

# PROGRAM HÖSTEN 2018



*Söndagsrundan*

Foto CJ Ericson

## Innehåll:

	Sid		Sid		Sid
Bra att veta	2	Historia	5	Studiebesök	9
Månadsträffar	3	Hantverk	5	Kultur	10
Idégruppen	3	Litteratur och språk	6	Övrigt	10
SPRF-veteraner	3	Kortspel	7	Kom ihåg	11
Halvårsmöte	3	Friskvård:		Ordföranden har ordet	12
Studiecirklar:		Dans och gymnastik	7	Viktig info	12
Allmänt och blandat	4	Promenader	8		
Data och teknik	4	Bollspel	8		
Geografi	4	Resor	9		

## Kansli:

Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5,  
506 30 Borås

Telefon: 033-10 74 30

E-post: boras.avd283@skpf.se

Öppettider: 3 sep-14 dec må-fr 10.00-12.00

Bankgiro: 5684-6843

Hemsida: [skpf.se/borasavd283](http://skpf.se/borasavd283)

# BRA ATT VETA SOM MEDLEM I SKPF avd 283

## Styrelse

Birgitta Kristiansson, ordförande 070-524 71 09  
e-post: bkriss228@gmail.com  
Carl Johan Ericson, vice ordförande 070-226 31 71  
e-post: cericson43@gmail.com  
Nils Håkansson, sekreterare  
070-610 68 67 e-post: nils.irina@gmail.com  
Jörgen Paulsson, kassör  
033-13 96 49 e-post: paulssonjorgen@gmail.com  
Lennart Axelsson, ledamot  
073-081 51 91  
e-post: lennart.c.axelsson@telia.com  
Ulla Ellerstrand, ledamot, handlägger medlemsfrågor 070-629 04 78  
e-post: ulla.ellerstrand@telia.com  
Nils-Gunnar Grändeby, ledamot  
070-920 95 85  
e-post: nisse.grandeby@telia.com

## Medlemsavgift

Medlemsavgiften i SKPF avd 283 är 140:- per år. Avgiften betalas mot utsänt inbetalningskort. Det har visat sig att **autogiro inte fungerar**.

## Information

Om vår verksamhet får du på:

- Kansliet
- Månadsträffarna
- Vår hemsida
- Program vår, sommar och höst
- Seniorkalendern i Borås Tidning
- E-post

Höstprogrammet kan komma att kompletteras med t.ex kulturarrangemang och studiebesök.  
Information på vår Hemsida.

## Aktivitetsavgifter

Deltagaravgift för medlem i avdelningens aktiviteter anges specifikt för varje aktivitet. Medlem i annan SKPF-avdelning hälsas välkommen att delta i mån av plats, men då till en förhöjd avgift.

## Pensionärsråd

Efter kommunens omorganisation finns numera tre pensionärsråd

**Centrala pensionärsrådet**, där vi representeras av Bruno Karlsson, 15 28 75, (ordinarie) och Marianne Johansson, 12 90 81, (ersättare). Ledamöterna i CPR har samma mandattid som våra valda kommunpolitiker och har till uppgift att vara samtalspartner för ledamöterna i kommunstyrelsen i frågor som rör oss äldre medborgare.

**Vård- och äldrenämndens pensionärsråd**, där vi representeras av Monika Golcher, 20 18 29, (ordinarie) och Birgitta Kristiansson 24 71 09 (ersättare).

**Fritids- och folkhälsonämndens pensionärsråd**, där vi representeras av Lennart Axelsson, 073 -081 51 91 (ordinarie). Ersättare utses av SKPF avd 12.

Ledamöterna i de båda sistnämnda pensionärsråden har till uppgift att följa arbetet i respektive nämnd, vara en kommunikationslänk mellan sin pensionärsorganisation och nämndens ledamöter och därmed ge oss seniorer medinflytande och insyn i frågor som berör oss.

### Tänk på våra allergiker

Använd inte starka parfymer eller andra dofter vid våra sammankomster. Andra medlemmar kan vara känsliga och fara illa av det.

## Anmälningar till SKPF avd 283:s aktiviteter

- Anmälan om deltagande i höstprogrammets aktiviteter mottas tidigast den **3 september kl. 10.00-12.00**. Anmälan görs på kansliet – om inte annat anges - på bifogad anmälningsblankett, eller per tfn 10 74 30, eller e-post boras.avd283@skpf.se
- Vid köbildning mottas inte anmälningar per telefon. Anmälningar per brev/mail behandlas efter det att eventuell köbildning upphört.
- Varje person får anmäla en person utöver sig själv.
- Anmälan är bindande! Notera tid, dag och plats! Ingen personlig kallelse utgår. Reserver meddelas per telefon.
- Anmälan till resterande platser kan göras vid månadsträffen den 11 september kl. 13.00-14.00 eller efter träffen samt till kansliet måndag-fredag 10.00-12.00.

