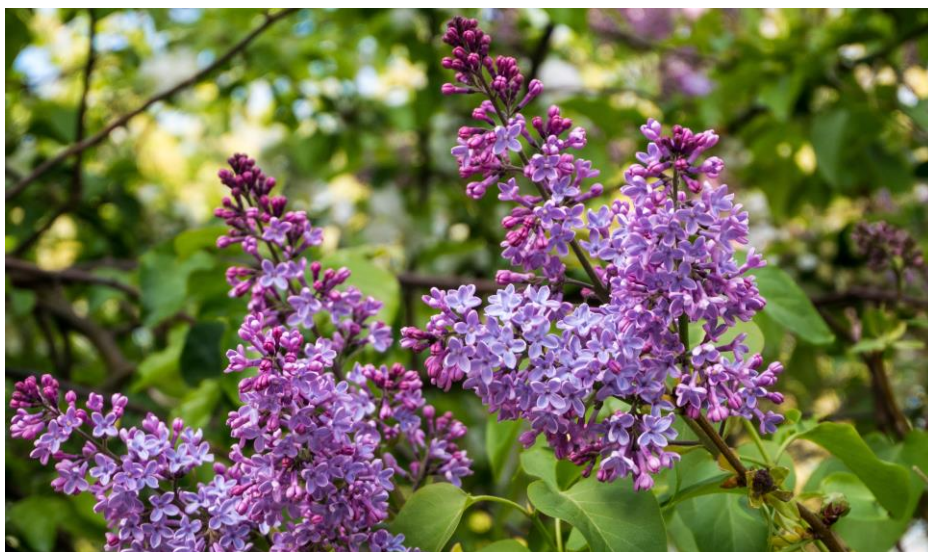


Välkommen till Våren 2024



Bilder Lisbeth Ekman

PROGRAMBLAD

Styrelsen

Ordförande	Kerstin la Fleur Jeppsson	0768-162502
Vice ordf./Kassör	Yvonne Andersson	0733-313042
Vice kassör	Stig-Olof Lindén	0705-215316
Sekreterare	Inge Petersson	0708-495588
Vice sekreterare	Marianne Thorell	0763-627135
Webbredaktör	Per Arne Bjurling	0709-181413
Webbredaktör	Birgitta Persson	0701-489543
Ledamot	Gunnar Karlsson	0761-680186

Välkommen till Våren 2024

Vi fortsätter med att man måste anmäla sig till varje evenemang och caféträffar så att vi kan förbereda våra möten på bästa sätt!

**Alla anmälningar skall ske till någon av nedanstående, men Obs! tidigast 8 januari kl 09.00!
Först till kvarn gäller!**

Yvonne Andersson, tel 0733-313042, yvonnegunandersson@gmail.com
Kerstin la Fleur Jeppsson, tel 0768-162502, spfseniorerna.ronneby@gmail.com
Meddela namn, telefonnummer och ev. specialkost.
OBS! Glöm ej att avanmäla om du får förhinder!

Vid vanliga cafémöten i Rosa Huset serveras fika inkl. underhållning till ett pris av **80 kr.**

OBS! Vid övriga evenemang i Rosa Huset gäller olika priser enligt programmet!

Vid månads och eller årsmöte på Bergslagskrogen serveras buffé och underhållning till ett pris av **180 kr.** Anmälan senast måndagen före respektive aktivitet.

PROGRAM

Allmän information

Samtliga av SPF Seniorerna Ronnebys nedan stjärnmarkerade arrangerade evenemang och studiecirkelar görs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Centrumbiografen visar dagbio varannan tisdag kl 15.00. Vårens datum 9/1, 23/1, 6/2, 20/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4. Aktuell biofilm för enbart 100 kr. Program kan hämtas på Biografen. Se även **Bio** på hemsidan under Rubrik **Aktiviteter, Trafik och Hälsa.**

JANUARI

Torsdag den 11 januari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Gröt och skinkmacka. Studieförbundet Vuxenskolan informerar. **Pris 100 kr.** Lotteri.

Torsdag den 18 januari kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen. *

Igår – Idag – Imorgon. Information av Torbjörn Lindh, näringslivschef i Ronneby Kommun. **Pris 180 kr.** Lotteri.

Torsdag den 25 januari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Möte med människor i Ronneby kommun, del 2. Tommy Nilsson visar bilder och berättar. **Pris 80 kr.**

FEBRUARI

Torsdag den 1 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Hälsofrämjande och förebyggande verksamhet för seniorer. Carina Lagerlund, vård o omsorgsförvaltningen informerar. **Pris 80 kr.**

Lördag den 10 februari kl 09.30. Resa Arlövsrevyn.

Vi åker lördagen den 10 februari kl 09.30 från Ronneby Resecentrum.

