

PROGRAM HÖSTEN 2024



Information, inbjudan och nyheter meddelas genom:

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

I höstens program hittar du information om våra fasta programpunkter, såsom månadsmöten, öppet hus, studiecirkel och vid programmets tryckning då fastställda arrangemang. Övriga programpunkter/arrangemang kommer vi att skicka ut information om så snart de är aktuella, för att kunna få med arrangemang som inte var tillgängliga vid tidpunkten för programmets tryckning.

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:

info.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

STYRELSE

Ordförande	Karin Olsson Lindström karin.olssonlindstrom@gmail.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
Mötessekreterare	Anne Thrap-Olsen anne.thrap@telia.com	0739-77 38 38
Korrektur/programhäfte layout & sammanställning/ hemsidan	Åsa Ehrlin frulin49@gmail.com (privat) info.spfystad@gmail.com (frågor om programmet)	0768-83 82 41
Program, inköp dagligvaror	Annika Carlsson annika358@yahoo.se	0705-11 80 07
Studieorganisatör	Gerd Boberg gerd@pilo.com	0727-26 06 96
Handyman	Christer Andersson bt.christer@hotmail.com	0708-81 26 33
Ledamot/distriktsordförande	Knut Sigander knutsigander@hotmail.com	0733-96 84 54
Webbredaktör/adjungerad	Kerstin Olsson kerstin@webbols.se	0737-34 50 30



Välkommen att bli medlem i SPF Seniorerna Ystad!

Medlemskap som tecknas efter 1/10 2024 betalar ingen avgift förrän tidigast 1/1 2025.

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

I din medlemsavgift ingår:

- SPF:s uppskattade tidning Seniorens, 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.

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.

OBS! Betalar du för flera personer på samma gång måste du uppge samtligas namn.

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.

Se vår hemsida <https://www.spfystad.se> för ändringar i/eller program som tillkommit efter programmets utskick.

Vi ber dig som medlem att respektera dessa regler och hälsar dig välkommen till höstens 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 anmälningdag.

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 anmälningdag - blir du skyldig att betala den i programmet angivna kostnaden för arrangemanget. Redan gjord förskottsinsbetalning återbetalas ej efter i programmet angiven sista anmälningdag.

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

INNEHÅLL

Styrelsen	Sid 3
Välkommen att bli medlem i SPF	Sid 4
Viktig information – Innehållsförteckning	Sid 5
Öppet Hus	Sid 6
Månadsmöten – externa arrangemang	Sid 7 - 10
PUB-träffar	Sid 11
Föreningens övriga arrangemang	Sid 12 - 14
Resor och utfärder	Sid 15 - 17
Veckoaktiviteter/Friskvård	Sid 18 - 19
Studiecirklar	Sid 20 - 22
Ansvariga för veckoaktiviteter/Programkommittén	Sid 23
Information om våra utskick	Sid 24
Fotocollage – annonser	Sid 25 – 28

ÖPPET HUS i Föreningslokalen i Lancasterskolan

VI TRÄFFAS NEDANSTÅENDE FREDAGAR kl. 14.00 – 16.00
FÖR EN STUND AV SOCIAL GEMENSKAP.

20 SEPTEMBER

Ingeborg Albrecht Svensson berättar om gamla Ystad

18 OKTOBER

Släktforskning

Arne Axelsson, ordförande i Ystadbygdens släkt- och
Bygdeforskarförening,
berättar om grunderna i släktforskning och svarar på era frågor.

22 NOVEMBER

Program meddelas senare via e-postutskick.
Idag serverar vi hembakad tårta!

Vid varje Öppet hus serverar vi kaffe/te inkl kaffebröd.

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 föranmälan krävs, men om du vill vara säker på en plats, så anmäl dig i förväg, speciellt när vi har någon intressant föreläsning. Vi kan ta emot max. 25 deltagare.

Anmäl dig till: spfystad@gmail.com

VÄLKOMMEN till en stund med trivsamt gemenskap!