# MÅNADSTRÄFFAR \* FESTVERKSAMHET

## MÅNADSTRÄFFAR

Har vi Ribbinggården, Ribbingsgatan 32, Byttorp, följande dagar kl. 14.00. Pris 60:- där inte annat anges. Alla är välkomna. Om du vill ha glutenfri eller annan specialkost meddela detta till kansliet per telefon eller e-post. Välkomna. Ingen förhandsanmälan krävs.



Gäst tillsammans med den medlem som bjudit in får gratis inträde till månadsmöte.

## TISDAGEN DEN 11 SEPTEMBER

På höstens första månadsträff underhåller **Pia** och **Stig** under temat "Musik ska byggas utav glädje".



## TISDAGEN DEN 9 OKTOBER

Naturfotograf **Tommy Lundberg** visar och berättar om "frusna ögonblick", - vinterbilder där naturen spelar upp hela sitt register av skapelsekraft.



## TISDAGEN DEN 13 NOVEMBER

"2 259 km med buss genom Iran", **Bertil Johansson** berättar och visar bilder.



## TISDAGEN DEN 11 DECEMBER

Kulturskolans Lucia besöker oss. Pyssselgruppen bjuder på sitt stora jullotteri.



## IDÉGRUPPEN

Hur ska vi bli bättre på att möta våra nuvarande och nya medlemmars intressen? Kom och låt oss ta del av dina idéer!

Vi träffas tre gånger i höst, nämligen måndagarna 24/9, 15/10, 12/11 klockan 9.30–12.00. Föreningen bjuder på fika. Vi ses på Träffpunkt Simonsland. Samtalen leds av Birgitta Kristiansson (tfn 24 71 09), ordförande i vår förening. Ingen avgift för medlem. Välkommen!

## SPRF-VETERANER

En träffpunkt för dig som vill vara med och minnas tider som gått men också se framåt och hjälpa till att ta vara på den tid som kommer

Tre tisdagar 14.00 -16.30.

Cirkeldagar: 2/10, 30/10, 27/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad för medlem

Ledare Tore Aronsson 13 38 89

## HALVÅRSMÖTE Fredagen den 19 oktober klockan 15.00

Medlemmarna kallas till halvårsmöte i Ribbinggården. Handlingarna till mötet hålls tillgängliga på kansliet från 5 oktober och läggs ut i lokalen en timme före mötet. Efter mötet blir det underhållning samt kaffe och räksmörgås till en kostnad av

60:- per person.

För deltagande vid enbart mötesförhandlingarna krävs ingen anmälan. Om du deltar vid kaffet och räksmörgåsen vill vi ha din anmälan senast den 16 oktober.

**Obs!** Behöver du hjälp med rullstol eller rollator vid besök på våra möten och träffar? Meddela kansliet eller ring Ulla på telefon 070-629 04 78.

# STUDIECIRKLAR

Aktivitetsansvariga Iréne och Nils Håkansson 070-610 68 67

## Allmänt/Blandat

### I trafiken

Cirkeln handlar om regler i trafiken som behöver friskas upp, om nyheter värda att uppmärksamma, om trafikomläggningar och mer därtill.



Tre torsdagar: 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar: 11/10, 25/10, 8/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 40:- betalas vid start  
Ledare: Marianne och Inge Johansson tfn 12 90 81.

### Trädgård

Nu startar vi på nytt denna cirkel som vänder sig till dig som intresserar dig för trädgård samt för blommor och växter utomhus eller inomhus. Vi utbyter erfarenheter och bjuder kanske in någon trädgårdskunnig – t.ex. för genomgång av beskärning av buskar och träd.

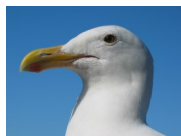
Tre torsdagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar 27/9, 11/10, 25/10  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 40:- betalas vid start  
Kontakt Tore Aronsson tfn 13 38 89

### Vinkunskap

### Ny cirkel



Fem onsdagar kl. 14.00 - 16.30  
Cirkeldagar: 10/10, 24/10, 7/11, 21/11 och 5/12  
Plats: Ribbingsgården  
Kostnad: 60:- betalas vid start. Kostnad för dryck och ev. förtäring tillkommer.  
Ledare: Sven-Åke Johansson  
070-227 54 42.



### Våra fåglar

I höst fortsätter vi cirkeln om våra

fåglar. Några utflykter gör vi också. Fem fredagar 9.30 -12.00.

Cirkeldagar 7/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 60:- betalas vid start

Ledare: Jörgen Paulsson 13 96 49



## Data och Teknik

### Data

Kursen vänder sig till dig med måttliga till goda kunskaper och där deltagarnas individuella önskemål beaktas. Datorerna har tillgång till Microsoft Office 2010 och Windows 10. Du väljer den version du är bekant med. Det går också bra med egen laptop.

Sex tisdagar 13.30–16.00  
Cirkeldagar: 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12

Plats: ABF, Norrby Tvärgata 3.  
Kostnad: 350: - betalas mot faktura  
Ledare: Göran Thilander  
070-512 60 74

### Mobiltelefoni, android 1

Bli bekväm med knappar och appar i androidfabrikat. Här får du alltså hjälp med fabrikat typ Samsung, Sony m.fl.

