

Välkommen till Våren 2025



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
Ledamot	Heléne Johansson	0702-172131
Webbredaktör	Per Arne Bjurling	0709-181413
Webbredaktör, media	Birgitta Persson	0701-489543
Digitaliseringsombud	Ian Patterson	0735-287213

Välkommen till Våren 2025

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. Använd email i första hand och SMS i andra hand och telefon i sista hand.

OBS! Anmälan tidigast den 10 januari kl 09.00. Först till kvarn gäller!

Kerstin la Fleur Jeppsson, spfseniorerna.ronneby@gmail.com, tel 0768-162502.

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

Meddela namn, telefonnummer och ev. specialkost.

OBS! Glöm ej att avanmäla om du får förhinder!

Vid sen avanmälan efter anmälningdagen till månadsmöte är vederbörande ersättningsskyldig.

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

Betala gärna med Swish innan mötet!

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 udda veckor kl 15.00. Vårens datum 14/1, 28/1, 11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4, 22/4.

Aktuell biofilm för enbart 100 kr. Program kan hämtas på Biografen. Se även **Bio** på hemsidan under Rubrik **Aktiviteter**.

JANUARI

Torsdag den 16 januari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

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

Torsdag den 23 januari kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen.

Populära Stefan Nilsson står för underhållningen. **Pris 180 kr.** Lotteri.

Torsdag den 30 januari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Gamla bilder från Ronneby stad. Leif Dahl berättar och visar bilder. **Pris 80 kr.** Lotteri.

FEBRUARI

Torsdag den 6 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Ekenbergs Auktionser informerar om verksamheten. Det finns möjlighet att få en egen liten sak värderad. **Pris 80 kr.** Lotteri.

Lördagen den 8 februari kl 09.30. Obs! Flyttad till 15 februari. Obs!

Resa Arlövsrevyn. Vi åker lördagen den 8 februari kl 09.30 från Ronneby Resecentrum. Se separat program.

Torsdag den 13 februari kl 14.00. Årsmöte på Bergslagskrogen. *

Ulf & Marléne underhåller med sång och musik. **Pris 180 kr.** Lotteri.

Torsdag den 20 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Flykten från Ukraina. Viktoria Mischcenko berättar. **Pris 80 kr.**

Torsdag den 27 februari kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Hemberedskap. Linda Thelander Månsson, instruktör i Civilförsvaret Blekinge, informerar. **Pris 80 kr.**

MARS

Torsdag den 6 mars kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Följ med till det franska landskapet Alsace. Lars Olsson berättar och visar bilder. **Pris 80 kr.** Lotteri.

Torsdag den 13 mars kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Femfingermodellen, ett verktyg vid demens. Maria Sibbesson, kontaktombud Vård-och omsorgsförvaltningen Ronneby kommun, informerar. **Pris 80 kr.**

Torsdag den 20 mars kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen.

Profilen Olle Björngreen underhåller. **Pris 180 kr.** Lotteri.

Torsdag den 27 mars kl 14.00. Café i Rosa Huset.

Modevisning av Seniorshopens kläder. **Pris 80 kr.**

APRIL

Torsdag den 3 april kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

Min resa med kanalbåtarna i England. Göran Stafsén visar bilder och berättar. **Pris 80 kr.** Lotteri.

Torsdag den 10 april. kl 14.00. Café i Rosa Huset. *

HUMOR OCH HÄLSA - hur hänger det ihop. Leg. läkare Marlene P Stjernfeld föreläser. **Pris 80 kr.**

Torsdag den 24 april. kl 14.00. Månadsmöte på Bergslagskrogen.

Underhållning av de populära killarna i BBC. **Pris 180 kr.** Lotteri.

