

PROGRAM VÅREN 2019



Några av våra aktiviteter

Innehåll:	Sid		Sid
Bra att veta	2	Friskvård	7
Månadsträffar	3	Resor	9
Idégruppen	3	Studiebesök	9
SPRF-veteraner	3	Kultur	10
Föreningens historia	3	Övrigt	10
Årsmöte	4	Kom ihåg	11
Studiecirklar	4	Ordföranden har ordet	12
Hantverkscirklar	6	Viktig info	12
Kortspel	7		

Vänligen observera!

Ändrade öppettider på kansliet:
7 jan-25 jan måndag till fredag
därefter

Tisdag-onsdag-fredag
kl. 10.00-12.00

Kansli:

Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5
506 30 Borås

Telefon: 033-10 74 30

E-post: boras.avd283@skpf.se

Öppettider: 7 jan-25 jan må-fr 10.00-12.00
därefter tis-, ons-, och fredag

Bankgiro: 5684-6843

Hemsida: 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

Sekreterare, vakant

Jörgen Paulsson, kassör

070-593 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

Medlemsavgift

Medlemsavgiften i SKPF avd 283 är 150:- per år. Avgiften betalas till förbundet mot utsänt inbetalningskort. Det har visat sig att **autogiro inte fungerar**.

Information

om vår verksamhet får du på:

- Kansliet
- Månadsträffarna
- Vårprogrammet
- Vår hemsida
- Seniorkalendern i Borås Tidning
- E-post

Vårprogrammet 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

Tre pensionärsråd finns i Borås Kommun.

Centrala pensionärsrådet, där vi representeras av Birgitta Kristiansson 070-524 71 09 (ordinarie) och Ulla Ellerstrand, 070-629 04 78 (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 070-524 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.

Anmälningar till SKPF avd 283:s aktiviteter

- Anmälan om deltagande i vårprogrammets aktiviteter mottas tidigast den **7 januari kl. 10.00-12.00**. Anmälan görs på kansliet – om inte annat anges - på bifogad anmälningblankett, 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 8 januari kl.13.00-14.00 eller efter träffen samt till kansliet.

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.

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

MÅNADSTRÄFFAR * FESTVERKSAMHET

MÅNADS- TRÄFFAR

Har vi i Ribbingsgården, 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 8 JANUARI

På vårens första månads-träff underhåller Roger Sandström med gitarr och sång.



TISDAGEN DEN 12 FEBRUARI

Fredrik Sjöberg sjunger äldre schlagerlåtar till dragspels ackompanjemang.



TISDAGEN DEN 12 MARS

"Andersson och Henriksson" spelar och sjunger sånger åt det religiösa hållet.



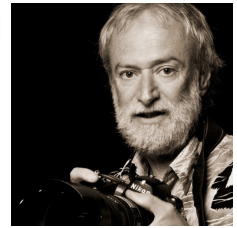
TISDAGEN DEN 9 APRIL

Vårt stora Påsklotteri! Och ett färgsprakande bildföredrag från Galapagosöarnas unika och spännande värld presenterat av undervattensfotografen Seppo Rapinoja.



TISDAG DEN 14 MAJ

Börjar med sedvanlig tipspromenad, varefter Nils Sjöström visar bilder och berättar om en tre år lång resa i Asien.



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 fyra gånger i vår, nämligen måndagarna 28/1, 25/2, 25/3, 23/4 klockan 9.30–12.00. Föreningen bjuder på fika. Vi ses på Träffpunkt Simonsland.

Samtalen leds av Birgitta Kristiansson (tfn 070-524 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: 29/1, 26/2, 26/3

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen avgift för medlem

Ledare Tore Aronsson 070-624 31 56

VÅR FÖRENINGSGEN HISTORIA

Nedteckna föreningens historia.

Föreningsarkivet i Borås har bjudit in oss att delta i ett projekt för att öka kunskapen om den egna föreningens historia. Forskningen bör ske i cirkelform och Föreningsarkivet bidrar med lokaler och att vår förenings arkiverade handlingar görs tillgängliga för forskning. Vi vänder oss till dig som är intresserad av vår historia. Vi träffas och planerar fortsättningen tillsammans.