Fem tisdagar 9.30 -12.00.  
Cirkeldagar: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 60:- betalas vid start  
Ledare: Ulla Ellerstrand  
070-629 04 78

### Mobiltelefoni, android 2

Samma syfte som Mobil, android 1. Se ovan

Fem tisdagar 9.30 -12.00.  
Cirkeldagar: 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 60:- betalas vid start  
Ledare: Ulla Ellerstrand  
070-629 04 78



### Släktforskning, tisdag

Välkommen till ett spännande sökande efter rötter – ibland överraskningar, ibland återvändsgränder men alltid spännande.

Sex tisdagar kl. 13.30 – 16.00  
Cirkeldagar: 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 6/11, 20/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- plus 150:- för Arkiv Digital-licens  
Ledare: Östen Andersson  
070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström

### Släktforskning, onsdag

Välkommen till denna "forskarträff". Motivet för cirkeln detsamma som Släktforskning, tisdag  
Sex onsdagar 13.30 - 16.00.

Cirkeldagar: 12/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- plus 150- för Arkiv Digital-licens

Ledare: Östen Andersson  
070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström

## Geografi

### Arkitektur

Vi tittar på olika epokers arkitektoniska stilar och trender från medeltid till postmodernism. Också en del om vår egen bygd

Tre onsdagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar 10/10, 24/10, 7/11  
Plats Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 40:- betalas vid start  
Ledare Nils Håkansson  
070-610 68 67

### Kina

Lennart Törfeldt ger oss en inblick i Kinas framväxt. Han ger en bild av landets stora inflytande på den internationella scenen. Fem avsnitt:

1. Geografi, befolkning, språk och administrativ indelning.
2. Historia.

*Forts. på nästa sida*

3. Ekonomi, näringsliv, energiför-sörjning och miljö
  4. Det kinesiska samhället och kul-turen.
  5. Utrikes- och säkerhetspolitik.
- Fem torsdagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start  
Ledare: Lennart Törfeldt 13 84 13

### Spanska kuststäder

En repris av cirkeln som i ord och bild besöker de spanska kuststäder-na Marbella, Alicante och Barcelona och några andra genuint spanska orter.

Det är platser som inte bara erbjuder sol och bad utan även vackra och intressanta omgivningar.

Tre torsdagar 13.30-16.00  
Cirkeldagar: 27/9, 11/10 och 25/10  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 40:- betalas vid start.



Ledare: Håkan Wolf  
070-510 43 02

### Världsarv

I höst tar vi oss till några världsarv i Europa. Dessutom bekantar vi oss med unika världsarv i Asien – inte minst Kinas många kulturskatter. Kanske vi hinner lite från Sydamerika också. Att studera världsarv är som en resa genom länder och inte så sällan utanför de vanliga turist-



stråken.

Fyra onsdagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar: 17/10, 31/10, 7/11 och

21/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 50:- betalas vid start  
Ledare: Carl-Johan Ericson  
070-226 31 71 och Nils Håkansson  
070-610 68 67

## Historia

**Aktuellt–Sverige och omvärlden**  
Denna cirkel ventilerar skeenden i vår omgivning – både när och fjärran. En cirkel för dig som vill delta i diskussioner och samtal i grupp för att bättre förstå omvärlden. Nya deltagare välkomnas.

Fem fredagar 9.30 -12.00 nedanstående datum och teman  
28/9 Civil beredskap med Civilförsvaret

12/10 Simonslands framväxt och visioner med Kjell Berggren  
26/10 Brexit och Irland med Lennart Törfeldt

9/11 Rättssäkerhetens grundpelare med Kjell Bergenholtz  
23/11 Putins ambitioner med Nils Håkansson

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start  
Kontakt: Nils Håkansson  
070-610 68 67

### Religion

En träffpunkt för dig som vill fördjupa dina kunskaper i moraliska värdegrunder och världsreligionernas ståndpunkter och tolkningar av de religiösa skrifterna.

Fyra torsdagar 13.30 – 16.00  
Cirkeldagar: 20/9, 4/10, 18/10, 1/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 50:- betalas vid start  
Ledare: Ulf Andersson och Marianne Johansson 12 90 81

## Hantverk

### Bildvävnad

Vi umgås och hjälps åt att skapa alla typer av textila vävnader som kan framställas i ram. Vävräm får du låna av föreningen

Fem tisdagar 14.00 -16.30.  
Cirkeldagar: 18/9, 2/10, 23/10, 30/10, 20/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start. Ev. tillkommer kostnad för material.

Kontakt: Birgitta Kristiansson  
24 71 09

### Hantverk i metaller

Kursen går ut på att göra nya saker i koppar och silver. "Gammalt ny-silver" lämpar sig utmärkt för omarbetning till nya alster – halssmycken, armband, ringar etc. Handledaren hjälper dig i tillverkningsprocessen. Nybörjare är också välkomna! Tio onsdagar 9.30–12.30.

