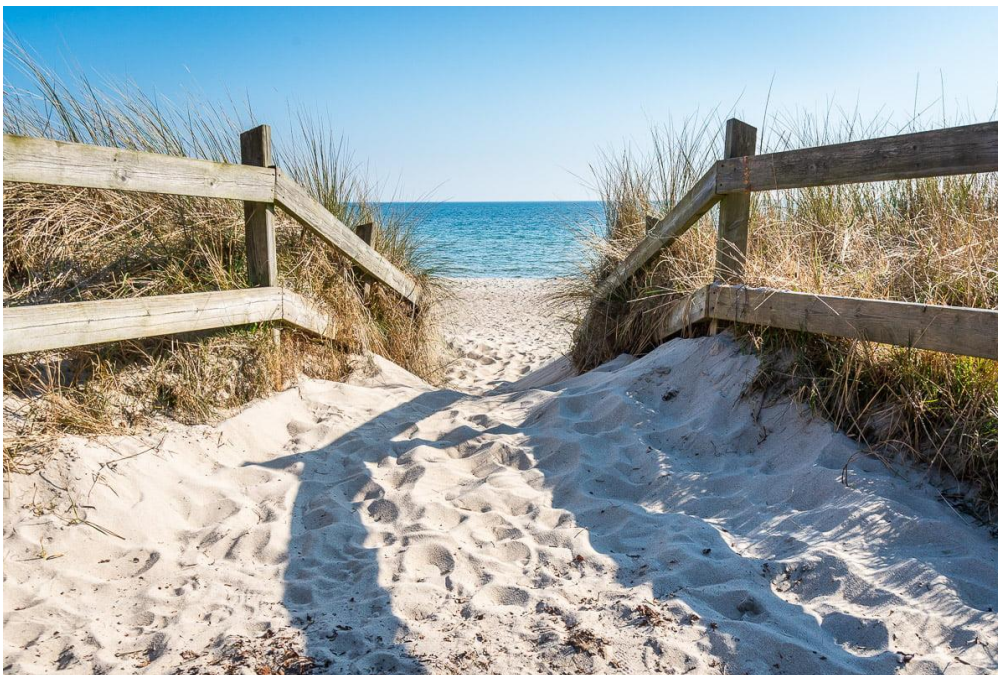


PROGRAM VÅREN/SOMMAREN 2024



Information, inbjudan och nyheter meddelas genom:

- SPF:s hemsida <https://www.spfystad.se>
- E-postutskick
- SPF-appen

I vårens program presenterar vi de arrangemang och aktiviteter som vid tryckning av programmet redan har fastställts. Vi vill dock kunna erbjuda våra medlemmar ett större utbud än det som presenteras i detta program och vi kommer därför att göra kompletterande e-postutskick och inlägg på vår hemsida och i SPF-appen för att informera om de program som inte hinner komma med i detta häfte.

Vi hoppas på detta sätt kunna ge dig som medlem bättre service.

För komplett programinformation – gå in på vår hemsida www.spfystad.se

Har du inte anmält din e-postadress så gör du det till följande adress: spfystad@gmail.com.

AKTIVITETSLOKALER



Föreningslokalen Lancasterskolan,
Sankt Petri Kyrkplan 2,
271 34 Ystad



Siriushuset
Stora Norregatan 20,
271 35 Ystad

Postadress: SPF Seniorerna Ystad, c/o Karin Olsson Lindström
Götgången 116C, 271 44 YSTAD

Bankgiro: 604-8573

Swish: 1234 586 798

Hemsida: <https://www.spfystad.se>

E-post: info.spfystad@gmail.com

Org.nr. 848001–2718

INNEHÅLL

Styrelsen	Sid 3
Välkommen att bli medlem i SPF	Sid 4
Öppet Hus	Sid 5
Månadsmöten – externa arrangemang	Sid 6
PUB-träffar	Sid 7
Föreningens övriga arrangemang	Sid 8
Veckoaktiviteter/Friskvård	Sid 11
Studiecirklar	Sid 12
Information om YPR	Sid 15
Ansvariga för veckoaktiviteter	Sid 16
Programkommittén	Sid 16
Utskick från medlemsregistret	Sid 17

STYRELSE (vald vid årsmötet 2023)