Torsdag den 15 februari kl 14.00. Årsmöte på Bergslagskrogen. *

Ulf och Marlene underhåller med sång och musik. Pris 180 kr. Lotteri.

Torsdag den 22 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Följ med till det franska landskapet Normandie. Lars Olsson berättar och visar bilder.

Pris 80 kr. Lotteri.

Torsdag den 29 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Hur vi äldre kan påverka vår livskvalitet ur ett juridiskt perspektiv. Lars-Göran Sandén informerar. Pris 80 kr.



MARS

Torsdag den 7 mars kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Vi gör en resa i Evert Taubes fotspår tillsammans med bilder och musik. Åke och Erica Giselsson berättar. Pris 80 kr. Lotteri.

Torsdag den 14 mars kl 18.00. Obs tiden! Trubadurafton på Bergslagskrogen. *

Dansbandsklassiker från folkparken. Musikgruppen BBC underhåller. Pris 180 kr. Lotteri.

Torsdag den 21 mars kl 14.00. Filmföreläsning på Centrumbiografen. *

Filmföreläsning - mingel med snittar och bubbel i loungen innan filmen på Centrumbiografen. Filmtitel ej bestämd. Minst 20 personer. Max 35 personer. Pris 299 kr.

APRIL

Torsdag den 4 april kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Information om osteoporos (benskörhet). Eva Holmberg, folkhälsoansvarig SPF Blekingedistriktet informerar. Pris 80 kr.

Torsdag den 11 april kl 09.30. Dagsresa.

Avgång med Trossöbuss från Ronneby Resecentrum kl 09.30. Färden går till Korrö hantverksby och Kyrkeby bränneri i Vissefjärda. Max 48 personer. Se särskilt program. Pris 950 kr.

Torsdag den 18 april kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen. *

Musik och sång av Labans trio. Pris 180 kr. Lotteri.

Torsdag den 25 april kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Allmän frågesport. Pris 80 kr. Lotteri.

MAJ

Torsdag den 2 maj kl 10.15. Studiebesök. *

Studiebesök på Volvo Olofström och lunch på Fritzatorpet mm. Först till kvarn. Max 40 personer. Se särskilt program. Pris 475 kr.

Tisdag-torsdag den 7 - 9 maj. 3-dagars resa till Tyskland.

3-dagars resa till Lübeck inkl. besök på en Sparrisgård. Sista anmälningssdag 15 februari. Min 35. Max 50 personer. Se särskilt program. Pris 5395 kr. Enkelrumstillägg 1195 kr.

Torsdag den 16 maj kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen. *

Stefan Nilsson, Nordersund underhåller med sång & musik. Pris 180 kr. Lotteri.

Torsdag den 30 maj kl 15.00. Våfflor i trädgården i Rosa Huset! *

Föreningen bjuder på våfflor. Bälgakompisarna underhåller med sång och musik. Lotteri.

JULI

Torsdag den 25 juli kl 17.00. Grillning i trädgården! *

Föreningen bjuder på korvgrill och kaffe. Bälgakompisarna underhåller med sång och musik. Lotteri.

Allmänna

Föreningsfrågor	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	spfseniorena.ronneby@gmail.com
Försäkringsfrågor/ Medlemsansvarig	Yvonne Andersson 0733-313042	yvonnegunandersson@gmail.com
Medlemsansvarig	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	spfseniorena.ronneby@gmail.com
KSR/Folkhälsa	Eva Holmberg 0706-840172	eva@vieryd.se
Mediaansvarig	PA Bjurling 0709-181413	pa.bjurling@gmail.com
Studieansvariga	Yvonne Andersson 0733-313042	yvonnegunandersson@gmail.com
	Marianne Thorell 0763-627135	thmarianne@hotmail.com
Trafikansvarig	Mats Artebrant 0705-566424	mats.artebrant@bahnhof.se



Resor 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!

Lördag den 10 februari

Resa ARLÖVSREVVYN.

Vi åker lördagen den 10 februari kl 09.30 från Ronneby Resecentrum. Resan är fullbokad.

Torsdag den 11 april

Dagsresa från Ronneby Resecentrum kl 08.30 med Trossöbuss till Korrö hantverksby och Kyrkeby bränneri i Vissefjärda. Max 48 personer. Se särskilt program. **Pris 950 kr.**

Torsdag den 2 maj *

Studiebesök på Volvo Olofström inklusive lunch. Vi åker med buss från Ronneby Resecentrum kl 08.45. Först till kvarn. Max 40 personer. Se särskilt program. **Pris 475 kr**

Tisdag-torsdag den 7 - 9 maj

Avresa från Ronneby Resecentrum kl 07.00. 3-dagars resa till Lübeck inkl. besök på en Sparrisgård. Minst 35 personer. Max 50. Se särskilt program **Pris 5395 kr.** Enkelrumstillägg **1195 kr.**

Regler för anmälningar och avbeställningar vid resor arrangerade av SPF Ronneby.