MAJ

~~Torsdag den 8 maj kl 09.30. Studiebesök.~~ Obs! Flyttad till 27 maj. Obs!*

Studiebesök på Mörrums bruk och lunch i Bromölla mm. Tur runt Ivösjön med guide och em. kaffe vid Torngården, där det bl.a. finns möjlighet att handla vårblommor. **Max 39 personer. Kostnad 590 kr per person.** Se separat program.

Torsdag den 15 maj kl 14.00. Café i Rosa Huset.

Eva berättar om studien ÅSKA, Åldras i Sverige-Kvalitet och Aktivitet. Pris 80 kr. Lotteri.

Måndag - onsdag den 19 - 21 maj.

3-dagars resa till Schwerin och Wismar med lokalguide dag 2. Sista anmälningssdag 21 februari. Se separat program. Pris 5695 kr. Enkelrumstillägg 1000 kr.

JUNI - JULI - AUGUSTI

Torsdagen den 5 juni kl 15.00. Våfflor i trädgården i Rosa Huset!

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

Torsdagen den 31 juli kl 17.00. Grillning i trädgården!

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

Torsdag – Lördag 7 – 9 augusti. Dalhalla, Chess In Concert.

3-dagars resa, Konsert i Dalhalla, utflykt till Carl Larssongården. Inklusive inträden, biljett och reseledare. Se separat program. Pris:4995 kr. Enkelrumstillägg 700 kr.

Allmänna

Föreningsfrågor	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	spfsenioreterna.ronneby@gmail.com
Försäkringsfrågor/ Medlemsansvarig	Yvonne Andersson 0733-313042	yvonnegunandersson@gmail.com
Medlemsansvarig	Kerstin la Fleur Jeppsson 0768-162502	spfsenioreterna.ronneby@gmail.com
KSR/Folkhälsa	Eva Holmberg 0706-840172	eva@vieryd.se
Mediaansvarig	Birgitta Persson 0701-489543	bippen@me.com
Studieansvariga	Yvonne Andersson 0733-313042 Marianne Thorell 0763-627135	yvonnegunandersson@gmail.com 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 uppgi namn, adress och telefonnummer samt specialkost.

Välkommen och ha en trevlig resa!

Lördag den 8 februari 2025. Obs! Flyttad till 15 februari. Obs!

Arlövsrevyn. Vi åker lördagen den 8 februari 2025 kl 09.30 från Ronneby Resecentrum. Färden går till Hurva Gästis för en utsökt lunch. Se separat program.

Torsdag 8 maj 2025. Obs! Flyttad till 27 maj. Obs!

Studie - och vårutfärd till Mörrums Bruk, Ivösjön mm, den 8 maj 2025. Se separat program

Måndag – onsdag, 19 - 21 maj 2025.

3-dagarsresa till Schwerin, Wismar och Lübeck. Se separat program.

Torsdag – fredag, den 7 - 9 augusti 2025.

3 dagarsresa till Dalhalla Arena, Chess In Concert. Se separat program.

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

Boulealliansen

Boulehallen i Kallinge.

Sommartid utomhus i Kallinge.

Måndag 13.30 - 15.45

Onsdag 13.30 - 15.45

Fredag 13.30 - 15.00

Söndag 10.00 - 12.00

Brunnsparken i Ronneby.

Onsdag 17.30 - 19.30

Medlemskap krävs i Ronneby Bouleallians för spel i Kallinge.

Vid intresse kontakta Mona Hägebrink tel 0706-212948.

Övrig 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 2025 är onsdagar kl. 14.30 - 15.30.

Pris 24 kr.

Pickleball

Spela Pickleball i Paddelhallen V. Industrigatan 6, Ronneby.

Vid intresse kontakta Kerstin la Fleur Jeppsson tel 0768-162502.

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



2025 Vårens studiecirklar



I samarbete med **Studieförbundet Vuxenskolan i Ronneby** arrangerar vi studiecirklar i följande ämnen under våren 2025.

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 15 januari.

Skönlitteratur. *

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

Start 14 januari.

Konst. Akvarell och olja*

Kamratcirkel med viss experthjälp.