Ordförande	Karin Olsson Lindström karin4405@hotmail.com	0722-08 38 23
Vice ordförande	Anki Sædén anki.saeden@gmail.com	0705-12 43 01
Kassör	Jan Melkeraaen janmelkeraaen@gmail.com	0730-37 21 37
Sekreterare	Åsa Ehrlin frulin49@gmail.com info.spfystad@gmail.com (frågor om programmet)	0768-83 82 41
Program	Annika Carlsson annika358@yahoo.se	0705-11 80 07
Ledamöter	Knut Sigander knutsigander@hotmail.com	0733-96 84 54
	Gerd Boberg gerd@pilo.com	0727-26 06 96
	Christer Andersson bt.christer@hotmail.com	0708-81 26 33
	Kenth Eriksson kenthe2016@outlook.com	0707-34 29 72
Webbredaktör/ adjungerad	Kerstin Olsson kerstin@webbols.se	0737-34 50 30
Studieorganisatör/ adjungerad	Stefan Pålsson gudrun.stefan@telia.com	0703-90 88 57



Kerstin Olsson



Stefan Pålsson

Välkommen att bli medlem i SPF Seniorerna Ystad!

Så här blir du medlem i SPF: Gå in på

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/skanedistriktet/foreningslista/ystad/bli-medlem/>

och fyll i formuläret med de uppgifter som krävs och avsluta med att klicka på Skicka in.

OBS! Betala inte årsavgiften förrän du får ett inbetalningskort från förbundet!

I din medlemsavgift 300 kr ingår:

- ✚ Vår uppskattade tidning Senioren, som utkommer med 9 nr per år
- ✚ Möjlighet att teckna SPF:s grupplivförsäkring i Skandia
- ✚ Delta i SPF:s olika aktiviteter och arrangemang
- ✚ E-postutskick med information och påminnelse om arrangemang och aktiviteter, nyinsatta program eller ändringar i programmet. Glöm inte att uppge din E-postadress i samband med att du blir medlem.

Man kan bara vara huvudmedlem i en SPF förening. Om du som är huvudmedlem i en annan SPF förening även vill ta del av våra aktiviteter kan du som vänmedlem i vår förening för 150 kr/år få programhäfte höst och vår, samt E-postutskick med information och påminnelse om arrangemang och aktiviteter, nyinsatta program eller ändringar i programmet. Glöm inte att uppge din E-postadress i samband med att du blir vänmedlem.

OBS! I mån av plats är även medlemmar i andra SPF föreningar, utan att vara vänmedlem, välkomna.

Vi ber dig som medlem att respektera dessa regler och hälsar dig välkommen till vårens olika arrangemang!

Hälsningar från Styrelsen/Programkommittén

VIKTIG INFORMATION!

Bindande anmälan

Anmälan till arrangemang som medför en kostnad för föreningen är bindande fr o m sista anmälningsdag.

Avbokning

Om du har anmält dig till ett arrangemang som medför en kostnad för föreningen och du uteblir vid arrangemangsstart eller avbokar utan att ange skäl senare än i programmet sista angivna anmälningsdag - blir du skyldig att betala den i programmet angivna kostnaden för arrangemanget. Redan gjord förskottsinsbetalning återbetalas ej efter i programmet angiven sista anmälningsdag.

För att återbetalning ska ske vid sjukdom krävs uppvisande av läkarintyg.

OBS! Ändringar i program och aktiviteter meddelas på vår hemsida <https://www.spfystad.se> i **SPF-appen** och i förekommande fall även via **E-postutskick**.

BETALNING GÖR DU FÖRST EFTER BEKRÄFTELSE PÅ ATT PLATS RESERVERATS FÖR DIG. (Gäller endast arrangemang med begränsat antal deltagare).
OBS! Betalar du för flera personer på samma gång måste du uppge samtligas namn.

ÖPPET HUS i Föreningslokalen i Lancasterskolan

VI TRÄFFAS NEDANSTÅENDE FREDAGAR KL. 14.00 – 16.00

FÖR EN STUND AV SOCIAL GEMENSKAP.

<p>19 JANUARI Vi samlas efter alla helgerna och har en mysig stund tillsammans.</p>
<p>16 FEBRUARI Vi får besök av John Belfrage – Film i Skåne</p>
<p>15 MARS Diakonerna Maria Jönsson och Glen Eliasson besöker oss. Vi får höra om en diakons arbete och om deras tankar om framtiden. Kanske också samtal i små grupper. Välkomna till en stunds information och diskussion.</p>
<p>19 APRIL Vi får besök av Maria Karlsson H# GYM som berättar om vikten av att bibehålla en stark kropp som senior t ex genom styrketräning och balansövningar. Alla som kommer hit och lyssnar får en fri vecka med handledning på H3 GYM. För att vara säker på en plats anmäl dig till: spfystad@gmail.com</p>
<p>17 MAJ Program ej klart.</p>

Vid varje Öppet hus serverar vi kaffe/te och något lättare tilltugg för 20 kr.

Det finns alltid någon representant från styrelsen närvarande och behöver du ha hjälp med något (t.ex telefon/dator/blanketter m.m.) så hjälper vi till efter bästa förmåga.

