

## programblad hösten 2019



### I år fyller SPF SENIORERNA 80 år

1939 bildades Sveriges Folkpensionärers Riksförbund (SFRF) i Göteborg med omnejd. Det bestod då till stora delar av kommunister och syndikalister. Ett tag hette föreningen Sveriges Pensionärsförbund (SPF) och den 1 januari 2015 bytte föreningen till det nuvarande namnet SPF Seniorerna. Organisationen är Sveriges äldsta förening för pensionärer och en av de största ideella organisationerna i landet. Den är, efter Pensionärernas Riksorganisation (PRO), den näst största organisationen för pensionärer i Sverige.

Prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende, inflytande och rätt att arbeta. Förbundsordförande är sedan 2017 Eva Eriksson och generalsekreterare är sedan 2015 Peter Sikström. Det kan bli ett spännande år i SPF, men vi vet lite om framtiden.

SPF Kärnan har tillsammans med SPF SAM-projektet Ofrivillig Ensamhet. Jag funderar ofta över varför ensamheten ökar i samhället, vi bor ju i ett land där ingenting fattas men ändå så är vi ensamma. Ensamheten kan vara oerhört jobbig för många och med ensamheten kommer ohälsan. Ohälsan kan visa sig i många olika former. Men varför har samhället förändrats och varför ökar ensamheten?

Även i föreningen SPF Kärnan pågår ett projekt om just ensamhet. På första träffen, som vi hade hösten 2018, kom 32 personer, idag har gruppen ökat till 60 personer. Vi träffas och umgås, minglar, tar en tur med bussen och ser vårt Helsingborg och förtätningen i staden och utanför. Gruppen är viktig för varandra eftersom man där skapar en social gemenskap där man inte är ensam, det finns någon som lyssnar utan krav, man bara är.

En av de diskussioner som jag tog fasta på är att man lättare svetsas samman och blir vänner när man gör saker ihop och har trevligt tillsammans, att dela en upplevelse är viktigt. Du är nämligen en annan människas medmänniska. Utan dig och mig saknar den andra någon, med dig och mig blir ingen av er/oss ensamma.

SPF Kärnan har många aktiviteter som man kan välja att delta i. På medlemsmötena kan man välja om man vill gå till Ringstorpsgården, segla mellan Helsingborg och Helsingör eller gå till Pingstkyrkan. Det är viktigt att det finns olika mötesplatser.

Tänk så många ideella krafter och så mycket tid dessa krafter/grupper lägger ned just för att NI medlemmar skall kunna ta del av gemenskap och aktiviteter i föreningen.

Tänk på att våra möten kan ge mer utbyte av tankar och glädje än vad du kan tro. Det är tillsammans vi har kul och du bidrar till trevligheter och positivitet.

**TACK TILL ALLA som engagerar sig.**

*Josefin Forsberg,  
ordförande*

# medlemsmöten

**Möteslokal: Pingstkyrkans Café**, Gåsebäcksvägen 10.

Aktuella busslinjer: stadsbuss nr. 4, regionbussar nr. 209, 218, 219 och 297

**Möteslokal: Ringstorpsgården**, Kurirgatan 1 (begränsat antal, max 100 personer)

Aktuella busslinjer: stadsbuss nr. 2, hållplats St Anna Kyrka.

## 28 augusti "Tiden, alltid denna tiden"

**Onsdagen den 28 augusti i Ringstorpsgården kl.13:30**

Föreläsning av Bodil Jönsson om "Tiden", professor emerita och författare.

Vi äter något gott och får ett glas vin till. Pris 160 kr.



## 10 september "Bedrägerier mot äldre" Temamöte

**Tisdagen den 10 september på Ringstorpsgården kl. 14:00**

Bedrägerier mot äldre, Brottsofferjouren med Maria Svensson informerar.

Kaffe och kaka Pris 40 kr.



## 29 september "Musikquiz"

**Söndagen den 29 september på Ringstorpsgården kl. 14:30**

Musikquiz med Eskil Jönsson, f.d. chefredaktör på HD.

Smörgås med kaffe .Pris 100 kr. Om du vill kan du köpa till ett glas vin.



## 23 oktober "Tura med Aurora"

**Onsdagen den 23 oktober på Forsea-färjan med avgång kl. 12:45**

Vi turar och äter något gott. Efteråt blir det tid för mingel, passa på att träffa nya vänner! Pris 160 kr inklusive färjebiljett.