MÅNADSMÖTE – SIRIUSHUSET – KL. 13.00 – 15.00

INSLÄPP TIDIGAST kl. 12.30

Bindande anmälan till: janmelkeraaen@gmail.com

**Betalning till BG 604–8573 efter bekräftad plats
senast 3 dagar före aktuellt datum.**

10 september

Anmälan tas emot 1 - 3 september

Kommunpolisen **Patrik Nihlén** gästar oss och pratar om något aktuellt ämne.

Efter en god måltid får vi underhållning av **musikgruppen Lars & Per**.

Lars Nilsson och Per Åkesson är välbekanta musiker som tillsammans byggde upp musikskolan i Simrishamn, som senare blev Kulturskolan. Lars var rektor i många år och musikpedagog och undervisade i gitarrspel. Per var uppskattad lärare i bleckblås på Kulturskolan i Simrishamn där han jobbade i 39 år. Tillsammans har Lars och Per spelat i olika sammanhang, bl.a med Nice and Easy, Karin Glenmark, Nisse Landgren.... 2008 gjorde de tillsammans i gruppen The Hittills en uppskattad rockturné med musik från Beatles, Hollies och Doors. Idag får vi njuta av musik från 50-, 60- och 70-talen.

Pris: 150 kr inkl förtäring



MÅNADSMÖTE – SIRIUSHUSET – KL. 13.00 – 15.00

INSLÄPP TIDIGAST kl. 12.30

Bindande anmälan till: janmelkeraaen@gmail.com

**Betalning till BG 604–8573 efter bekräftad plats
senast 3 dagar före aktuellt datum.**

8 oktober

Anmälan tas emot 27 - 30 september

Vi inleder med lunch. Därefter hälsar vi **Patrik Faming**, planeringsarkitekt på kommunledningsförvaltningen välkommen. Patrik leder Ystads största stadsutvecklingsprojekt i modern tid – Hamnstaden och berättar om detta havsnära projekt.

Sten Stjernquist, sångare och pianist från Malmö, underhåller med en melodiös och bred repertoar. Egna skånelåtar som "När Skåne är som vackrast" och "Dans i Nyckelhålet" varvas med sköna covers, Elvis, Sinatra, dansbandslåtar, 60-tals pop m m. Musikkarriären startade med ett dansband på 60-talet, CHINOX, LARRYS orkester från Stockholm, fortsatte med behaglig standardjazz i Lasse Lindströms band från Limhamn. Ystad Saltsjöbad var en annan spelplats, då med MAXIMEN på 70-talet. Sten har medverkat på Granbackekväll med Wizex, och även under många år i allsångskvällarna på Kajutan i Limhamn. Sten är utbildad organist/kantor och behörig musiklärare, men bredvid musiken blev det en fotbollskarriär med allsvenskt spel i Malmö FF och guld i Svenska Cupfinalen 1973. Idag framträder Sten Stjernquist i Skåne med underhållning, Quiz, och DANSMUSIK! "The American Songbook" presenteras i dagens program. För den som vill ta med sig Stens musik hem så finns det CD skivor till försäljning, 100kr.

Pris: 150 kr inkl förtäring



MÅNADSMÖTE – SIRIUSHUSET – KL. 13.00 – 15.00

INSLÄPP TIDIGAST kl. 12.30

Bindande anmälan till: janmelkeraaen@gmail.com

**Betalning till BG 604–8573 efter bekräftad plats
senast 3 dagar före aktuellt datum.**

12 november

Anmälan tas emot 1 – 5 november

Lars Berggrensson underhåller med musik som vi känner igen.
Välkommen till vårt månadsmöte som vi inleder med en delikat lunch.

Lasse Berggrensson, allsångslegenden från Malmö, är en sann 60-tals konnässör som har berört och underhållit människor sedan han var tonåring. Som ung började Lasse sjunga i TROUBLEMAKERS, bandet som bildades av några elever på

Sofielundsskolan. Bandet spelade ofta på Ungdomsgården som fanns på Per Helsa. 1968 nådde bandet framgång på Tio-i-topp med sin inspelning av låten "Rock Around the Clock". Lasse har även en bakgrund som proggartist i bandet STORM, där han spelade tillsammans med bl a Jaques Werup. Tillsammans producerade de två LP-skivor. Lasse har gjort ett så stort avtryck i Malmö att han tilldelats stadens kulturstipendium.