Ingen anmälan krävs, men vi kan ta emot max. 25 deltagare.

Om du vill vara säker på att få en plats till något av ovanstående datum gör du klokt i att anmäla dig **senast dagen före** aktuellt datum till: spfystad@gmail.com

VÄLKOMMEN till en stund med trivsamt gemenskap!

Under sommaren har vi inte Öppet Hus.

I stället:

Spontana fika-träffar nere vid "långa bänken nedanför silorna".

Onsdagar jämna veckor kl. 14.00. Start 26 juni till 21 augusti.

Medtag egen fika och vid behov filt/stol. Ingen "ledare" utan man träffas när/om man vill.



MÅNADSMÖTE – SIRIUSHUSET – Kl. 13.00 – 15.00

Anmälan till: spfmote@gmail.com

Betalning till BG 604–8573 senast 2 dagar *efter bekräftad plats*

TISDAG 13 februari - **Anmälan senast 6 februari**

Vi får besök av Ystads **kommunpolis Patrik Nyhlén** som pratar kring följande frågeställningar:
Bedrägerier och terrorhot i samhället/Ystad.

Entréavgift: 125 kr inkl förtäring

TISDAG 12 mars - **Anmälan senast 5 mars**

ÅRSMÖTE med sedvanliga förhandlingar. Kaffe/te och semla.

Efter årsmötet informerar **äldreomsorgschef Elisabeth Wärn** om äldreomsorgen i Ystad.

Fri entré.

ONSDAG 17 april - **Anmälan senast 10 april OBS! ÄNDRAD VECKODAG!**

Musikunderhållning av Lars&Per + hemlig gäst.

Entréavgift: 180 kr inkl förtäring

TISDAG 14 maj - **Anmälan senast 7 maj**

Vid vårens sista månadsmöte blir det underhållning av och med Ewa-Gun Westford.

Entréavgift: 180 kr inkl förtäring

TISDAG 11 juni - **Anmälan senast 5 juni**

VÅRAVSLUTNING vid Skyttepaviljongen i Sandskogen med sedvanlig grillning och tipspromenad.

Fri entré.

ÖVRIGA ARRANGEMANG UTANFÖR FÖRENINGENS EGNA

Datum	Aktivitet	Klockslag	Anmälan senast	Pris	Anmälan till:
15 feb	Capio Fysio & Friskvård	11.00– 12.15	5 feb	200 kr alt frikort	0411-791 40 eller fysiofriskvard.ystad@capio.se

PUBTRÄFF – GRAFFITI CAFÉ – Kl. 16.00 – 18.00

Anmälan till: se nedan

Betalning sker direkt till Inkognito

(OBS! begränsat antal platser)

FREDAG 26 januari - Anmälan senast 23 jan
Anmäl dig till: bt.christer@hotmail.com
Glöm inte uppge vad du vill ha att äta och dricka när du anmäler dig.

FREDAG 23 februari - Anmälan senast 20 februari
Anmäl dig till: knutsigander@hotmail.com
Glöm inte uppge vad du vill ha att äta och dricka när du anmäler dig.

FREDAG 22 mars - Anmälan senast 19 mars
Anmäl dig till: janmelkeraaen@gmail.com
Glöm inte uppge vad du vill ha att äta och dricka när du anmäler dig.

FREDAG 26 april - Anmälan senast 23 april
Anmäl dig till: annika358@yahoo.se
Glöm inte uppge vad du vill ha att äta och dricka när du anmäler dig.

MENY

Caesarsallad med öl/vin 165 kr/ person.

Räkmacka med öl/vin 165 kr/ person.

Charkbricka med öl/vin 165 kr/ person.

Alla rätter kan fås utan öl/vin till en kostnad av 120 kr/st.

Läsk/mineralvatten 30 kr

Kaffe 30 kr

Kaka 30 kr

Extra öl 45 kr

Extra vin 45 kr

FÖRENINGENS EGNA ARRANGEMANG

ONSDAG 24 januari - **Anmälan senast 18 januari**
TRÄFF för NYA medlemmar kl. 17.00 – 20.00
Du som är ny medlem och inte tidigare deltagit i någon av våra aktiviteter är välkommen den här kvällen för information om föreningen och vårt program. Vi bjuder på något lätt att äta.
Bindande anmälan till E-post: spfystad@gmail.com
Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