Måndag kl 14.00 - 17.00 varje vecka. Anmälan till Anita Pettersson, tel 0721-557856.

Start 13 januari.

Körsång. Vi sjunger med glädje. *

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

Start 8 januari.

Stickcafé. *

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

Start 7 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 14 januari.

Äldregruppen samtalar. *

Män (äldre pojkar) diskuterar, vad som intresserar oss i vår tid, aktuella som historiska händelser.

Tisdag j.v. 17.30 - 19.30. Förfrågan/anmälan till Stig-Olof Lindén tel 0705 215316.

Start 21 januari.

Digital support. Problem med mobil eller surfplatta varvat med utbildning! *

Vår digitala coach Ian Patterson hjälper till och informerar! **OBS Utbildning på mobiler utgår pga ringa anmälningar! Drop in fortsätter som vanligt! OBS**

Drop in utan anmälan kl. 10.00 – 12.00 varannan måndag j.v med början v4 20 januari, forts. v6, v8, v10, v12, v14, v16, v18, v20, v22.

Utbildning u.v. måndagar på Androidmobiler (Typ Samsung m.fl) med början v5, den 27 januari, forts., v9, v13, v19.

Utbildning på Iphone med början v7 den 10 februari forts. därefter v11, v15, v21.

OBS! Max 10 deltagare per grupp och telefontyp!

Förfrågan/anmälan för Android respektive Iphone till Ian Patterson via mail:

ian.patterson87@gmail.com

SPF Seniorerna Ronneby

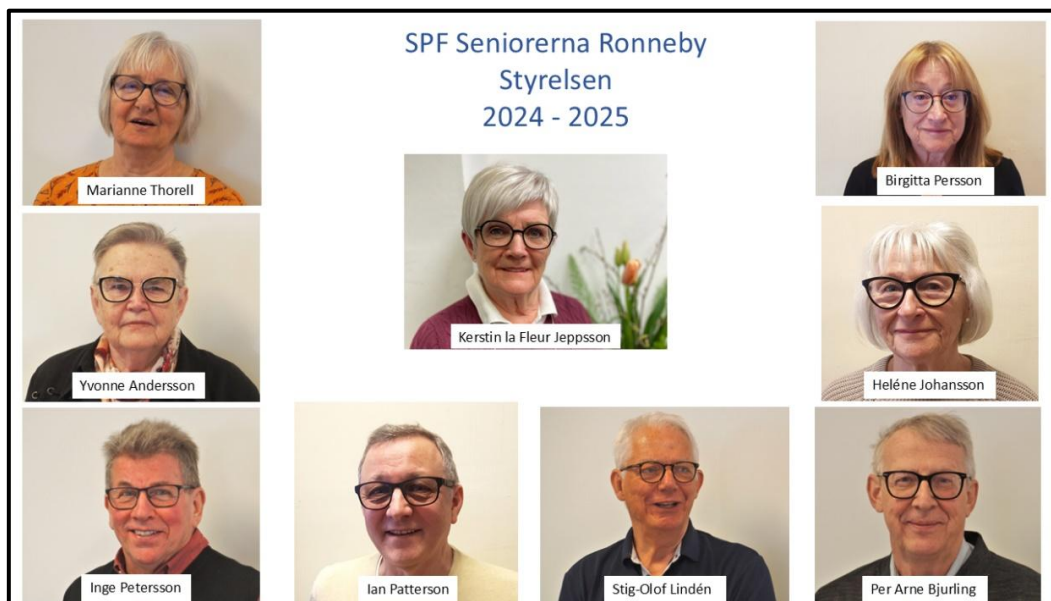
Ågårdsgatan 6, 372 35 Ronneby. Kerstin tel 0768-162502

Bankgiro: 5107-3930

Swish



123 457 68 56



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.

Hemsida och Appansvarig: Per Arne Bjurling.

Sponsorer



I samarbete med