Tid: 17 januari kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen avgift för medlem.

Kontakt: Östen Andersson

070-776 40 01 eller

Tore Aronsson 070-624 31 56

ÅRSMÖTE Fredagen den 1 mars klockan 15.00

Medlemmarna kallas till årsmöte med val av styrelse och revisorer i Ribbingsgården. Handlingarna till mötet hålls tillgängliga på kansliet från 18 februari 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 räksmörgå-

sen vill vi ha din anmälan senast den 22 februari.



STUDIECIRKLAR

Aktivitetsansvarig Carl Johan Ericson 070-226 31 71

Allmänt/blandat

I trafiken

Cirkeln är vilande under våren och återkommer hösten 2019

Trädgård

Cirkeln 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. Torsdagar 9.30 – 12.00
Cirkeldagar: 21/2, 7/3, 21/3, 4/4, 25/4

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 60:- betalas vid start
Kontakt Tore Aronsson
tel 070-624 31 56



Onsdagar kl. 14.00 - 16.30

Ev. kan tiden komma att justeras.

Cirkeldagar: 16/1, 30/1, 13/2, 27/2 och 13/3

Plats: Ribbingsgården

Kostnad: 60:- betalas vid start. Kostnad för dryck och ev. förtäring tillkommer.

Ledare: Sven-Åke Johansson
070-227 54 42.

Våra fåglar

Till våren fortsätter vi cirkeln om



Vinkunskap



våra fåglar. Vi kommer att göra utflykter till olika fågeltorn och platser.

Fredagar 9.30 -12.00.

Cirkeldagar: 8/3, 22/3, 5/4, 26/4 och 10/5

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 60:- betalas vid start

Ledare: Jörgen Paulsson
070-593 96 49

Data och Teknik

Data

Kursen vänder sig till dig med måttliga till goda kunskaper

och där deltagarnas individuella önskemål beaktas. Datorerna har till-

gång till Microsoft Office 2010 och Windows 10. Du väljer den version du är bekant med. Det går också bra med egen laptop.

Tisdagar 13.30–16.00

Cirkeldagar: 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4 och 16/4

Plats: ABF, Norrby Tvärgata 3.

Kostnad: 350: - betalas mot faktura

Ledare: Göran Thilander
070-512 60 74



Mobiltelefoni, android

Bli bekväm med knappar och appar i androidfabrikat. Här får du alltså



hjälp med fabrikat typ Samsung, Sony m.fl.

Torsdagar

13.30-16.00

Cirkeldagar:

28/2, 7/3, 14/3, 21/2, 28/3

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 60:- betalas vid start

Ledare: Ulla Ellerstrand

070-629 04 78

Släktforskning, tisdag

Vi träffas för att söka våra rötter i de olika arkiven vi har tillgängliga. En sysselsättning som kan leda till en del överraskningar, men är alltid spännande.

Tisdagar kl. 13.30 – 16.00

Cirkeldagar: 22/1, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 70:- plus 150:- för Arkiv Digital-licens.

Medtag egen dator.

Ledare: Östen Andersson

070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström

Släktforskning, onsdag

Välkommen till denna "forskarträff".

Motivet för cirkeln detsamma som Släktforskning, tisdag

Onsdagar 13.30 - 16.00.

Cirkeldagar: 16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 70:- plus 150- för Arkiv Digital-licens.

Medtag egen dator.

Ledare: Östen Andersson

070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström

Geografi

Spanska kuststäder

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



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

Torsdagar 10.00-12.30

Cirkeldagar: 24/1, 7/2 och 21/2

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 40:- betalas vid start.

Ledare: Håkan Wolf

070-510 43 02

Världsarv

I vår tar vi oss till världsarv i Spanien och därefter gör vi nedslag bland Sydamerikas många världsarv. Att studera världsarv är som en resa genom länder och inte så sällan utanför de vanliga turiststråken.



Onsdagar 9.30 – 12.00

Cirkeldagar: 16/1, 30/1, 13/2 och 27/2.

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 50:- betalas vid start.