I programmet skall förutom anmälningsdag och betalningsdag även anges hur många som kan delta. Vid anmälan skall namn på alla deltagare samt telefonnummer uppges.

För varje resa anges sista anmälningsdag och i förekommande fall även betalningsdag.

De först anmälda kommer med på resan efter gällande första anmälningsdag. När resan är fulltecknad, noteras reserver i turordning. Om resan inte blir fulltecknad av våra medlemmar före sista anmälningsdag går erbjudandet över att delta till andra SPF-föreningar, därefter till anhöriga och vänner.

Avbeställning skall göras så snart som möjligt, så att reserv kan kallas in. Vid återbud efter anmälningstidens utgång debiteras den kostnad föreningen får om reserv ej kan sättas in.

Reglerna fastställdes i styrelsen den 11 maj 2012.



FRISKVÅRD

Boule

Boulehallen i Kallinge.
Sommartid utomhus.

Måndag	13.30 - 15.45
Onsdag	13.30 - 15.45 och 17.30 - 19.30
Fredag	13.30 - 15.00
Söndag	10.00 - 12.00

Medlemskap krävs i Ronneby Bouleallians för spel i Kallinge.
Vid intresse kontakta Mona Hägebrink tel 0706-212948.

Boule i Brunnsparken

Måndag	13.30 - 15.30
Torsdag	10.00 - 12.00

Golf

Leråkra Golfklubb, Monika Bäckström Koch tel 0733-471090.

Simning

Ronneby Sporthalls badtider för pensionärer VT 2024 är onsdagar kl. 14.30 - 15.30.
Pris 24 kr.

United Motion Gym

Gruppträningsklasser anpassade för 60+.

Utökat utbud se United Motions hemsida.

Egen träning i gymmet mellan kl 05.00 - 24.00 alla dagar i veckan.

Introduktion och individuellt programupplägg i gymmet ingår i medlemskapet.

Kostnaden är en inskrivningsavgift på 399 kr, som betalas när man tecknar avtalet plus som medlem i SPF, 319 kr/månad dagtid.

United Motion Gym
Kungsgatan 11
37230 Ronneby

www.unitedmotiongym.se

mail: info@unitedmotion.se tel 0457-14646



Vårens studiecirklar 2024

I samarbete med

Studieförbundet Vuxenskolan i Ronneby

arrangerar vi studiecirklar i följande ämnen under våren 2024.

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 100 kr/termin.**

Skönlitteratur. Fortsättning. *

Onsdag kl 13.00 - 15.15 u.v. Anmälan till Ulla Ignell, tel 0766-281347.

Start 17 januari.

Skönlitteratur. *

Tisdag kl 13.00 - 15.15 u.v. Anmälan till Monika Lorentzon, tel 0709-957596.

Start 16 januari.

Konst. Akvarell och olja*

Kamratcirkel med viss experthjälp.

Måndag kl 13.00 - 17.00 varje vecka. Anmälan till Anita Pettersson, tel 0721-557856.

Start 15 januari.

Körsång. Vi sjunger med glädje. *

Onsdag kl 14.00 - 16.15 j.v. Anmälan till Birgitta Lindén, tel 0733-229771.

Start 10 januari.

Stickcafé. *

Tisdag kl 13.00 - 15.15 j.v. Förfrågan och anmälan till Laila Andersson, tel 0733-854542.

Start 9 januari.

Vi spelar Canasta.

Tisdag u.v. och onsdag j.v. kl 10.00 - 12.30.

Förfrågning och anmälan till Brita Olofsson, tel 0738-299729.

Start tisdag 16 januari.

SPF Seniorerna Ronneby

Ågårdsgatan 6, 372 35 Ronneby. Kerstin tel 0768-162502

Bankgiro: 5107-3930

Swish: 1234576856



e-post till SPF Seniorerna Ronneby:

spfseniorerna.ronneby@gmail.com



Skaffa appen SPF Seniorerna i mobil och på surfplatta. Där kan du läsa nyheter och annan information från hemsidan.

Föreningens hemsida:

<http://www.spf.se/ronneby> Där finns våra nyheter.

Hemsidesansvarig: Per Arne Bjurling

Sponsorer



I samarbete med





Dagsresa till Korrö Hantverksby mm.

Avresa från Ronneby Resecentrum torsdag den 11 april kl 08.30.

Vi gör ett stopp vid Kungastena i Tingsryd för bussfika.