Start: 19/9  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 100:- betalas vid start, kostnad för ev. inköp av material tillkommer  
Ledare: Monica Hedin  
073-918 66 60

### Hardangersöm

Vi broderar i hardangersöm i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas Tio onsdagar 10.00 -12.30.

Start 19/9  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 100:- betalas vid start. Viss kostnad för material kan tillkomma.  
Ledare: Inga-Lill Gabrielsson  
13 10 15 och Svea Olsson 15 28 64

### Keramik-skapa i lera

Du kan göra figurer, byttor, väggprydnader — endast fantasin begränsar. Efter bränning kan alstren målas.

Tio fredagar 9.30 -12.00.  
Cirkeldagar 7/9, 14/9, 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 22/11, 30/11 och 7/12

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 100:- betalas vid start.  
Ledare: Yvonne Thilander  
076-047 48 08

### Luffarslöjd

En skapande aktivitet med anor flera tusen år tillbaka.

Fem fredagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ledare: Yvonne Thilander  
076-047 48 08

### Måla akvarell

Akvarellgruppen fortsätter sitt skapande. Nya deltagare välkomnas



Onsdagar: 9.30 – 12.00. Vi träffas 12 gånger och gör något studiebesök

Start: 19/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start

Kontakt: Marita Andersson

070-728 71 24 och Eleine Hellström

070-313 49 56

### Målarträffpunkt

En konstintresserad grupp fortsätter att skapa inom olika stilar och tekniker. Nya deltagare välkomnas

Tolv torsdagar: 9.30 – 12.30.

Start: 20/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start

Ledare: Terttu Andersson 15 61 54

### Onsdagspyssel

Vi tillverkar textila handarbeten och småpynt i andra material. De färdiga produkterna skänks till föreningens lotterier. Nya medlemmar/deltagare är välkomna

Sju onsdagar 14.00 -16.30.

Cirkeldagar: 12/9, 26/9, 10/10,

24/10, 7/11, 21/11 och 5/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad för medlem

Ledare: Mai-Britt Hansson 15 25 78

och Marianne Johansson 12 90 81

### Porslinsmålning

Vi fortsätter med ett roligt hantverk. Objekten kan variera. Förkunskaper krävs inte.

Fyra fredagar 9.30 – 12.00.

Cirkeldagar 5/10, 19/10, 9/11 och 23/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 50:- betalas vid start. Kostnad för material och bränning tillkommer.

Ledare Ingegerd Norström

073-076 84 12 och

Inga-Lill Gabrielsson 13 10 15

### Sticka

Ett rogivande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det också bra

Tisdagar 13.30–16.00

Cirkeldagar: 18/9, 25/9, 2/10,

16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 20/11, 27/11, 4/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 100:- betalas vid start. Viss kostnad för material kan tillkomma.

Ledare: Käthie Thörner

070-612 86 29

och Lena Nilsson

10 76 78



### Tovning

I höst fortsätter vi "picka o tova".

Det blir tomtar och annat småpynt eller vad du vill.

Fem måndagar 9.30 – 12.00

Cirkeldagar 17/9, 1/10, 22/10,

29/10, 19/11

Plats Träffpunkt Simonsland

Kostnad 60:- betalas vid start.

Ledare Yvonne Thilander

076-047 48 08

## Litteratur och Språk

### Litteratursirkel Ny cirkel

Vi läser en gemensamt utvald bok och analyserar den i diskussionsform.

Sex torsdagar kl. 13.30 - 16.00

Cirkeldagar: 13/9, 4/10, 18/10,

1/11, 15/11 och 29/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start. Ev. tillkommer

litteratur-

kostnad.

Ledare: Britt

Marie Eric-

son

070-249 86 84 och Gunilla Axelsson

070-826 14 77



### Engelska, fortsättning

Denna kurs vänder sig till dig med måttliga kunskaper i Engelska. Kontakta gärna cirkelledaren om du är osäker.

Sex onsdagar

14.00–16.30.

Cirkeldagar:

19/9, 3/10,

17/10, 31/10,

14/11, 28/11

Plats: Träffpunkt Simonsland



Kostnad: 60:- betalas vid start. Viss kostnad för kurslitteratur kan tillkomma.

Ledare: Lisbeth Emanuelsson  
20 18 28

### Engelsk konversation Gerd

Denna cirkel vänder sig till dig som läst lite engelska tidigare men vill friska upp språket. Vi läser boken: *Practice Makes Perfect* och diskuterar utifrån dagens stycke och aktuella händelser mm.

Sex tisdagar: 13.30 – 16.00

Cirkeldagar: 18/9, 2/10, 16/10,

30/10, 20/11 och 4/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start. Viss kostnad för litteratur kan tillkomma.

Ledare: Gerd Johannesson

073-952 17 87

### Engelsk konversation Mary/Carin

Kursen är till för dig som läst lite engelska tidigare och nu vill träna på att tala. Vi samtalar om aktuella händelser samt läser och översätter olika stycken ur någon engelsk bok. Sex onsdagar varannan vecka

14.00 – 16.30

Cirkeldagar 26/9, 10/10, 24/10,

7/11, 21/11 och 5/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start. Viss kostnad för litteratur kan tillkomma.