Ledare: Carl-Johan Ericson

070-226 31 71

Historia

Aktuellt– Sverige och omvärlden.

Cirkeln är vilande under våren och återkommer ev. hösten 2019.

Religion

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

Torsdagar 13.30-16.00

Cirkeldagar: 28/2, 14/3, 28/3, 11/4 och 25/4.

Under våren planeras ev. en studieresa.

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- Betalas vid start.

Ledare: Ulf Andersson och Marianne Johansson 12 90 81

Litteratur och Språk

Litteratur

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

Torsdagar kl.

14.00 - 16.30

Cirkeldagar: 24/1, 21/2, 21/3, 25/4

Plats: Träffpunkt Simonsland



Kostnad: 50:- betalas vid start. Ev. tillkommer litteraturkostnad.

Ledare: Gunilla Axelsson

070-826 14 77

Engelska, enkel

Cirkeln är vilande under våren och återkommer hösten 2019

Engelsk konversation Mary/Carin

Cirkeln 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.



Onsdagar varannan vecka

14.00 – 16.30

Cirkeldagar: 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3 och 10/4

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!

Torsdagar

13.30 – 16.00.

Cirkeldagar: 7/2, 14/2, 21/2, 28/2, 7/3 och 14/3

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Monica Cleverup

073-439 90 76.



HANTVERKSCIRKLAR

Aktivitetsansvarig Yvonne Thilander 076-047 48 08

Hantverk

Bildvävnad

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



Tisdagar 14.00 -16.30.

Cirkeldagar: 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Kontakt: Birgitta Kristiansson
070-524 71 09.

Hantverk i metaller

Kursen går ut på att göra nya saker i koppar och silver. "Gammalt nysilver" 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: 23/1

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 100:- betalas vid start. Ev. kan kostnad för inköp av material tillkomma.

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: 23/1

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Inga-Lill Gabriellsson
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.

Fredagar 9.30-12.00.

Cirkeldagar: 25/1, 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 5/4,



26/4

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 80:- betalas vid start.

Ledare: Yvonne Thilander
076-047 48 08

Luffarslöjd

En skapande aktivitet med anor flera tusen år tillbaka.

Fredagar 9.30 – 12.00

Cirkeldagar: 18/1, 1/2, 15/2, 1/3, 15/3

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: 9/1

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: 24/1

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start

Ledare: Terttu Andersson 15 61 54

Konsthantverk

Vi tillverkar textila handarbeten och småpynt i andra material. De färdiga produkterna skänks till före-

ningens lotterier. Nya deltagare är välkomna.

Onsdagar 14.00 -16.30.

Cirkeldagar: 16/1, 30/1, 13/2, 27/2, 13/3, 27/3 och 16/4

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.

Fredagar 9.30 – 12.00.

Cirkeldagar: 1/2, 15/2, 1/3 och 15/3

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare Ingegerd Norström

073-076 84 12 och

Inga-Lill Gabriellsson 13 10 15

Sticka

Ett roligande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det också bra Tisdagar 13.30–16.00

Cirkeldagar: 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 19/2, 26/2, 5/3, 19/3, 26/3, 2/4

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Marita Andersson

070-728 71 24 och Lena Nilsson
10 76 78

Tovning

I vår fortsätter vi "picka o tova". Det blir småpynt av olika slag.

Måndagar 9.30-12.00

Cirkeldagar: 21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3

Plats Träff-

punkt Si-

monsland

Kostnad 60:-

betalas vid

start.

Ledare

Yvonne Thilander

076-047 48 08



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: 14/1
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 09 07



Start: 9/1

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: 11/1
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, 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: 7 januari
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120 kr betalas vid start
Ledare: Irene Håkansson 13 62 77

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: 11 januari
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: 10 januari
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: 9 januari
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120 kr betalas vid start.
Ledare: Laila Johansson
070-731 21 52,
Hans Johansson 070-731 10 69

Kurs i bridge

Varannan tisdag träffas vi 7 gånger
kl. 11.15 - 14.00 (jämna veckor)
Start: 8 januari
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



FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig: Jörgen Paulsson 070-593 96 49

Dans/Gymnastik

Gammaldans

Vi dansar och har trevligt tillsammans.