I Korrö kommer vi att mötas upp av "Bryggare Carl Fredrik Uebel" som var ägare till Korrö på artonhundratalet. En skådespelad upplevelse som tar er med i historiens vingslag! Ni får höra om människor med färgrika historier och en liten guidad vandring i en unik historisk miljö. Därefter har vi lite egen tid att se oss omkring.

Efter vandringen väntar oss en god lunch i restaurangen.

Mätta och belåtna fortsätter vi till Vissefjärda och Kyrkeby Bränneri, där vi får en guidad tur inne på bränneriet.

Sedan kör vi den korta biten till Vissefjärda Café för en trevlig eftermiddagsfika. Där kan man även handla hemmagjorda praliner av alla de färger och smaker.

När vi fikar klart vänder vi tillbaka mot Ronneby och beräknas vara hemma ca kl 18.00.

Pris per person 950 kronor. Detta ingår: Buss, bussfika (kaffe, te och hel fralla), dramatiserad vandring på Korrö, lunch på Korrö, guidning Kyrkeby bränneri, eftermiddagsfika.

VÄND!

OBS första anmälningdag den 8 januari 2024 kl 09.00 OBS

Anmälan sker till Yvonne tel/sms 0733 313042

eller Kerstin tel/sms 0768 162502.

Meddela om du vill ha specialkost.

**Betalning senast den 2024-03-25 till Bg 5107-3930 eller
swish 1234576856**

SPF Seniorerna Ronneby

Styrelsen



Besök på Volvo Olofström torsdagen den 2 maj 2024.

Vi åker med buss från Ronneby Resecentrum kl 08.45.

Vi anländer till Volvo Olofström kl 10.15 där vi får en guidad tur i fabriken. **Max antal är 40!** 20 personer går på första turen och fikar därefter. Så skiftar vi! Det kallas för skiftgång!

Därefter tar bussen oss till Fritzatorpet för en god lunch.

Vi får sedan en guidad busstur i bygden för att sedan landa på ett trevligt ställe för eftermiddagskaffet.

Hemma igen i Ronneby ca 16.00.

Allt inkluderat för 475 kronor.

OBS första anmälningdag den 8 januari 2024 kl 09.00 OBS

Anmälan sker till Yvonne tel/sms 0733 313042

eller Kerstin tel/sms 0768 162502.

Meddela om du vill ha specialkost.

Betalning senast den 2024-04-12 till Bg 5107-3930 eller swish 1234576856.

SPF Seniorerna Ronneby

Styrelsen



3 dagars resa till Lübeck 7 – 9 maj 2024

Dag 1. Avresa från Ronneby Resecentrum den 7 maj kl 07.00. Bussfika blir det sedan när vi kommit en bit söder om Köpenhamn. Därefter färjan Rödby - Puttgarden och sedan styr kosan till Lübeck och inkvartering på det centralt belägna hotell Park Inn Radisson. Eftermiddagen fri för att sedan intaga en gemensam middag på hotellet.

Dag 2. Efter frukost besöker vi en sparrisgård lite söder om Lübeck. Här får vi en vandring/traktorfärd till sparrisfältet där vi får provplocka innan vi får en visning av gården. Efter visningen är det dags att njuta av Tysklands vita guld i form av en fantastisk sparrisbuffé. Mätta och belåtna åker vi tillbaka till vårt hotell och kanske tar en eftermiddagsfika på café Niederegger. Framåt kvällen samlas vi i receptionen för en gemensam promenad till middag på restaurang Brauberger zu Lübeck, en promenad på ca 600 meter.

Dag 3. Efter frukost packar vi in våra väskor i bussen. Vi åker samma väg tillbaka och innan vi kör på färjan gör vi ett stopp för lite shopping på Fleggaards i Heiligenhafen i ca 1 timme. Efter färjeöverfarten kör vi direkt till Ekerödsrasten där vi pausar i ca 45 minuter där det finns möjligheter att äta något. Vi beräknas ankomma Ronneby ca kl 17.00.

Pris per person: 5395 SEK

Enkelrumstillägg: 1195 SEK

VÄND!

Detta ingår: Modern turistbuss, rutinerad chaufför, förmiddagsfika dag 1 (bussfika), frukost dag 2-3, lunch dag 2 (sparrisbuffé), middag dag 1-2, rundvisning på sparrisgård, färje och broavgifter samt dansk/tysk vägskatt.

OBS första anmälningdag den 8 januari 2024 kl 09.00 OBS

Minst 35 personer. Max 50 personer

Anmälan sker till Yvonne tel/sms 0733 313042

eller Kerstin tel/sms 0768 162502.

Meddela om du vill ha specialkost.

Lämna er mailadress vid anmälan.

OBS! Sista anmälningdag den 2024-02-15. OBS!

Inbetalningskort kommer direkt från Trossö Buss och ska betalas direkt till Trossö Buss.

SPF Seniorerna Ronneby

Styrelsen