ONSDAG 13 mars - **Anmälan senast 6 mars**
STUDIEBESÖK – Ystad Hamn Kl. 09.30 – 11.30
Hamnchefen Björn Boström välkomnar oss till besök på hamnkontoret strax före Polenterminalen. Här bjuds på information om företagets verksamhet och planer, förmiddagskaffe och en bussrundtur i hamnområdet, som annars är stängt för allmänheten.
Ledare: Kerstin Nilsson
Anmälan till E-post: spfystad@gmail.com
Pris: 50 kr betalas efter bekräftad plats till BG 604-8573 eller Swish 1234 586 798 senast 8 mars.
OBS! Ange ditt namn och "Hamn" vid inbetalning. Max. 25 deltagare.
Plats: Ystads Hamn & Logistik, Bornholmsgatan 6

FREDAG 15 mars - **Anmälan senast 10 mars**
STUDIEBESÖK – Reningsverket Sjöhög Kl. 10.00 – 11.30
Miljöingenjör Sara Bengtsson tar emot oss och ger oss en genomgång av vattnets kretslopp ur ett reningsperspektiv som utgår från förutsättningarna i Ystads kommun.
Fokus kommer att ligga på rening av avloppsvattnet.
Studiebesöket avslutas med en rundvandring på reningsverket för de som önskar.
Ledare: Karin Olsson Lindström
Anmälan till E-post: karin4405@hotmail.com
Pris: 50 kr betalas efter bekräftad plats till BG 604-8573 eller Swish 1234 586 798 senast 12 mars.
OBS! Ange ditt namn och "Sjöhög" vid inbetalning. Max. 25 deltagare.

ONSDAG 20 mars - **Anmälan senast 15 mars**
TEPROVNING – AFTER NOON TEA Kl. 14.00 – 16.00
Här får du tillfälle att lära dig lite mer om en del av de 100-tals olika tesorter som finns – vitt, rött, grönt, svart, ört – och även få smakprov med passande tilltugg. Vi avslutar med Afternoon Tea.
I år nyhet: Kaltbach (ost) och te med smak av lakritsrot.
Ledare: Anki Sædén, tel: 0705-12 43 01
Bindande anmälan till: E-post: anki.saeden@gmail.com
Pris: 175 kr betalas efter bekräftad plats till BG 604-8573 senast 17 mars.
OBS! Ange ditt namn och "Teprovning" vid inbetalning. Max. 25 deltagare
Plats: Lancasterskolan

ONSDAG 3 april - **Anmälan senast 30 mars**
Framtidsfullmakt, Överförmyndare, Kl. 14.00- 16.00
God man, Förvaltare
Knut Sigander informerar om betydelsen av att ha detta klart innan man blir dement eller så sjuk så att man inte kan klara sin ekonomi själv. Kaffepaus ingår.
Ledare: Knut Sigander
Anmälan till: E-post: knutsigander@hotmail.com
Pris: 50 kr betalas efter bekräftad plats till BG 604-8573 senast 1 april.
OBS! Ange ditt namn och "Framtidsfullmakt" vid inbetalning. Max. 25 deltagare.
Plats: Lancasterskolan

ONSDAG 10 april - **Anmälan senast 5 april**
STUDIEBESÖK – Ystad Hamn Kl. 09.30 – 11.30
Hamnchefen Björn Boström välkomnar oss till besök på hamnkontoret strax före Polenterminalen. Här bjuds på information om företagets verksamhet och planer, förmiddagskaffe och en bussrundtur i hamnområdet, som annars är stängt för allmänheten.
Ledare: Kerstin Nilsson
E-post: spfystad@gmail.com
Pris: 50 kr betalas efter bekräftad plats till BG 604-8573 eller Swish 1234 586 798 senast 7 april.
OBS! Ange "Hamn" vid inbetalning. Max. 25 deltagare.
Plats: Ystads Hamn & Logistik, Bornholmsgatan 6

ONSDAG 10 april - **Anmälan senast 8 april**
Välkommen till JAZZCAFÉ! Kl. 19.00 - 21.00
Ulf Forsberg visar en vårbukett av väl utvalda jazzfilmer.
Kära musikälskare: önskemål om musiker eller melodier lämnas till Iréne Jeppsson senast den 27 mars. Som vanligt i pausen under kvällen njuter vi av egen medhavd dryck med tillbehör.
Ansvarig: Iréne Jeppsson
Tel. 0708-75 60 34, E-post: irenejeppsson45@hotmail.com
Pris: 50 kr betalas med Swish 1234 5867 98 eller kontant på plats.
OBS! Ange "Jazz" vid inbetalning. Max 30 deltagare.
Lokal: Lancasterskolan

TORSDAG 18 april - **Anmälan senast 11 april**
HUDVÅRDSKVÄLL på Parelle Kl. 18.15
Vi får information om och demonstration av hudvård och lättare make-up och bjuds på lite dricka och snacks. Därefter öppet för försäljning. Det kommer att finnas erbjudande både i butiken och på Elins ansiktsbehandlingar.
Anmäl till: spfystad@gmail.com
Min. 8 pers – max. 15 pers.
Plats: Parelle på Gågatan mitt emot KappAhl.
Fri entré.