Förskotts betalning gäller för denna aktivitet, se nedan för betalningsdetaljer.



## 24 november "Hälsans mat"

**Söndagen den 24 november på Ringstorpsgården kl. 14:30**

Efter succén med TV-serien "Solens Mat" föreläser Bo Hagström om "Hälsans mat"

Charkuterier och ett glas vin. Pris 160 kr.



## 11 december "Lucia"

**Onsdagen den 11 december i Pingstkyrkan kl.13:30**

Kaffe, lussekatter och pepparkaka Pris 100 kr.



Våra arrangemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland.

Bindande anmälan till månadsmötena sker på tfn 0709 45 44 75 eller på

e-postadressen [spfkarnan@gmail.com](mailto:spfkarnan@gmail.com), senast fredagen före mötet.

Se även annons i HD och information på vår hemsida [www.spfkarnan.se](http://www.spfkarnan.se).

Betala till PlusGiro 57 90 23-3 eller med Swish till 123 349 70 70.

# aktiviteter

## Bokcirkel

Startar 12 september och pågår 6 gånger varannan torsdag (ojämn vecka) kl 17:00 – 19:00. Vi träffas på Träffpunkt Söder. Bokcirkeln är tyvärr fullbokad! Avgift: 100 kr.

**Vi ser gärna att fler bokcirklar startas!**

Gruppansvarig *Gun Davidsson*, tel 0702-63 28 41, eller e-post [gun.maj.davidsson@gmail.com](mailto:gun.maj.davidsson@gmail.com).



## Boule

Boule spelas inomhus torsdagar kl 09:30 – 11:30 på Jutan, Västra Sandgatan 15. Avgift: 40 kr per gång.

Boule utomhus spelas torsdagar kl 10:00 – 12:00 på Gröningen med början i april och fram till oktober.

Gruppansvarig *Karin Näslund* 0703 51 32 39

## Bowling

Varje måndag kl 09:30 – 11:30 bowlar vi på Idrottens hus i SAM-organisationens regi.

Kontakta *Finn Nielsen*, tel 042-28 14 42.

## Bridge

Bridge spelas måndagar kl 12:45 - 17:00 med början 12 augusti i Banckska villan på Södergatan 39. Vi har idag plats för ytterligare 2-4 spelare.

Observera att ingen kursverksamhet bedrivs.

Kontaktperson och tävlingsledare är *Gerd Johnsson*, tel 042-22 23 21 eller 0708-93 91 52.

## Kärnans sångkör

Kören startar sina övningar tisdagen den 17 september kl 15:00 på Södergatan 39. Nya sångare och de som gjort uppehåll anmäler sig till Alma på Vuxenskolan, tel: 010-703 08 40. Kostnad: 250 kronor för 10 gånger.

Kontaktperson: *Yvonne Andersson*, tel 0738 22 63 14.



## Line Dance, fortsättning

Vi fortsätter dansa måndagar kl 14:00 – 15:30 på Ringstorpsgården, 2:a vån, Kurirgatan 1, med start den 14 januari. Kostnad: 200 kr för 10 gånger.

Gruppansvarig *Yvonne Andersson*, tel 0738 22 63 14.



## Stick-café

Cirkeln börjar onsdagen den 4 september kl 13:30 och fortsätter varannan vecka (utom då det är månadsmöte) sammanlagt åtta gånger.

Vi träffas på Träffpunkt Söder på Nedre Holländaregatan 24. Kostnad: 100 kr. Gruppansvariga är *Hjördis Pettersson*, tel: 042-14 06 80 och *Britt Hagstrand*, tel: 0703 06 88 82.

”Hjärnkoll” är en studiecirkel för dig som gillar frågesport.

Gruppansvarig är *Lennart Bengtsson*. E-post: [n2.lennart.bengtsson@gmail.com](mailto:n2.lennart.bengtsson@gmail.com)

**Vattengympa.** SPF Kärnan har två grupper som gympar i lasarettets varmvattenbassäng.

Gruppansvarig är *Elisabeth Armandt*. E-post: [earmandt@outlook.com](mailto:earmandt@outlook.com), tel 0730 76 46 46

**Håll utkik på hemsidan efter startdatum och mer information.**

## STUDIECIRKLAR

Studiecirklar äger rum i Vuxenskolan lokaler på **Garnisonsgatan 7A på Berga**, antalet deltagare är maximerat till 10 personer och en cirkelavgift på 100 kr tillkommer.