Ledare: Mary Österlin 076-295 92

36 och Carin Brandt 070-657 25 72

### Spanska

Vi tränar på en enklare form av spanska, som anpassas till både nybörjare och till er som kan en del. Målet är i huvudsak att få deltagarna mer talföra då de reser till Spanien eller kanske till andra spansktalande länder. Deltagarnas bakgrund och behov styr kursens inriktning och nivå. Bienvenido!

Sex torsdagar 13.30 – 16.00.

Cirkeldagar: 20/9, 4/10, 18/10,

1/11, 15/11 och 29/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start. Ev. kan någon mindre kostnad för litteratur tillkomma

Ledare: Monica Cleverup

073-439 90 76.

# KORTSPEL

Aktivitetsansvarig: Ulla Ericson 26 05 01, 073-828 45 80

## Bridge, måndag

Vi spelar bridge och trivs

Måndagar kl. 11.30 – 15.00 träffas vi 14 ggr

Start: 3 september

Plats: Jössagården, Älvsborgsgatan 4 (bakom Shell på Göta)

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner 26 23 75, 072-187 89

kl. 10.30 - 14.00

Start: 18 september

Plats: Jössagården, Älvsborgsgatan 4 (bakom Shell på Göta)

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner 26 23 75, 072-187 89 07

## Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs

Onsdagar kl. 10.30 – 14.00 träffas vi 14 ggr

Start: 5 september

Plats: Jössagården, Älvsborgsgatan 4 (bakom Shell på Göta)

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner 26 23 75, 072-187 89 07

## Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs

Fredagar kl. 10.30 – 14.00 träffas vi 14 ggr

Start:

Plats: Jössagården, Älvsborgsgatan 4 (bakom Shell på Göta)

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner 26 23 75, 072-187 89 07

## Canasta, fredag

Vi spelar Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Canasta tidigare är varmt välkommen.

Fredagar kl. 10.00 - 13.00 träffas vi 14 ggr

Start: 7 september

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Agneta Ljung 13 90 64

Berit Olsson

25 10 15, 073-021 52 15

## Samba Canasta

Vi spelar Samba Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Samba Canasta tidigare är varmt välkommen.

Torsdagar kl. 10.00 - 13.00 träffas vi 14 ggr

Start: 6 september

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Kontaktperson: Ulla Liberg

072-248 98 48 och Evelyn Gillberg 070-880 29 83

## Whist

Tycker du om detta "tysta spel" så passa på att komma hit och spela med oss.

Whist är bra minnesträning.

Onsdagar kl. 13.30 - 16.00 träffas vi 14 ggr.

Start: 5 september

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120 kr betalas vid start.

Ledare: Laila Johansson

070-731 21 52,

Hans Johansson 070-731 10 69



Start av 2018 års bridge med tårtkalas

## Prova-på-bridge Gratis

Tisdag 4 september träffas vi 1 gång kl. 10.15-14.00

Plats: Jössagården, Älvsborgsgatan 4 (bakom Shell på Göta)

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner 26 23 75, 072-187 89 07

## Nybörjarkurs i bridge

Varannan tisdag träffas vi 7 gånger

## Canasta, måndag

Vi spelar Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Canasta tidigare är varmt välkommen.

Måndagar kl. 14.00 - 17.00 träffas vi 14 ggr

Start: 3 september

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120 kr betalas vid start

Ledare: Irene Håkansson 13 62 77

# FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig: Jörgen Paulsson 033-13 96 49

## Dans/Gymnastik

### Gammaldans

Vi dansar och har trevligt tillsammans.

Måndagar kl. 9.30 - 11.30.

Start: 24 september.



Sista gång 26 november.

Plats: Hässleholmens Kyrka, Våglängdsgatan 3

Ledare: Lars Svenningsson 13 31 66

### Linedance

Vi fortsätter med en omgång av mjuk motion till skön musik.

Sex tisdagar 10.00-12.00.

Datum: 28/8, 11/9, 25/9, 9/10, 23/10 och 6/11.

Plats: Jössagården (bakom Shell på Göta)

Kostnad 80:- betalas vid start.

Ledare: Inga-Lill Nordvall

Kontakt: Britt-Marie Ericson 070-249 86 84

Anmälan till Britt-Marie

### **Mattcurling, tisdagar**

Samling och start kl. 13.30

Start: 18 september

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad för medlem.

Alla välkomna till mattcurlingen.

För information ring:

Elin Andersson 033-25 63 25

eller 070-496 63 95

### **Qi gong, tisdagar**

Medicinsk Senior Qi Gong enligt

Biyun-metoden

Tisdagar 10.45 - 12.15

Start: 2 oktober

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad för 10 gånger 100:-.

Ledare: Laila Almberg

Diplomerad Qi gong-instruktör

Information får du av Laila, som

också tar emot alla anmälningar på

033-340 30 98 eller

073-824 70 78.