MÅNDAG 22 april - **Anmälan senast 20 mars**
LITEN ÖSTERLENTUR
Kiviks Taxi erbjuder i samarbete med SPF Seniorerna Ystad till en trevlig liten utflykt på Österlen. Efter upphämtning i Ystad åker vi till Gunnarshög där vi får se hur man odlar och förädlar raps. Här avnjuts också en god lunch i deras trevliga restaurang. Sen åker vi vidare till Borstakongen i Onslunda, Sveriges enda borstbutik med egentillverkade borstar i hög kvalite. Eftermiddagskaffet avnjuter vi på Café Madame Blå i grannbyn Skåne Tranås (kaffe/te med 3 olika små hembakade kakor, Boule au chokolat (chokladboll), Carré gourmand (jordnötskaka med hemgjord kolasås) och Canistrelli (Madame Blås unika kakor med anis och vitt vin). Efter en trevlig och intressant liten resa på Österlen är vi åter i Ystad ca 16.30.
Pris: 600 kr
I priset ingår: Lunch på Gunnarshög, eftermiddagsfika på Café Madame Blå
Bindande anmälan gör du till: janmelkeraen@gmail.com, tel. 0730-37 21 37 senast den 20 mars och betalar efter bekräftad plats in beloppet 600 kr till BG 604-8573. Ange på inbetalningen "Österlen 22/4" samt namn/en på resenär/erna.
Avfärd från MIO/Missunnvägen kl. 09.35
Avfärd från Hamnplan kl. 09.45

TORSDAG 2 maj - **Anmälan senast 31 mars**

ÖRESUND RUNT Heldagsutfärd

Kiviks Taxi erbjuder i samarbete med SPF Seniorerna Ystad en heldagstur med buss Öresund Runt. Bussavgång från Ystad, via Öresundsbron till Köpenhamn där vi får en guidad tur. Vidare norrut längs med Strandvejen. Lunch på Rungsted Kro (bröd, sill, fiskfilé med remoulade, ägg&räkor, kycklingsallad, fläskstek med rödkål och gurka, druvor och ost. Dryck ingår ej). Vidare till Helsingör för eftermiddagskaffe med kaka från bussens café. Egen tid för shopping m.m. Med färjan från Helsingör till Helsingborg startar vi sista etappen mot Ystad med beräknad ankomst ca 19.00.

Pris: 1095 kr

I priset ingår: Fm fika från bussens café, lunch på Rungsted Kro, em fika från bussens café.

Bindande anmälan gör du till: janmelkeraaen@gmail.com, tel. 0730-37 21 37 senast den 31 mars och betalar efter bekräftad plats in beloppet 1095 kr till BG 604-8573. Ange på inbetalningen "Öresund Runt 2/5" samt namn på resenären.

Avfärd från Hamnplan kl. 08.00

Avfärd från MIO/Missunnavägen kl. 08.10

TORSDAG 16 maj - **Anmälan senast 18 april**

VÅRFEST

Kl. 16.00 – 21.00 (insläpp kl.15.00)

SPF Seniorerna 236 Erikslund inbjuder till vårfest på Erikslunds Bygdegård.

Varmrätt med tillbehör. Drycker medtages efter eget behov. Kaffe och kaka i pausen.

Dans till Christer Lundgrens Orkester.

För att festen ska genomföras krävs minst 70 deltagare.

Pris: 300 kr

Bindande anmälan till: janmelkeraaen@gmail.com

Inbetalning (först efter bekräftad plats) till BG604-8573 eller Swish 1234 586 798. Ange namn och Vårfest på inbetalningen.

MÅNDAG 26 augusti - **Anmälan senast 24 juli**

BORNHOLM

Kiviks Taxi erbjuder i samarbete med SPF Seniorerna Ystad till en trevlig resa till den danska solskensön BORNHOLM. Efter upphämtning kliver vi ombord på katamaranen som tar oss till Bornholm på 80 minuter. Möjlighet till fika och "taxfree"-inköp ombord. Väl i land i Rønne går färden norrut till Hammershus, fortsätter sedan genom vackra Sandvig och Allinge fram till ett av Bornholms vackraste fiskeläge Gudhjem för lunch på Gudhjems Rögeri. Där avnjuter vi deras stora fiskbuffé med bröd, sallader och massor av havets läckerheter. Efter maten ges tillfälle till att strosa i de vackra gränderna och kanske ett besök på Olof Höst-muséet. Vi lämnar Gudhjem för Österlars Rundkyrka och nästa stopp blir vid Kraemmerhuset med sin vackra blomsterträdgård på 7000 m2. Här avnjuter vi också eftermiddagskaffe, serverat från bussens café. Innan färjan avgår 16.30 mot Ystad hinner vi med en liten rundtur i Rønne. Åter i Ystad vid 18-tiden.