Tillsammans med sin barndomsvän Tommy Juth, tenorsångaren från Malmö, har han turnerat med showerna "När vi va pågar" och "Pågarna Ute och reser", fyllda med underhållning, humor, anekdoter, sång och musik. Under 16 år har Lasse sjungit rock och allsång i Pildammsparken för tusentals människor samt varit initiativtagare till 60-talstältet på Malmö Festivalen.



Så kom och upplev en minnesvärd stund fylld av musik och nostalgi.

Pris: 150 kr inkl förtäring

MÅNADSMÖTE – SIRIUSHUSET – KL. 13.00 – 15.00

INSLÄPP TIDIGAST kl. 12.30

Bindande anmälan till: janmelkeraaen@gmail.com

**Betalning till BG 604–8573 efter bekräftad plats
senast 3 dagar före aktuellt datum.**

10 december

Anmälan tas emot 1 - 3 december

JULBORD inkl lättöl/vatten.

Pris: 300 kr

Med reservation för prisändring



14 januari 2025

Anmälan tas emot 3 – 6 januari

Manskören Harmoni

Som vanligt inleder vi månadsmötet med en måltid och därefter får vi lyssna till

Manskören Harmoni som under dom sista två åren har fått en ny dirigent, skicklig pianist som även skriver partitur, flerstämmiga, för manskör.

Kören har, under senaste året, med stor framgång, framfört konserter som bygger på spex och roliga och positiva sånger från Povel Ramel, Hasse o Tage, Nils Peder Olrog m.fl. fantastiska skatter. Det är ju mitt i pricken av vad vi seniorer musikmässigt växt upp med.

Pris: 150 kr inkl förtäring





PUBTRÄFF –

Graffiti Café – **KL. 16.00 – 18.00**

INSLÄPP TIDIGAST kl. 15.45

Betalning sker vid ankomst
(OBS! begränsat antal platser)

27 september

Anmäl dig till:

Anmälan tas emot 18 - 20 september

knutsigander@hotmail.com

25 oktober -

Anmäl dig till:

Anmälan tas emot 16 - 18 oktober

karin.olssonlindstrom@gmail.com

29 november

Anmäl dig till:

Anmälan tas emot 20 – 22 november

bt.christer@hotmail.com

MENY - Pris: 150 kr/person inkl ett glas vin eller öl

Vid anmälan uppger du vad du vill äta/dricka.



Caesarsallad - romansallad, rödlök, Inkognitos egna caesardressing, krutonger, kyckling, bacon och grana padano.



Räkmacka - levainbröd, ägg, rödlök, räkor, majonnäs, tomat, citron, dill.



Bakad potatis med valfri fyllning – skaldjursröra eller kyckling/curryröra

Läsk/mineralvatten 30 kr

Kaffe 30 kr

Kaka 30 kr

Extra öl eller vin 50 kr / alkoholfritt alternativ

10 oktober
LUNCHBIO

Anmälan tas emot 1 – 3 oktober
Kl. 12.30 Lunchbuffé - Nong´s Thai
Kl. 14.30 Scala biografen

Den sista resan - Filip Hammar/Fredrik Wilkinsson

Vi återupptar en uppskattad tradition där vi först äter en gemensam dagens lunch på Nong´s Thai Restaurang och därefter går vi till Scala-biografen för att titta på den kritikerrosade filmen av Filip Hammar/Fredrik Wilkinsson. På biografen kan vi köpa något att dricka och lättare snacks. Vill du bara se filmen utan att äta lunch så går det också bra, men du måste ändå anmäla dig så vi vet hur många som kommer. Ange i så fall att du inte vill ha lunch.

Bindande anmälan till: spfystad@gmail.com

Pris: 150 kr för biobesöket. Tillkommer kostnad för mat. För att biobesöket ska kunna genomföras till angivet pris krävs minst 40 deltagare.