### **Qi gong, fredagar**

Motions Qi gong Senior

Fredagar 9.30 - 10.45

Start: 21 september – 23 november

Plats: Träffpunkten, Simonsland

Kostnad 100:- (10 ggr) Betalas vid

start.

Kontaktperson: Veronika Nittborn

070-207 90 03 och

Mona-Lis Karlsson 070-891 91 02

### **Sittgympa**

Fortsatt vilande under hösten 2018

### **Vattengympa**

En uppskattad, hälsosam och

”lagom” motion för hela kroppen.

Tag gärna med egen fika!

Ett 4-månaders kort kostar 620:-

plus 100:- för alla gymnastikpass. I 4-

månaderskortet ingår som vanligt

tisdagspassen i Simarenan kl. 11.10.

Start: 28/8

Plats: Simarenan, Alideberg.

Instruktör Hasse Johansson

Kontaktperson Irene Håkansson

073-855 75 64

## **Promenader**

### **Stavgång**

Utmärkt motion för den som vill och kan röra på sig.

Måndagar kl. 9.30

Start: 24 september.

Vi håller på till den 10 december.

Plats: Kransmossen.

Kom när det passar dig. Stavar finns

för utlåning och du kan även gå utan

stavar. Efter ca en timmes stavgång

finns fika och samvaro för den som

vill.

För information ring Bengt Fransson

070-573 71 71

### **Söndagsrundan**

Vi träffas varje söndag för en promenad (10 ggr). Vi går 4-5 km i lugn takt.

Start den 23 september kl. 9.30 med samling vid Sparrehus.

Ledare: Birgitta och Lennart Axelsson



Nästkommande söndagar går vi till andra platser med andra ledare.

Information om var vi träffas nästa gång: se Borås Tidning under

Seniorkalendern eller hemsidan under promenader. Du kan också

ringa Birgitta Axelsson

073-043 25 93.

Du behöver inte anmäla dig och vi försöker samåka till promenadplatserna.

Ta på dig lämpliga skor och kläder för årstiden och känn dig varmt välkommen.

## **Bollspel**

### **Bordtennis**

Onsdagar kl. 10.00 - 13.00.

Start: 19 september.

Plats: Mariedals Sportstuga,

Pris: Medlemsavgift i

Mariedal 250:-

Nya spelare är välkomna!

För information ring Rune Olsson

24 03 13

### **Boule, tisdagar**

Samling kl. 9.15, spelstart kl. 9.30.

Start: 4 september.

Kostnad 30:- per gång

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.

För information ring Ove Sjöberg

28 32 68



Fredagsgruppen i Qi gong avslutades våren 2018 med stort kalas



# RESOR

Aktivitetsansvariga: Östen Andersson 070-776 40 01 och Nils-Gunnar Grändeby 070-920 05 85

**Samarbete om resor.** SKPF avd 283 har tidigare samarbetat om resor med ReumatikETFöreningen i Borås. Under hösten sker även samarbete med FAS Föreningen Aktiva Seniorer.

**Vår förhoppning nu är att vi kommer att köra med bussar fyllda med glada resenärer!**

Först till kvarn gäller vid anmälan.

**Vänligen undvik att använda starka dofter!! Tänk på de allergiker som är med på våra sammankomster och resor!**

## Torsdagen den 25 oktober reser vi till IKEAs muséum och varuhus i Älmhult.

Efter avresan från Borås åker vi till Apladalen i Värnamo och dricker kaffe med fralla och en liten kaka, innan vi fortsätter till Älmhult och IKEAmuséet.



Ca 13.00 tar vi bussen till Sjöstugans restaurang och äter lunch. Eftermiddagen tillbringas vi på IKEA:s varuhus i Älmhult. Där får vi gå på egen hand och ta eftermiddagskaffe (ingår ej i priset) innan vi vänder hemåt mot Borås.

Pris per person: 495:-

I priset ingår bussresa, entré till IKEA-muséet, fika och lunch. **Anmälan senast 28 september** till kansliet. **Resan betalas senast 5 oktober**

till bankgiro 5684-6843.

**Avresa från Anna Linds Park kl. 7.30.** Beräknad återkomst **till Borås kl. 18.00**

## Flygvapenmuseet, Linköping

### Onsdag 31 november

På mångas begäran gör vi åter en resa till Flygvapenmuséet. Under färden mot Linköping stannar vi för morgonkaffe.

Kl.11.00 skall vi vara framme vid museet och startar kl.11.15 med en guidad visning på c:a 1 tim. Efter visningen äter vi en god lunch, serverad ute bland flygplanen av restaurang Calle C.

Efter lunchen får vi, fram till c:a kl.15.30, tid för egna besök på de platser i museet som var och en finner mest intressanta. Kanske frestas någon att boka en tid för "flygning" i JAS-simulatoren! Efter en, förhoppningsvis mycket intressant och givande dag, far vi åter mot Borås.