Pris: 1140 kr

I priset ingår: Bussresa, färjeöverfarter, stor lunchbuffé (exkl dryck), entré till Österlars Rundkirke och Kraemmerhuset, eftermiddagskaffe, reseoms och mycket nöje.

Bindande anmälan gör du till: janmelkeraaen@gmail.com, tel. 0730-37 21 37 senast den 24 juli och betalar efter bekräftad plats in beloppet 1140 kr till BG 604-8573.

Ange på inbetalningen "Bornholm 26/8" samt namn/en på resenär/erna.

Avfärd från MIO/Missunnavägen kl. 07.35

Avfärd från Hamnplan kl. 07.45

VECKOAKTIVITETER / FRISKVÅRD

Boule

Tid: måndagar kl. 09.30 i Sandskogen med start den 4 mars.

Sen träffas vi varje måndag om inte snön ligger för djup.

OBS! Inget spel under december, januari och februari.

Ledare: Bertil Ramsby, tel. 0733-56 96 33, E-post: bertilramsby@gmail.com

Bowling – Bowlinghallen ovanpå Badhuset

Tid: onsdagar med start 10 januari kl. 10.00 (samling 09.40).

Avslut och slutspel 22 maj. OBS! Inget spel 1 maj!

Skor och klot finns att låna i hallen.

Anmälan till: Agneta Eriksson, tel. 0704-33 86 86

E-post: agnetaoulf@gmail.com

Sven-Åke Magnusson, tel. 0706-68 37 50 **E-post:**

svenake.magnusson42@gmail.com

Pris: 30 kr per serie. Endast kortbetalning.

Bridge

Tid: tisdagar kl. 13.00-16.30

Start den 9 januari med avslut 28 maj.

Plats: Lancasterskolan

Ledare: Ulla Tedenlid, tel. 0703-08 29 33, E-post: ullatedenlid@gmail.com

Ersättare: Anita Ahlbeck telefon 0735-40 75 85, E-post: anitaahlbeck@yahoo.se

Golf

Tid: torsdagar (företrädesvis)

April - oktober

Dag och tid anges i särskilt mail. Lottning 15 min innan start.

Medlemskap i SPF Ystad och YGK/alt Greenfee krävs.

Ledare: Lars Christersson, tel. 0705-28 73 38 eller

Eva Christersson, tel. 0706-50 43 42.

Under november-mars har vi ingen organiserad golf.



Motionspromenader (utan ledare)

Om du är intresserad av att promenera i Ystad är du välkommen till samlingsplatsen vid scenen i Norra Promenaden. Deltagarna bestämmer själva hur långt och vart man vill gå.

Tid: Tisdagar med start den 6 februari kl. 10.00

Ingen anmälan.

Vandringar våren 2024.

Klart att vi också kommer att vandra våren 2024. Gunnar Tengrud har dessutom fler okända rundor som vi vill uppleva.

Ni som finns med på höstens vandringslista behöver INTE anmäla er igen.

Enbart nya intresserade anmäler sig på obottern@gmail.com varefter detaljerad information kommer inför varje vandring.

Vi gör riktiga rundvandringar på ca 10 km i kuperad terräng i sydöstra Skåne.

Ingen anmälan till vandringarna. Kom om du vill hänga med.

Vi samkör så att ni som inte har bil kan följa med.

Start: Onsdagar slutet mars.

E-post: obottern@gmail.com

Vattengympa i nya badhuset Ystad Arena

Multibassängen är hyrd enbart för SPF. Bastu och Motionssimning ingår inom angiven tidsram. I entréavgiften ingår instruktör men vid sjukdom eller hög arbetsbelastning kan virtuell instruktör förekomma.

Tid: torsdagar kl. 14.00 – 15.00 (tillgång till omklädningsrum 30 min före starttid)

Start den 18 januari

Därefter följande datum: 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 4/4.

Anmälan tas emot mellan den 8-12 januari via E-post: spfystad@gmail.com

Om du inte har möjlighet att anmäla via E-post kan du i undantagsfall ringa in din anmälan till: Kerstin Ravheden tel. 0705-36 34 72.

Avgift: 100 kr per gång. Betalas direkt vid entrén. Uppge att du tillhör SPF Ystad.

Max. 45 deltagare.