Lokal: kl. 12.30 Nong´s Thai Restaurang, Hamngatan 14
kl. 14.30 Scalabiografen, Gågatan

15 oktober

Anmälan tas emot 1 – 5 oktober

ROM-PROVNING & GOD MAT KI. 17.00

Rom är världens vanligaste sprittyp och härstammar från Västindien. Den finns i många olika smaker och har på senare år ökat explosionsartat i intresse. Nu får du en möjlighet att testa fyra olika sorters rom och samtidigt få höra om dess spännande historia. Till vår hjälp har vi romexperten Per Ädel. Genom flertalet besök hos proffsen – det vill säga lokalbefolkningen – på de olika platserna där man producerar rom, har han lärt sig mycket som han delar med sig av till oss. Han berättar även om vilka olika romstilar det finns av denna ädla dryck. I priset ingår provning av fyra olika romsorter samt en god varmrätt innan provningen.

Bindande anmälan till: anki.saeden@gmail.com

Pris: 675 kr

Lokal: Grändens Mat, Per Helsas Gård

18 november

Anmälan tas emot 5 – 10 november

TÄTT INTILL & UTANPÅ

Kl. 18.30

Den här kvällen visar våra egna "mannekänger" nattkläder, underkläder och märkeskläder för kvinnor i alla åldrar.

Om du deltar i kvällens visning lämnar butiken 20 % rabatt på inköp t o m den 21/11.

Bindande anmälan och betalning görs direkt i butiken.

Tätt Intill bjuder på bubbel och tilltugg.

Lokal: TÄTT INTILL & UTANPÅ, Gågatan



25 november

Anmälan tas emot 15 - 18 november

JULENS BÖCKER & GLÖGGPROVNING

Kl. 19.00 – 21.00

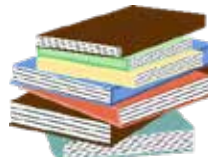
Kerstin Rydholm från Ystads Bokhandel presenterar julens böcker. Efter det kommer Carina att berätta om årets glöggsorter som vi avsmakar tillsammans med lättare tilltugg.

Bindande anmälan till:

janmelkeraaen@gmail.com

Pris: 200 kr

Lokal: Siriushuset.



30 december

Anmälan tas emot 16 – 20 december

NYÅRSMINGEL

Kl. 15.00

Bindande anmälan till: spfy stad@gmail.com

Pris: 150 kr inkl snittar och bubbel. För dig som lever ensam i ditt boende är det gratis.

Lokal: Siriushuset



AGENDA hösten 2024

Detaljerad information om nedanstående program kommer att finnas på vår hemsida <https://www.spfystad.se> och vid behov kommer vi i god tid att skicka ut en inbjudan/påminnelse via e-post till alla som har anmält sin e-postadress till oss. Har du inte anmält din e-postadress ännu så gör det till: info.spfystad@gmail.com. OBS! Priser med* kan komma att justeras om vi får ändrade leverantörspriser.

Datum	Program	Klockan	Anmälan tas emot	Pris	Anmälan till:	Sidnr i program
26 aug	Utfärd till BORNHOLM (Socialstyrelsens projekt)	07.35 – 18.00	Anm.tiden har gått ut	570 kr	janmelkeraaen@gmail.com	Vårprogram 2024
10 sep	Månadsmöte Patrik Nihén och Lars & Per	13.00 – 15.00	1 - 3 sep	150 kr	janmelkeraaen@gmail.com	7
12 sep	SANDHAMMARENS FYR	11.00	25 - 30 aug	Fritt/ 200 kr	spfystad@gmail.com	15
20 sep	ÖPPET HUS - Ingeborg Albrecht berättar om Ystad	14.00 – 16.00	15 - 18 sep	Fritt	spfystad@gmail.com	6
27 sep	PUB-TRÄFF på Graffiti Café	16.00 – 18.00	18 - 20 sep	150 kr	knutsigander@hotmail.com	11
30 sep 1 okt	Glasriket KOSTA		Anm.tiden har gått ut	2 990 kr	janmelkeraaen@gmail.com	16-17
2 okt	Copenhagen Luxe Höstens mode	18.45	23 – 27 sep	199 kr	janmelkeraaen@gmail.com Anmälan görs vid besök i butiken samtidigt med betalning	12
4 okt	Träff för nya medlemmar	15.00	23 - 26 sep	Fritt	spfystad@gmail.com	12
8 okt	Månadsmöte Patrik Faming Musik av Sten Stjernquist	13.00 – 15.00	27 - 30 sep	150 kr	janmelkeraaen@gmail.com	8