Måndagar kl. 9.30 - 11.30.

Start: 14 januari.

Sista gång 15 april.

Plats: Hässleholmens Kyrka, Våg-
längdsgatan 3

Ledare: Lars Svenningsson 13 31 66

Linedance

Vi fortsätter med mjuk motion till skön musik.

Start: Tisdag 15 jan kl. **9.00-11.00**

Övriga tisdagar 10.00-12.00

29/1, 12/2, 26/2, 12/3 och 26/3.

Plats: Ribbingsgården

Kostnad 80:- betalas vid start.

Ledare: Inga-Lill Nordvall

Kontakt: Britt-Marie Ericson

070-249 86 84

Anmälan till Britt-Marie

Mattcurling

Samling och start kl. 13.30

Tisdagar 15 januari-16 april

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad för medlem.

Alla välkomna till mattcurlingen.

För information ring:

Elin Andersson 25 63 25

eller 070-496 63 95



Qi gong, tisdagar

Motions Qi gong Senior

Tisdagar 29 januari-2 april (10 ggr)

10.45-12.15

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 100:- betalas vid start.

Kontaktperson: Mary Österlin

076-295 92 36

Wanda Gustafsson 070-572 10 48

Qi gong, fredagar

Motions Qi gong Senior

Fredagar 1 februari-5 april (10 ggr)

10.45-12.15

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 100:- Betalas vid start.

Kontaktperson: Veronika Nittborn

070-207 90 03 och

Mona-Lis Karlsson 070-891 91 02

Sittgympa

Vilande

Vattengympa

En uppskattad, hälsosam och

”lagom” motion för hela kroppen.

Tag gärna med egen fika!

Ett 4-månaders kort på Borås Simarena kostar 640:- plus 100:- för alla gymnastikpass. I 4-månaderskortet ingår tisdagspassen kl. 11.10.

Start: 8 januari

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: 14 januari

Vi håller på till den 25 mars.

Plats: Kransmossen.

Kom när det passar dig. Du kan vara med och 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. Vi går 4-5 km i lugn takt.

Start den 10 februari kl. 9.30 med samling vid Sparrehus. Tag med buskortet! Vi håller på till 14 april.

Kontaktpersoner: Birgitta och Lennart Axelsson

Varje söndag går vi till olika platser med olika 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: 23 januari.

Plats: Mariedals Sportstuga,

Pris: Medlemsavgift i

Mariedal 250:- obligatorisk.

Nya spelare är välkomna!

För information ring Rune Olsson
24 03 13

Boule, tisdagar

Samling kl. 9.15, spelstart kl. 9.30.

Start: 8 januari.

Kostnad 30:- per gång

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.



För information ring Ove Sjöberg
28 32 68

RESOR

Aktivitetsansvarig: Östen Andersson 070-776 40 01

BLAND FISKARE I SKÄRGÅRDEN TORSDAG 4 APRIL

Följ med på en guidad tur på Hönö, Fotö, Öckerö och Hälsö

8.30 Avresa från Borås Anna Linds Park

Vi börjar med en förmiddagsfika på Öckerö. Här bjuds på äkta Hönökaka (Bagebröd) och kaffe.

Under dagen besöker vi Hönö Fiskemuseum, där det berättas om fiskares levnadsvillkor förr och idag. På museet finns många fina båtmodeller och minnen från krigsåren. Där finns även ett tornrum med ett riktigt ubåtsperiskop, som bjuder på vyer utöver det vanliga.

På Öckerö besöker vi gamla kyrkan, där de äldre delarna är från 1400-talet. Vi stannar också vid Hönö hembygdsgård, där det finns flera autentiska skärgårdsmiljöer

från gamla gården "Tösse". Vi äter även en välsmakande lunch på Restaurang Tullhuset.

Kl. 16.30
Hemresa.
Åter i Borås
ca. kl. 18.00



I resan ingår: Bussresa, guide, förmiddagsfika, Hönö Fiskemuseum, Öckerö gamla kyrka, Hönö hembygdsgård, lanthandel och havsinspirerad lunch på Restaurang Tullhuset.