Ystad



Studieförbundet
Vuxenskolan

I samarbete med

Studiecirklar våren 2024

Studieansvarig:

Stefan Pålsson, tel. 0703-90 88 57 E-post: gudrun.stefan@telia.com

Kontaktperson på Vuxenskolan:

Maria Karlsson, tel. 0768-71 48 92 E-post: maria.karlsson@sv.se

Engelsk konversation – fortsättningsgrupp 1

Förmiddagsträff, där vi samtalar på engelska under gemytliga former.

Gruppen samlas en gång i veckan och samtalsämnena väljs av gruppdeltagarna.

Vi tar en kopp kaffe under tiden också (kaffet kostar 50 kr/person för hela terminen).

16 x 3 timmar, max 8 deltagare inkl ledaren.

Tid: kl. 10.00 – 12.30

Start: torsdag 18 januari med avslutning 2 maj.

Ledare: Gunnar Tengrud

Anmälan till Vuxenskolan tel. 076-871 48 92 (Maria Karlsson)

E-post: maria.karlsson@sv.se senast en vecka före terminsstart.

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Engelsk konversation – fortsättningsgrupp 2

Här fortsätter deltagarna träffas varannan vecka och pratar om ämnen man själv väljer.

Max 8 – 10 deltagare. 3 studietimmar à 45 min.

Tid: kl. 13.30

Start: torsdag den 18 januari kl. 13.30.

Därefter: 1/2, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4 med avslutning 16/5.

Ledare: Deltagarna turas om att ansvara för träffen.

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Tysk konversation – fortsättningsgrupp

Tid: kl. 10.00 – 12.00

Start: måndag den 15 januari

Därefter: 29/1, 12/2, 26/2, 11/3, 25/3, 15/4, 29/4 med avslutning 13/5.

Ledare: Göran Johnsson

Anmälan till: Göran Johnsson, tel. 0733-60 88 96

E-post: goran.johnsson1@telia.com

OBS! Om du är intresserad av att delta, kontakta Göran för mer information om kunskapsnivå.

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Bokcirkel – fortsättning från höstens cirkel

Nya deltagare endast i mån av plats. Kontakta Annika för besked om plats finns.

Tid: kl. 13.30

Start: fredag den 26 januari

Därefter 1 gång i månaden med datum som cirkeldeltagarna själva bestämmer.

Ledare: Annika Carlsson

E-post: annika358@yahoo.se

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Vi handarbetar i trivsamt gemenskap

Tid: kl. 13.00 – 16.00

Start: måndag den 22 januari med avslut 29 april. Totalt 14 ggr.

Ledare: Aase Håkansson

Anmälan till: Aase Håkansson, tel. 0738-93 19 87

E-post: aase.hakansson@gmail.com

Pris: 50 kr per termin för kaffet. Betalas vid terminsstart med swish eller kontant.

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Konstcirkel – NYTT!

På ett lättsamt sätt samtalar vi gemensamt om konstnärer och epoker.

I vår tar vi upp bl.a. Lars Lerin. Max. 8 deltagare.

Tid: 6 träffar kl. 13.00 – 15.15.

Start: onsdag den 17 januari

Därefter bestämmer gruppen själv när man träffas.

Ledare: Annika Carlsson och Sys Krag-Jensen

Anmälan till: Annika Carlsson, tel. 0705-11 80 07

E-post: annika358@yahoo.se

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Kortspel

Tycker du att söndagarna är tråkiga? Då är du välkommen att spela kort (vi spelar 500) tillsammans med andra medlemmar. Endast ett fåtal platser kvar.

Tid: kl. 13.30

Start: söndag den 7 januari och därefter varannan vecka.

Ledare: Annika Carlsson

Anmälan till: Annika Carlsson, tel. 0705-11 80 07

E-post: annika358@yahoo.se

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

Gubbröran - matlagingscirkel för Herrar – 2 grupper (Fullbokad)

Vardera gruppen träffas på **torsdagar**, varannan vecka

Tid: kl. 17.00 - 20.00

Start: (båda grupperna) torsdag den 18 januari och avslut den 30 maj.

Ledare: Ronny Larsson, E-post: ronnylarsson.spf@gmail.com

Plats: Seniorernas Hus Göken

Utöver program som presenteras i detta häfte planerar vi också att erbjuda:

Sommarluncher



Utfärder – halvdags och heldags



3-dagars resa till Stockholm med musikalbesök



Segling med T/S Helene



Mannekänguppvisning



Då ovanstående arrangemang inte har kunnat tidsbestämmas innan programmet går i tryck så kommer inbjudan till dessa att göras via e-postutskick och genom information på vår hemsida och i SPF-appen.