10 okt	LUNCHBIO Den sista resan	13.00	1 - 3 okt	150 kr + mat	spfystad@gmail.com	13
15 okt	ROM-provning inkl mat Grändens Mat	17.00	1 - 5 okt	675 kr	anki-saeden@gmail.com	13
18 okt	ÖPPET HUS – Arne Axelsson Släktforskning	14.00 – 16.00	12 - 15 okt	Fritt	spfystad@gmail.com	6
25 okt	PUB-TRÄFF på Graffiti Café	16.00 – 18.00	16 - 18 okt	150 kr	karin.olssonlindstrom@gmail.com	11
12 nov	Månadsmöte - Lars Berggrensson underhåller	13.00 – 15.00	1 - 5 nov	150 kr	janmelkeraaen@gmail.com	9
18 nov	Tätt intill & Utanpå	18.30	5 - 10 nov	Fritt	anki-saeden@gmail.com	14
22 nov	ÖPPET HUS – Program meddelas senare	14.00 – 16.00	16 - 19 nov	Fritt	spfystad@gmail.com	6
25 nov	Julens Böcker & Glöggprovning	19.00 – 21.00	15 - 18 nov	200 kr	janmelkeraaen@gmail.com	14
29 nov	PUB-TRÄFF på Graffiti Café	16.00 – 18.00	20 - 22 nov	150 kr	bt.christer@hotmail.com	11
10 dec	JULBORD	13.00 – 15.00	1 - 3 dec	300 kr *	janmelkeraaen@gmail.com	10
30 dec	NYÅRSMINGEL med snittar och bubbel	15.00	16 - 20 dec	Fritt/ 150 kr *	spfystad@gmail.com	14
14 jan 2025	Månadsmöte med Harmonikören	13.00 – 15.00	3 - 6 jan	150 kr	janmelkeraaen@gmail.com	10

RESOR / UTFÄRDER



Detta är ett arrangemang med stöd av anslag från Socialstyrelsens projekt för att "Minska ofrivillig ensamhet bland äldre" och riktar sig i första hand till dig som lever ensam i ditt boende.

TORSDAG DEN 12 SEPTEMBER

SANDHAMMARENS FYR

Anmälan tas emot 25 - 30 aug

Vår buss tar oss först till Löderups Strandbad för gemensam lunch och kaffe med kaka. Nils-Göran Göransson håller en kort information om den nyrenoverade fyren i Sandhammaren. Därefter tar oss bussen till Sandhammarens Fyr där 15 st åt gången kan gå upp och uppleva den storslagna utsikten. Det finns också en liten utställning i "maskinhuset" där de som väntar på sin tur – eller avstår från att gå upp – kan orientera sig. Nils-Göran kommer att finnas uppe i fyren för att svara på frågor. Hemfärd ca kl. 15.00.

Välkomna!

Bindande anmälan gör du mellan den 25 och 30 augusti till:

spfystad@gmail.com

Max. 50 deltagare – i första hand avsett för dig som lever ensam i ditt boende.

I mån av plats kan även andra medlemmar anmäla sig till en kostnad av 200 kr.

Avresa från MIO/Missunnavägen kl. 11.00

Avresa från Hamnplan kl. 11.15

30 SEPTEMBER – 1 OKTOBER EN GLASKLAR UPPLEVELSE I UTVANDRARNAS FOTSPÅR



Kiviks Taxi bjuder tillsammans med SPF Ystad in till en trevlig och innehållsrik 2-dagars resa till Småland och Glasriket.