PRIS: 595:- /person.
Anmälan senast 1 mars till kansliet.

SMÖGENBRYGGAN & SOTENÄSKANALEN 23 MAJ



Tillsammans med Reumatikerna reser vi direkt till Smögen.

8.30 Avresa från Borås Anna Linds Park

10.30 Bussfika och fri tid på Smögenbryggan

12.00 – ca.kl.15.00 Båttur Sotenäskanalen med avgång från Smögenbryggan kl.12.00 och åter ca 15.00. Ombord serveras vi en Väst-kustbuffé och kaffe och kaka på maten. Resan går inomskärs och guidas.

Ca.kl.15.00 Avresa mot Borås

Åter i Borås ca. kl. 17.30

Ingår i resans pris: Bussresa, busskaffe med fralla, båttur Sotenäskanalen med guidning, Väst-kustbuffé, kaffe & kaka ombord på M/S Soten.

PRIS: 725:- / person.
Anmälan senast 23 april till kansliet.

Resan betalas senast 9 maj till bankgiro 5684-6843

Vi samarbetar med FAS och Reumatikerförbundet. Vår förhoppning är att vi kan köra med bussar fyllda med glada pensionärer!

STUDIEBESÖK

Aktivitetsansvarig: Östen Andersson 070-776 40 01

emballator
METAL GROUP

Torsdagen den 21 mars

besöker vi Ulricehamn
och Emballator metal group AB
Samling **Anna Linds Park 09:10** för samåkning

Kostnad 60:- inkl resa o fika
Begränsat antal deltagare

Anmälan till kansliet senast 8 mars

Fler studiebesök annonseras via seniorkalendern i Borås Tidning, hemsidan och våra månadsträffar.

KULTUR

Aktivitetsansvarig: Annika Wetterholm 033-20 12 68



Medverkande: Göran Sandberg, Lena Öjler, Jens Peterson, Susanne Wackenstam, Ulrik Arturén, Mattias Jonasson, Christin Martinsson, Roger Sandström, Emelie Månsson, Linus Edgren, Emma Frankenberg. Regi: Helen Skoglund.

Medlemmarna i SKPF avdelning 283 inbjudes härmed till Kalsongteaterns

Nyårsrevy

Plats: **Sagateatern**

5 och 26 januari kl. 15.00

Pris: 275:-

Anmälan till kansliet senast

14/12 respektive 13/1

Betalning till bankgiro 5684-6843

i anslutning till anmälan.

MILDA MAKTER Jubileumsrevy Plats: Sagateatern

1 april kl 18 och 2 april kl 14 o 18

Pris: 250 :- Anmälan senast 28 februari till kansliet

Betalning till bankgiro 5684-6843 i anslutning till anmälan

Evenemangsbesök

Efter gemensamt besök på bio, teater eller annat evenemang träffas vi och diskuterar besöket på närbelägen restaurang/café. Tre till fyra gånger under våren. Plats enligt överenskommelse. Kostnad: Entré samt ev förtäring. Mer information på vår hemsida.

ÖVRIGT

Frågesport

Hur mycket vet du?

Ett arrangemang i samverkan med Träffpunkt Simonsland.

Kom och delta i en frågetävling med annorlunda utformning, där deltagarna tävlar individuellt och mot sig själva. Även deltagare från andra föreningar i Simonsland välkomnas.

Anmäl dig gärna till kansliet senast 1 februari. Uppge

namn och telefonnummer.

Vi tävlar tisdagar kl. 17.00 i Träffpunkt Simonslands Café Festligheten. Tävlingsdagar är 19/2, 5/3 och 19/3. Stor final 2/4.

Fritt inträde! Kom gärna och heja!