Anmälan sker direkt till Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland på tel 010-703 08 40.

# fler aktiviteter

## MUSIK OCH TEATER

- **Jerusalem 13 september** på **Storan** kl.19:00 Pris 180 kr
- **Egenmäktigt förfarande** på **Lillan** kl.19:00 den **4 oktober** Pris 180 kr.
- **Cirkus Cirkör** gästspel kl.16:00 den **20 oktober** Pris 350 kr.
- **På Lillan** kl.16:00 **Macbeth** den **23 november** Pris 180 kr.
- **Rapunzel** på **Storan** **29 december** kl. 16.00 Pris 180 kr.



Anmälan till musik- och teaterarrangemang görs till **Anne Thunström** på tel 0739 50 31 80 eller med e-post till [a\\_thunstrom@hotmail.com](mailto:a_thunstrom@hotmail.com).

Anne är teaterombud så kontakta henne om ni skall gå på teatern, det lönar sig.

## TURA PÅ SUNDET, LUNCHA PÅ STAN och PUB

**Vi fortsätter att tura** på Sundsbussen Pernille med Jan Hult sista torsdagen varje månad kl 16:00. Mer information hittar du på hemsidan.

**Luncha på stan**, 2:a tisdagen i månaden kl.13:00 med början den 10 september. Se hemsidan för mer information.

**Vi träffas på puben** Telegrafan första torsdagen i månaden kl 17:00 med början den 5 september. Mer information hittar du på hemsidan.

## RESOR

**Göta Kanal, Östersjön runt, Marienbad** mer information på hemsidan och på månadsmöte.

För information om resor kontakta:

- **Leif Borgner**, tel 0733 66 41 21 eller e-post [leif.borgner@outlook.com](mailto:leif.borgner@outlook.com)
- **Birgitta Kilefors** (resegruppen för ensamresenärer), tel: 042-14 60 64, 0735 61 31 31 eller e-post [birgitta.kilefors@comhem.se](mailto:birgitta.kilefors@comhem.se)

<b>Medlemsmöten:</b>	Medlemsmötena äger rum i Pingstkyrkans café, Gåsebäcksvägen 10 eller på Ringstorpsgården, Kurirgatan 1. Trevlig underhållning, gott kaffe med bröd och lotteri med fina vinster utlovas. Lotteri på entrébiljetten.
<b>Mötestider:</b>	Onsdagar kl.13:30 i Pingstkyrkan respektive söndagar kl.14:30 på Ringstorpsgården, om inget annat anges.
<b>När, var, hur?</b>	Medlemsmöten och aktiviteter annonseras i HD under rubriken "Föreningar" och på hemsidan <a href="http://www.spfkarnan.se">www.spfkarnan.se</a> .
<b>Programblad:</b>	Utkommer två gånger om året. Aktuellt program finns tillgängligt på månadsmötena, på kansliet Kurirgatan 1 och på hemsidan.
<b>Hitta oss:</b>	<b>Med e-post:</b> <a href="mailto:spfkarnan@telia.com">spfkarnan@telia.com</a> , <b>hemsida:</b> <a href="http://www.spfkarnan.se">www.spfkarnan.se</a> och på <b>Facebook:</b> <a href="https://www.facebook.com/spf.seniorerna.karnan">spf seniorerna kärnan</a> .
<b>Kansli:</b>	Ringstorpsgården, Kurirgatan 1, DHS andra våningen, fredagar kl 10:00 – 12:00 tel: 0708 48 75 57.
<b>Betala:</b>	Till föreningens aktiviteter på PlusGiro 57 90 23-3 eller med Swish till 123 349 70 70. Årsavgift betalas till SPF-Förbundet.
<b>Caféer:</b>	På fredagscaféet, Träffpunkt Söder på Nedre Holländaregatan 24, kan du träffa nya och gamla medlemmar mellan kl 10:00 och 11:30. Öppnar igen den 13 september. Gör även ett besök på måndagscafé på Backhaus kl. 14:00. Sommarcafé från juni på Waynes Coffeé kl. 14:00.
<b>Anmälan:</b>	Föranmälan krävs till de aktiviteter som är förenade med avgift. Anmälan är bindande om inte återbud lämnats före anmälningsstidens utgång. SPF Kärnans medlemmar har företräde till föreningens aktiviteter.