Vi reser från Ystad på morgonen stannar till för lite gott förmiddagskaffe med fralla på en rastplats och når Glasrikets Mekka Kosta och Sveriges äldsta Glasbruk Kosta Boda vid lunchtid, där vi börjar med att äta dagens lunch i Matmagasinet, en av Destination Kostas 5 restauranger. Mätta och belåtna kan vi sen på egen hand uppleva glasblåsning, besöka det fina Kosta Art Gallery, shoppa loss på Kosta Outlet och de andra butikerna på området, eller varför inte besöka Kosta Boda Ginbar med inte mindre än 375! olika sorters gin.

På eftermiddagen checkar vi in på Kosta Lodge, några få minuter bort med bussen. Här bor vi i trevliga och rymliga 2-bädds semesterhus, fullt utrustade med dubbelsäng, pentry, tv och givetvis dusch och toalett. Och med allt vad naturen har att erbjuda utanför dörren.

Efter en stunds vila eller umgänge i goda vänners lag är det dags för ölprovning där vi under trevlig ledning får smaka 4 lokala öl.

Därefter tar bussen oss de få minuterna tillbaka till Glasbruket för kvällens stora begivenhet Hyttsill med glasblåsning och musikunderhållning. Tillbaka till våra stugor och god natt.

forts....

Efter en god frukost möter vi en riktig Smålandsguide som hela förmiddagen tar oss med på ett både intressant och underhållande äventyr i Wilhelm Mobergs och utvandrarernas fotspår. Tillbaka i Kosta avslutar vi vår smålandsvistelse med en välsmakande och lite lyxigare lunch på Kosta Boda Art Hotells fina Linnéa Art restaurang, designad av Kosta Bodas kända glaskonstnärer.

Med många angenäma och välsmakande upplevelser och intryck kan vi sen luta oss tillbaka i bussens sköna säte för färd hem till Ystad, vi stannar till för en bussfika, och beräknas vara i Ystad tidig kväll.

Pris: 2990:-

I priset ingår bussresa, övernattnig i Kosta Lodges 2-bäddshus med frukostbuffé, Hyttsill med glasblåsning och musik, 2 luncher, ölprovning, guide i Mobergs och Utvandrarernas fotspår, 2 bussfikor, resemoms och mycket nöje.

Enkelrumstillägg: 320:- (Med boende i Kosta Lodges hotelldel)

Vi åker från:

08.00 Ystad, Hamnplan.

08.15 Ystad, Mio, Missunnavägen.

Uppge vid anmälan var du vill stiga på bussen.

Anmälningstiden gick ut 1 augusti.

Vill du veta om det finns platser kvar kontakta:

janmelkeraaen@gmail.com

VECKOAKTIVITETER / FRISKVÅRD

BOULE

Tid: **måndagar kl. 09.30 i Sandskogen**

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 4 september kl. 10.00 (samling 09.40). Avslut 18 december.**

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. Betalas endast med kort. (Reservation för ev prishöjning.)

BRIDGE

Tid: **tisdagar kl. 13.00-16.30**

Start den 3 september, med avslut den 3 december.

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

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.

E-post: christersson.l@ystad.nu eller
christersson.e@ystad.nu

Under november-mars har vi ingen organiserad golf.



MOTIONSPROMENADER

Du som vill promenera utan ledare kan komma till samlingsplatsen vid scenen i Norra Promenaden. Deltagarna bestämmer själva hur långt man vill gå.

Tid: Tisdagar med start den 27 augusti kl. 10.00

Ingen anmälan.

VANDRINGAR hösten 2024

Hejsan alla härliga vandrare. Klart att vi kommer fortsätta vandra i höst. Behöver förnya vandringslistan så alla behöver anmäla sig igen. Anmälan sker till obottern@gmail.com och därefter får ni automatiskt detaljerad information inför varje vandring. Det är vandringar på c:a 10 km i kuperad terräng i sydöstra Skåne. Ingen anmälan till varje vandring. Bara att komma. Samkörning så att ni som inte har bil kan följa med.