Ystads Pensionärsråd – YPR, Hemsida www.ypr-ystad.se

Ystads Pensionärsråd, YPR, är en sammanslutning av olika pensionärsorganisationer som finns i Ystads kommun – SPF Seniorerna, PRO och SKPF. Samtliga fyra SPF-föreningar i kommunen är representerade i rådet.

YPR:s främsta uppgift är att:

- Verka för att pensionärernas synpunkter beaktas i den kommunala planeringen
- Initiera frågor som kan vara av betydelse för pensionärerna i kommunen
- Vara forum för opinionsbildning och kunskapsspridning
- Regelmässigt ges utrymme att delta i omsorgsnämndens planering
- Beredas tillfälle att yttra sig i ärenden som pensionärsrådet kan ha synpunkter på
- Ge representanter från pensionärsrådet möjlighet att delta i referensgrupper som tillsätts inom omsorgsförvaltningen

YPR träffar regelbundet de olika nämnderna - Myndighets-/Samhällsbyggnads- och Socialnämnden - genom att vara med i beredningar av olika planer som berör de äldre i Ystad.

YPR har sedan länge drivit frågan om ett Kommunalt Pensionärsråd, KPR, som finns i de flesta av Sveriges kommuner. Vid ett kommunfullmäktigemöte i våras togs äntligen beslutet att Ystad får ett KPR 2024.

Under hösten 2023 påbörjades arbetet med att ta fram ett reglemente för det kommande KPR. Arbetet görs i samarbete med politiker och tjänstemän.

Från **SPF Seniorerna Ystad** ingår följande personer i Pensionärsrådet:

Ordförande Anki Sædén

Sekreterare Åsa Ehrlin

Ledamot Stefan Pålsson

Ledamot Gerd Boberg

**Vi tillför ett ÄLDREPERSPEKTIV i alla frågor vi arbetar med!
VÅRT ARBETE GÖR SKILLNAD!**

Ansvariga för veckoaktiviteter m.m.

<i>Aktivitet</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Tel.nr och E-postadress</i>
Boule	Bertil Ramsby	0733-56 96 33 bertilramsby@gmail.com
Bowling Ystad Arena	Sven-Åke Magnusson Agneta Eriksson	0411-603 91, 0706-68 37 50 svenake.magnusson42@gmail.com 0704-33 86 86 agnetaoulf@gmail.com
Bridge	Ulla Tedenlid	0703-08 29 33 ullatedenlid@gmail.com
Golf	Lars Christersson Eva Christersson	0705-28 73 38 christersson.l@ystad.nu 0706-50 43 42 christersson.e@ystad.nu
Handarbete	Aase Håkansson	0738-93 19 87 aasehakansson@gmail.com
Vandringar	Ole Böttern	0707-30 77 58 obottern@gmail.com
Vattengympa	Kerstin Ravheden	0705-36 34 72 ravhedenkerstin@gmail.com

Programkommittén

<i>Aktivitet</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Tel.nr och E-postadress</i>
Ansvarig utgivare	Karin Olsson Lindström	072-208 38 23 karin4405@hotmail.com
Programidéer, kontakt med föreläsare m fl.	Annika Carlsson	0705-11 80 07 annika358@yahoo.se
Korrektur/programhäfte layout & sammanställning/ Lokala Hemsidan	Åsa Ehrlin	0768-83 82 41 info.spfsyd@gmail.com
Studiecirklar	Stefan Pålsson	0703-90 88 57 gudrun.stefan@telia.com
Resor	Jan Melkeraaen	0730-37 21 37 janmelkeraaen@gmail.com

SENIORERNA Ystad

Seniororganisationen för dig som värdesätter:

Livskvalitet

Valfrihet

Jämställdhet



Aktivitet på lagom nivå



VIKTIG INFORMATION OM VÅRA UTSKICK FRÅN MEDLEMSREGISTRET!

När vi gör ett utskick från vårt medlemsregister (som riktas till ALLA medlemmar som har uppgett sin E-postadress) så inleds ALLTID dessa utskick med RUBRIK åtföljt av CRM + ett 7-siffrigt nummer **Ex. Inbjudan till månadsträff CRM:0123456.** Dessa mail går **INTE ATT SVARA PÅ** då de inte är automatiskt kopplade till föreningens egen e-postadress.

När du får ett sådant mail med CRM-nr ska du **ALLTID SVARA TILL den mailadress som anges i utskicket** för att vara säker på att ditt svar kommer fram till den som hanterar dessa utskick.

Av erfarenhet vet vi också att en del mail hamnar i din egen skräppost och vi råder dig därför till att **REGELBUNDET** (gärna 2-3 ggr i veckan) **öppna din SKRÄPPOST** och se om våra mail hamnat där.

ALL annan kontakt med föreningen SKA ALLTID GÖRAS TILL info.spfsyd@gmail.com