**Anmälan senast 5 oktober** till kansliet.

Anmälningsavgift:100:-

**Resan betalas senast 25 oktober** till bankgiro 5684-6843

**Avresa från GA-Kyrkans församlinghem kl. 08.00**

**Återkomst: c:a kl. 17.30**

Reseledare: Olle Friberg, tel:

26 18 42, alt. 070-627 18 42

Pris: 600:- I priset ingår bussresa, morgonkaffe med fralla, entré, guidning, lunch.

## Lördagen den 8 december går resan till Eksjö Julmarknad

På vår resa till Eksjö stannar vi till för kaffe med smörgås i Jönköping. Det som är unikt med Eksjö julmarknad är att hela staden öppnar upp för hantverk,



mat, musik och julkänsla. Dessutom är det ju inget inträde vilket också sticker ut. Gamla stan i Eksjö är självklart en central del av julmarknaden. Även torget och hela centrala Eksjö har i år fått en gestaltning som kommer att kännas väldigt julig. Efter ca 3 timmar på julmarknaden äter vi en god jullunch på Stadshotellet i Eksjö innan vår resa går hemåt igen.

Pris per person: 695:-

**Avresa från Anna Linds park kl. 8.00**

**Åter i Borås ca kl. 18.00**

I priset ingår bussresa, fm-kaffe med smörgås, jullunch.

**Anmälan senast 9 november** till kansliet. **Resan betalas senast 27 november** till bankgiro 5684-6843.

# STUDIEBESÖK

Aktivitetsansvariga: Östen Andersson 070-776 40 01 och Nils-Gunnar Grändeby 070-920 05 85

## Sobacken (Energi och Miljö Center, EMC)

Torsdagen den 18 oktober kl. 10.00

Samling vid Anna Linds Park kl. 9.30 för samåkning

Kostnad: 40 kr

Anmälan till kansliet senast den 4 oktober

Max 40 deltagare

## Polis-muséet

Tisdagen den 20 november mellan kl 10.00—12.00

Samling utanför entrén Polishuset kl.11.00 (utfart med grind mot Sandgärdesgatan). Kostnad: 20 kr

Anmälan till kansliet senast den 6 november

Max 20 deltagare

# KULTUR

Aktivitetsansvarig: Annika Wetterholm 033-20 12 68



**Medlemmarna i SKPF avdelning 283 inbjudes härmed till denna fantastiska galaföreställning av musikalen RIVIERANS GULDGOSSAR.**

Plats: Bäckängsskolan i Borås  
6 och 20 okt kl. 15.00  
12 okt kl. 19.00

Pris: 360:-  
Anmälan till kansliet senast 10 september

## Utställningar på Konstmuséet

- ◆ 18 okt - 3 feb, Meta Issaeus Berlin
- ◆ 15 nov - 3 feb, Sara Tirrelli
- ◆ 15 nov, Kvinnor i 7härad
- ◆ 22 nov, Lars Tunbjörk

## Evenemangsbesök

Efter gemensamt besök på bio, teater eller annat evenemang träffas vi och diskuterar besöket på närbelägen Restaurang/Café. Tre till fyra gånger under hösten. Plats enligt överenskommelse. Kostnad: Entré samt ev förtäring. Mer information på vår hemsida. Kontakt: Nils-Gunnar Grändeby 070-920 95 85

# ÖVRIGT

## Frågesport

### Vem vet vad?

Ett arrangemang i samverkan med Träffpunkt Simonsland. Tre deltagare per lag från föreningens Cirklar, Friskvård och Kortspel eller mixade lag. Även lag från andra föreningar i Simonsland välkomnas.

Anmäl lag till kansliet dock senast 1 oktober - uppge lagets namn, lagledare med tfn-nummer samt medtävlande.

Tävlingsledningen lottar vilka lag som möts.

Vi tävlar tisdagar kl. 17.00 i Träffpunkt Simonslands Café Festligheten. Tävlingsdagar är 16/10 och 30/10.

Semifinal blir det tisdag 20/11 och stor final 27/11

Fritt inträde!

Kom och stöd era favoriter!

Ledare: Björn Jennerhed

tfn 033-10 65 65

Birgitta Axelsson

tfn 073-043 25 93

Ivar Rosen tfn 15 64 02

## BINGO

Bingon är t.v. vilande.

# KOM IHÅG

## MÅNADSMÖTEN OCH ANDRA ENSTAKA ARRANGEMANG

Beträffande underhållning med mera på Träffpunkt Simonsland hänvisas till Träffpunktens reception och anslagstavla

Mån	Dag	Tid	Händelse	
Sep	3	10.00-12.00	Säsongsstart, anm till aktivitet	Sid 2
	11	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	24	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
Okt	1	10.00-12.00	Senaste anmälan frågesport	Sid 10
	2	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
	9	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	15	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
	16	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	18	10.00	Studiebesök Sobacken EMC	Sid 9
	19	15.00-17.00	Halvårsmöte, Ribbingsgården	Sid 3
	30	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
	30	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	Nov	12	9.30-12.00	Idégruppen
13		14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
20		10.00-12.00	Studiebesök Polis-Muséet	Sid 9
20		17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
27		14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
Dec	27	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	11	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3

Programmets studiecirklar organiseras i samarbete med studieförbundet ABF  
Ansvarig utgivare: Birgitta Kristiansson. Redaktionskommitté: Styrelse och aktivitetsansvariga.  
Layout: Carl Johan Ericson. Tryck: Graphic City.