Start: Onsdagar med start i slutet av augusti.

Vandringsledare: Ole Böttern

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.

Totalt 12 ggr.

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

Start den 29 augusti.

Därefter följande datum: 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 21/11 med avslutning 28/11.

Bindande anmälan tas emot senast den 25 augusti till:

E-post: spfystad@gmail.com

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

Max. 45 deltagare.

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.

Studiecirklar hösten 2024

Kontaktperson på Vuxenskolan:

Anna Virta tel. 0704-34 54 03 E-post: anna.virta@sv.se

Studieombud SPF Ystad:

Gerd Boberg, tel. 0727-26 06 96 E-post: gerd@pilo.com

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** 29 augusti med avslutning 12/12.

Ledare: Gunnar Tengrud

Anmälan till: Vuxenskolan tel. 0704-34 54 03 (Anna Virta)

E-post: anna.virta@sv.se senast en vecka före terminsstart.

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

TYSK KONVERSATION – fortsättningsgrupp

Tid: kl. 10.00 – 12.00

Start: **måndag** den 16 september

Därefter: 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11 med avslutning 9/12.

Ledare: Göran Johnsson

Anmälan till: Göran Johnsson 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

VI HANDARBETAR

Tid: kl. 13.00 – 16.00

Start: **måndag** den 16 september med avslut 25 november (11 ggr)

Ledare: Aase Håkansson

Anmälan till: Aase Håkansson, tel. 0738-93 16 97

E-post: aase.hakansson@gmail.com

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

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 25 augusti och därefter helgfria söndagar varannan vecka.

8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11, 17/11, 1/12, 15/12, 12/1, 26/1 osv.

Ledare: Annika Carlsson

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

E-post: annika358@yahoo.se

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

CANASTA

Tid: kl. 13.00

Start: **Onsdag** den 4 september och därefter varje vecka **utom 28/8, 25/9, 23/10, 27/11** då lokalen är upptagen av annat möte. Deltagande förutsätter kunskap om grunderna i Canasta.

Ledare: Annika Carlsson

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

E-post: annika358@yahoo.se

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

CANASTA för nybörjare

Tid: **Söndag den 1 september kl. 13.00**

Vid detta tillfälle kan du som vill spela Canasta men aldrig har gjort det, få en introduktion i hur spelet går till.

Ledare: Christer Andersson och Jan Melkeraaen

Anmälan till: Christer Andersson, tel. 0708-81 26 33

E-post: bt.christer@hotmail.com

Plats: Föreningslokalen i Lancasterskolan

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	Sven-Åke Magnusson Agneta Eriksson	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 aase.hakansson@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	0722-08 38 23 karin.olssonlindstrom@gmail.com
Programidéer m.m	Annika Carlsson	0705-11 80 07 annika358@yahoo.se
Programhäfte Lokala Hemsidan Medlemsutskick	Åsa Ehrlin	0768-83 82 41 info.spfystad@gmail.com
Resor/Utfärder	Jan Melkeraaen	0730-37 21 37 janmelkeraaen@gmail.com
Studieombud	Gerd Boberg	0727-26 06 96 gerd@pilo.com

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 är avsändaradressen alltid **noreply@spfseniorerna.se**.

Dessa mail går **INTE ATT SVARA PÅ** då de inte är automatiskt kopplade till föreningens egen e-postadress.

När du får ett sådant mail 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 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.spfystad@gmail.com

Nyårsmingel 30/12 2023 – Siriushuset



Våren 2024



Vi hade besök av
**Ewa-Gun
Westford** som
berättade om sitt
liv efter
pensionen som
polis.



Andreas Eldéen
underhöll med
härlig musikal-
musik.



Maria Karlsson från H3 GYM berättade om hur viktigt det är för oss seniorer att bibehålla en stark kropp t ex genom styrke- och balansövningar.



John Belfrage från FILM I SKÅNE berättade om hur man med sin telefon eller surfplatta kan animera film.