Ledare: Björn Jennerhed tfn 033-10 65 65

Birgitta Axelsson tfn 073-043 25 93

Ivar Rosen tfn 15 64 02

KOM IHÅG

MÅNADSMÖTEN OCH ANDRA ENSTAKA ARRANGEMANG

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

Mån	Dag	Tid	Händelse	
Jan	5	15.00	Nyårsrevy Sagateatern	Sid 10
	7	10.00-12.00	Säsongstart, anm till aktivitet	Sid 2
	8	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	28	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
	29	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
Feb	1	10.00-12.00	Senaste anmälan frågesport	Sid 10
	12	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	19	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	25	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
	26	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
	28		Senaste anmälan Milda makter	Sid 10
Mar	1	10.00-12.00	Senaste anmälan resa Fiskare	Sid 9
	1	15.00-	Årsmöte, Ribbingsgården	Sid 4
	5	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	12	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	19	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	21	9.10-	Studiebesök Emballator	Sid 9
	25	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
Apr	26	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
	1	18.00	Milda makter, Sagateatern	Sid 10
	2	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	4	8.30	Resa "Fiskare i Skärgården..."	Sid 9
	9	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	23	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
Maj	23	10.00-12.00	Senaste anmälan resa Smögen	Sid 9
	14	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	23	8.30-	Resa "Smögen"	Sid 9

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

Samspråk med våra barnbarn

Vad håller på att hända med vårt språk, när kommunikationsformerna ändras i rasande takt? När skrev eller fick du ett handskrivet personlig brev senast? I en tid när merparten av all skriftlig kommunikation människor emellan sker digitalt via sms och korta mail, blir meningarna korta och förkortningarna många. Kan du tolka moderna uttryck som LOL (Laughing Out Loud = skämt), THX (Thanks = tack) eller HAND (Have A Nice Day = må så gott)?

Nyligen framkom i samband med högskoleprovet att många ord, som för vår generation är självklara och vardagliga, är svåra att förstå för våra barnbarn. Att språket utvecklas och att nya ord och uttryck tillkommer är inget nytt. I olika epoker har vi lånat in ord från främmande språk som latin, grekiska, franska och tyska. Det är sådant som håller ett språk levande och berikar det. De senaste decennierna har vi framför allt hämtat ord och uttryck från engelskan och amerikanskan. Varje år ger ju Språkrådet ut en "nyordslista". Vissa av orden på listan har kommit för att stanna, medan andra visar sig vara kortlivade modeord.

Det nya och oroväckande nu är att ord, som nyligen ingick i vardagsspråket, allt snabbare försvinner eller känns föråldrade. Detta betyder inte bara att vårt språk utarmas, utan också att olika generationer kan få svårt att förstå varandra och att viktig samhällsinformation får svårt att nå ut till alla grupper. Låt oss hoppas och verka för att inte språkförbistring tillåts öka gapet mellan generationerna och göra oss främmande för varandra! Vi behöver ju ungdomarna och de behöver oss. Genom att använda ett rikt språk i samtalen med de unga och locka dem att läsa god litteratur, kan vi förhoppningsvis bygga broar.



Till minne av Nils

Nils Håkansson har lämnat oss.

Det gick mycket fort.

Kvar finns ett stort tomrum.

Nils och hans Irene har i många, många år varit brinnande eldsjälur, som gjort vår förening ovärderliga tjänster. Hur många timmar de har lagt på vårt kansli vet ingen. Ändå är det kanske främst för deras arbete med vår omfattande och uppskattade cirkelverksamhet som vi ska tacka. Med sitt stora kontaktnät och sitt engagemang har de ständigt skapat nya cirklar i de mest skiftande ämnen och funnit ledare till dem. När vi på grund av sjukdom plötsligt stod utan sekreterare sa Nils: "Jag ställer upp!" Sådan var han. Vi är honom stort tack skyldig. och minns honom med glädje.

VIKTIG INFO

SKPF avdelning 283

är en öppen och välkomnande förening för alla pensionärer

är en partipolitiskt, fackligt och religiöst obunden förening

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

arbetar i kommunen, regionen och på riksplanet för att förbättra villkoren för alla seniorer

erbjuder gemenskap och trivsam samvaro

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

Välkommen till oss!

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 certifierades 2010 till säker och trygg förening av Borås Stad och därmed är vi en av de

SÄKER OCH TRYGG FÖRENING



BORÅS STAD

föreningar, som åtnjuter ett särskilt förtroende.

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

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.

Innehåll och fullständiga villkor finns på föreningens hemsida.

