr.**

Bankgiro 5107-3930

Lördag den 14 mars. Teaterresa till Arlövsrevyn.

Se särskild bilaga samt hemsidan. Anmälan senast 22/2 till Yvonne, eller Kerstin och betalning senast den 4/3. Buss avgår från resecentrum kl 10.05 och hemkomst ca kl 21.30

I priset ingår buss, teaterbiljett, lunch och kvällskaffe. **Pris 1150 kr.** Bankgiro 5107-3930.

Max 30 personer.

Lördag den 18 april. Teaterresa till Kristianstad. "The phantom of the opera."

Se särskild bilaga och hemsidan och appen. Buss avgår från resecentrum kl 11.20 och beräknad hemkomst kl 20.15. I priset ingår buss, lunch teaterbiljett och kvällskaffe.

Pris 1100 kr. Bankgiro 5703-3930.

Onsdag den 13 maj tom fredag den 15 maj. Resa till Rostock.

Se sid 5, bilaga samt hemsidan. Avresa från resecentrum kl 06.20. Anmälan senast den 31/1 till Yvonne eller Kerstin. Anmälningarna skickas till Trossö buss som skickar ut inbetalningskort och specificerat program. **Pris 2995 kr i dubbelrum.**

Torsdag den 11 juni. Bussutflykt till hemligt mål med trevligt studiebesök.

Buss avgår från Resecentrum kl 08.00 och återkomst ca kl 18.00. I resans pris ingår buss, kaffe fm och em, lunch, guidning och inträde. Anmälan senast den 25/5 till Yvonne eller Kerstin och betalning senast den 1/6 till bankgiro 5107-3930. Max 50 personer.

Pris 620 kr

SOMMARTRÄFF. Plats:

Mer information kommer.

FRISKVÅRD



Boule

Måndag kl 14.00 -16.15 och torsdag kl 10.00 – 12.15 och 12.30 – 15.45

Förfrågningar till Mona Häggebrink

Golf

Vid intresse kontakta Claes Friberg tel 216 10.

Simning

Onsdag 14.30 - 15.30 Pensionärstid i sporthallen, Ronneby.

United motion Gym.

Gruppträningsklasser anpassade för 60+.

Måndag: Yoga kl 09.00 – 10.00

Tisdag: Styrka kl 09.00 – 10.00 och 10.10-11.10

Onsdag: Styrka/balans kl 09.00 – 10.00 och 10.00 -11.00

Torsdag: Styrka kl 09.00 – 10.00

Fredag: Dans Bas kl 10.00 – 11.00

Fri träning i gymmet mellan 05.00 – 16.00 alla dagar i veckan.

Introduktion och individuellt programupplägg i gymmet ingår i medlemskapet.

Kostnaden är en inskrivningsavgift på 349 kr som betalas när man tecknar avtalet samt för medlem i SPF, 239 kr/månad dagtid.

United Motion Gym

Kungagatan 11

37230 Ronneby

www.unitemotiongym.se

mail: info@unitedmotion.se tel 0457-14646



Vårens studiecirklar 2020

I samarbete med

Studieförbundet Vuxenskolan i Ronneby

arrangerar vi studiecirklar i följande ämnen under våren 2019

Vi söker hela tiden efter personer som är intresserade av att leda cirklar!

Är du intresserad? Hör av dig! Även önskemål om nya cirklar mottages tacksamt.

u.v.=udda vecka och j.v.=jämn vecka. **Cirklar i egen regi kostar 60 kr/termin.**

Aktuell skönlitteratur. Fortsättning

Onsdag kl 13.00 - 15.00 u.v. Anmälan till Christina Jansson, tel 0735148840. Start 15/1

Skönlitteratur.

Tisdag kl 13.00 - 15.00 u.v. Anmälan till Monica Lorentzon, tel 106 41. Start 14/1

Konst. Akvarell och olja

Kamratcirkel med viss experthjälp.

Måndag kl 14.00 – 17.00 u.v. Anmälan till Anita Pettersson, 0721 557856. Start 13/1

Den amerikanska presidenten och hans politik samt amerikanskt samhällsliv.

Tisdag kl 09.30 j.v. Anmälan till Gisela Berglund, tel 149 61. Start 7/1

Modern naturvetenskap

Grupp 1: Onsdag kl 10.00 j.v. Start 22/1

Grupp 2: Onsdag kl 10.00 u.v. Start 15/1

Anmälan till Helén Linde, tel 66881

Körsång. Vi sjunger med glädje.

Onsdag kl 14.00 j.v. Förfrågan och anmälan till Lasse Wilhelmsson, tel 0708 327812.
Start 22/1

Stickcafé

Tisdag kl 15.15 - 17.30 j.v. Förfrågan och anmälan till Laila Andersson, tel 70120. Start 21/1

Vi spelar Canasta.

Tisdag u.v. och onsdag j.v. kl 10.00.

Förfrågning och anmälan till Brita Olofsson, tel 0738 299729. Start onsd 22/1

SPF seniorerna Ronneby

Ågårdsgatan 6, 372 35 Ronneby. Tel Laila 0457 70120,
Bankgiro: 5107-3930



e-post till SPF seniorerna Ronneby:
spf.ronneby@gmail.com



**Skaffa appen SPF seniorerna så kan du läsa
nyheter och påminnelser i mobil och surfplatta**

Föreningens hemsida:
<http://www.spf.se/ronneby> Där finns våra nyheter
Hemsidesansvarig: Per Arne Bjurling

Facebook:
SPF seniorerna Ronneby

WILLY:S