PER VIEWEG och hans kollega bjöd oss på musik på nyckelharpa.

Vi gjorde studiebesök på SJÖHÖGrens reningsverk



På PARELLE fick vi nyttiga tips om hudvård och sminkning.



Ett 70-tal medlemmar trotsade hällregnet och deltog i VÅRAVSLUTNINGEN med korvgrillning och avkortad tipspromenad vid Skytteföreningens grillplats i Sandskogen.

PENSIONÄRSRABATT

**Vardagar mellan 06.00 – 16.00
100 kr inom Ystad**

Ring och boka på 0411-70 000

Välkomna!

YSTAD

TAXI 70000

0411-70 000

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2024: 4/11, 16/11 och 17/12 – en 17-dgrs jul- och nyårsresa

2025: 9/1, 20/1, 1/2, 13/2, 26/2 och 9/3.

14-dagarsresa med reseledare, 27.985:- (inkl. er rabatt)
med möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar
för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person
i dubbelrum inkl. frukost och middag
+ merkostnad för biljett till flygbolaget.



17-års-jubiläum
för våra
Mae Phim
resor!

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thai-ländsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad med nästan heltomma stränder, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

- I priset ingår:
- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
 - Boende på hotell Princess alt. Grand Blue (mot tillägg)
 - Frukost och middagar
 - Måltidsdrycker, ej alkoholphaltiga
 - Tre helkroppsmassage
 - Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
 - Chi gong/jympa varannan morgon
 - Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
 - Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

Res med
Christers och få
2.000:-
RABATT!

Pris endast
27.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
fr. 3.180:-

SPECIAL!

BOULE I THAILAND
4/11, 16/11 samt 20/1.
BRIDGE OCH YOGA
- ÄVEN FÖR NYBÖRJARE
4/11 samt 9/1 o 26/2.

"Oh Gud ge mig ett långt liv, kärlek då och då, jobb inte allt för ofta, men alltid vin från Alsace"



En resa där – nästan – allt ingår i resans pris bl.a. boende på 4-stjärniga Grand Hotel Bristol i Colmar samtliga nätter under vår resa, de flesta luncher, alla middagar, kanalbåtutur i Strasbourg m.m.
Pris: 20.885:-/pers i dbrum (inkl. er rabatt). Detta är m.a.o. ingen "budgetresa"



Alsace 11-16 maj -25
– och med Strasbourg

Välkomna på en resa för livsnjutare till Alsace-området i nordöstra Frankrike

Här bjuds vi på historia och kultur, vacker natur, god mat, gott vin och många spännande upplevelser.

Vi bor på samma hotell under hela resan, i staden Colmar med sina typiska korsvirkeshus. Dagarna flys av innehållsrika utflykter bl.a. "Routes des Crêtes" genom dalgångarna och upp i bergen

och Le Linge. Vi åker till Alsace "huvudstad" Strasbourg med bl.a. stadsrundtur och båtutur längs floden och kanalerna. Det finns gott om tid att göra egna upptäckter i staden.

I priset ingår:

- Flygresa Arlanda alt. Kastrup – Frankfurt t/r inkl. avgifter
- Bussresa enligt program
- Del i dubbelrum inkl. frukost (meddela vid bokning om separata sängar önskas)
- 5 middagar
- 5 luncher
- 3 besök på vingårdar inkl. vinprovning
- Besök på Le Linge
- Kanalbåtutur i Strasbourg
- Utflykter och besök enligt program
- Svensk vinkunnig reseledare/ guide Jöran Nielsen

Jöran Nielsen, vår reseledare/ guide



Med på resan finns vår populära reseledare Jöran Nielsen som själv är förtjust i området och som kan delge oss sin kunskap och erfarenhet därifrån.

Frågor om resan kan ni ställa direkt till Jöran Nielsen 073-9846 883 alt. maila jorannielsen@hotmail.com



CK:s Resor
Christers Kullberg

Anmälan per Epost: christers@cksresor.se
OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

För mer info:
www.cksresor.se