# AKTUELLT

## Ordföranden har ordet

### ENSAMHETEN - Vår generations värsta åkomma?

Det finns anmärkningsvärt många ensamhushåll i Sverige. I yngre år kanske man väljer att bo ensam ett tag. Är man frisk och rörlig, kan delta i nöjeslivet och träffa vänner när man vill, är det kanske skönt att kunna dra sig tillbaka och vara ensam ibland.

För äldre människor är situationen ofta en annan. Ensamboendet är påtvingat. Man kanske saknar sin livskamrat. Man är ängsligare och mindre rörlig än förr och har blivit mera oföretagsam. När sedan krämporna kommer och orken avtar, skulle man gärna vilja ha närmare till andra människor och slippa äta sin mat ensam varje dag.

Undersökningar har gjorts, vilka påstås visa att människor helst vill bo kvar i sina egna hem tills man nästan är döende, men vi vet ju att som man frågar får man svar. Jag är övertygad om att urvalet är avgörande. Frågar man personer över 85 år blir svaret med största säkerhet ett annat än om man frågar 65-70-åringarna.

Jöran Rubensson, tidigare ordförande i SPRF, har engagerat sig i boendefrågan och skriver att det nog är sant att "majoriteten bor eller vill bo kvar i sina hem — men bara så länge som hälsan är god och man inte känner sig isolerad och otrygg". Vi känner från våra egna led människor som har fyllt 95 år eller mer, som inget hellre vill än flytta till ett anpassat äldreboende men får avslag med motiveringen "Du är för frisk" eventuellt

med tillägget "men du kan få hur mycket hemtjänst som helst". Biståndshandläggarna tycks ha order om att till varje pris hävda "kvarboendepincipen". Ekonomi? Kostnaden för ett dygn på ett äldreboende lär motsvara 1,5 timmars hemtjänst!!! Och var hämtar man den hemtjänstpersonal, som ska klara alla behov?

Tänk om man kunde få önska ett slags studentboende för alla seniorer, som inte vill bo ensamma! Små lätt-skötta lägenheter med enkla kök, samlade kring ett gemensamt större kök med matsal, samlingshall och möjligheter till samvaro och gemensamma aktiviteter och nära till hjälp när sådan behövs.

I höst är det val och en fjärdedel av valmanskåren är 65 år eller äldre. Tänk om vi kunde hålla ihop och tvinga politikerna att ta hänsyn till våra önskemål! Under politikerveckan i Almedalen 2017 inleddes ett samarbete mellan de stora pensionärsorganisationerna. Enligt planerna ska det fortsätta i år. **Låt oss hoppas att det sätter sina spår och att sammanhållningen fortsätter även efter Almedalen!**

SKPF avdelning 283 arbetar bland annat för fler äldreboenden i Borås, ökad geriatrisk kompetens på våra vårdcentraler eller en särskild vårdcentral inriktad på äldre människor och ett stopp för all åldersdiskriminering.

## VIKTIG INFO

### Välkommen till SKPF avdelning 283!

Vi är en partipolitiskt, fackligt och religiöst obunden förening, som vill erbjuda gemenskap och trivsam samvaro för alla seniorer.

Vi arbetar också i kommunen, regionen och på rikspanet för att förbättra villkoren för alla pensionärer.

Vårt motto är: **Må bra på äldre dar!**

### Säker och trygg förening

Säker och trygg förening är en kvalitetsmärkning för bättre hälsa, minskad skadefrekvens samt ökad säkerhet och trygghet i föreningslivet.

SKPF avd 283 i Borås, som vi nu heter, certifierades 2010 till säker och trygg förening av Borås Stad och därmed tillhör SKPF avd 283 en av de föreningar som uppnått denna titel.

- Syfte: att lindra och förhindra skador på människor och egendom.
- Mål: att ledare och medlemmar skall känna trygghet i sitt föreningsengagemang.

SÄKER OCH TRYGG FÖRENING



BORÅS STAD

- Vision: att få in ett naturligt säkerhetstänkande och därigenom minimera de risker som finns.

Styrelse och funktionärer bedriver ett fortlöpande arbete för att säkra föreningens aktiviteter.

### Värdegrund

#### SKPF avd 283

**vill vara** en öppen och välkomnande förening för alla pensionärer, oberoende av bakgrund eller läggning

**erkänner alla** människors lika värde och rätt att höras, ses och respekteras

**arbetar** för allas rätt att må bra på äldre dar

**är** partipolitiskt, fackligt och religiöst obundet.



### Olycksfallsförsäkring

Som medlem är du försäkrad när du deltar i möten och verksamhet som SKPF avd 283 arrangerar. Försäkringen gäller också under resa till och från sådan verksamhet eller när du deltar i en resa, som föreningen arrangerar.