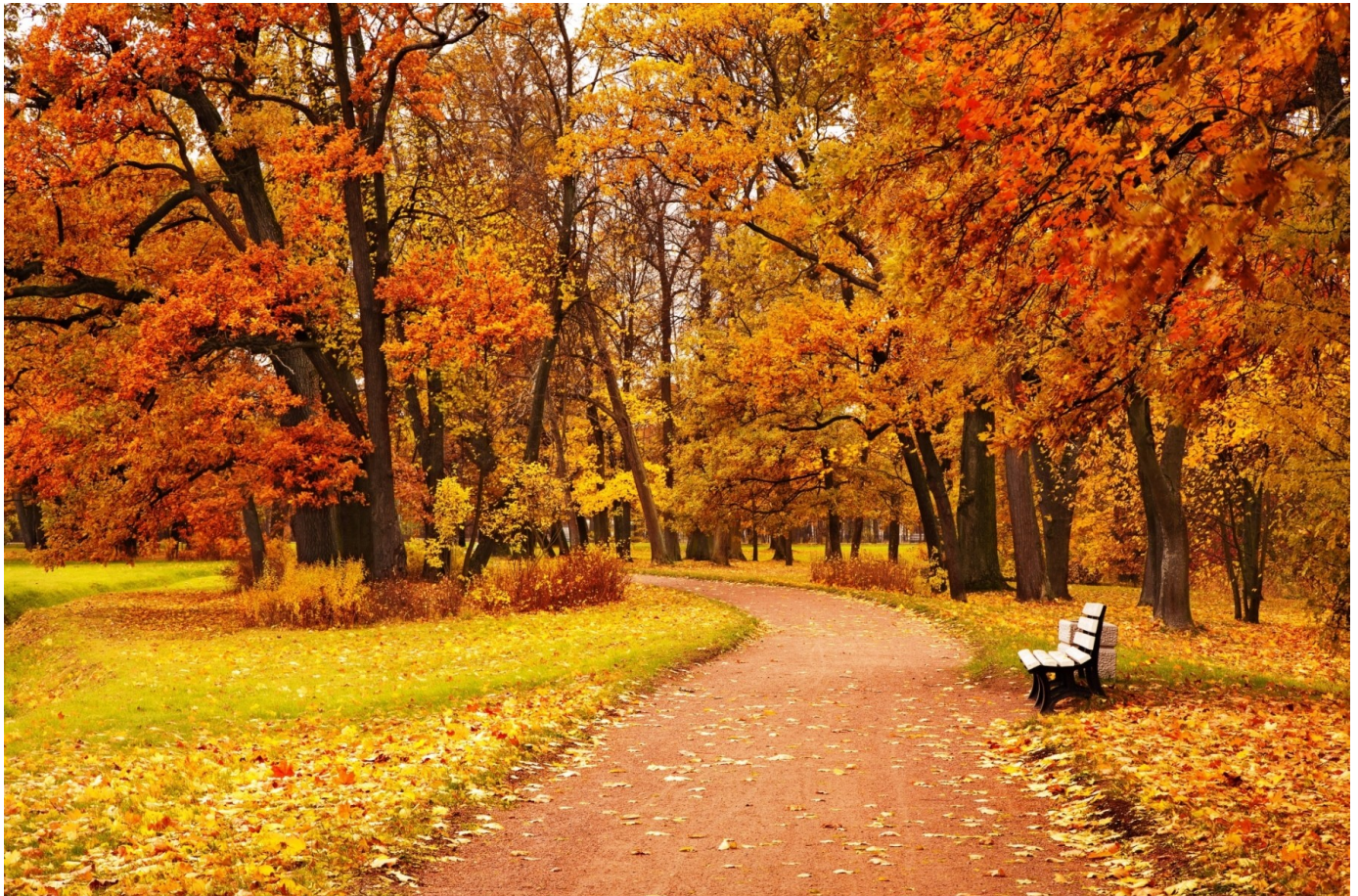


# *PROGRAM HÖSTEN 2019*



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

## **Kansli:**

Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5  
506 30 Borås

Telefon: 033-10 74 30

E-post: boras.avd283@skpf.se

Öppettider: Tis-, ons-, och fredag kl. 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

Håkan Wolf, sekreterare 070-510 43 02

e-post: hakanwolf@tyfonmail.se

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

Mona-Lis Carlsson, ledamot 070-891 91 02

monaliscarlsson50@gmail.com

## Medlemsavgift

Medlemsavgiften i SKPF avd 283 är 150:- per år. Avgiften betalas till förbundet mot utsänt inbetalningskort.

## Information

om vår verksamhet får du på:

- Kansliet
- Månadsträffarna
- Vårprogrammet
- Vår hemsida
- 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

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 **2 september kl. 10.00-12.00**. Anmälan görs på kansliet – om inte annat anges - på bifogad anmälningssblankett, 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 10 september 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

## MÅNADSTRÄFFAR

Har vi i Ribbingsgården, Ribbingsgatan32, 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 10 SEPTEMBER

På höstens första månadsträff underhåller Kenneth Holmström som spelar och sjunger kända låtar.



## TISDAGEN DEN 8 OKTOBER.

Halvårsmöte tillsammans med Månadsträff

Efter förhandlingarna berättar Leif Svensson om sin andra bok under rubriken "från mormor till roman, en resa mellan fakta och fiktion".



## TISDAGEN DEN 12 NOVEMBER

Kent Ove Andersson "Kenta" underhåller med musik



## TISDAGEN DEN 10 DECEMBER

Luciafirande med vårt 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 fyra gånger i vår, nämligen måndagarna 30/9, 21/10, 18/11 klockan 9.30–12.00.

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: 24/9, 29/10, 26/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen avgift för medlem

Ledare Tore Aronsson 070-624 31 56

## VÅR FÖRENINGENS HISTORIA

### Nedteckna föreningens historia.

Föreningsarkivet i Borås har bjudit in oss att delta i ett projekt för ett 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 förenings historia och gör ett nytt försök att samla intresserade. Vi träffas och planerar fortsättningen tillsammans.

Tid: 17 september kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen avgift för medlem.

Kontakt: Östen Andersson 070-776 40 01 eller Tore Aronsson 070-624 31 56

## HALVÅRSMÖTE Tisdagen den 8 oktober klockan 14.00

Medlemmarna kallas till halvårsmöte i Ribbingsgården. Handlingarna till mötet hålls tillgängliga på kansliet från 1 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 1 oktober.



# STUDIECIRKLAR

Aktivitetsansvarig Carl Johan Ericson 070-226 31 71

## Allmänt/blandat

### I trafiken

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

Torsdagar 9.30 - 12.00

Cirkeldagar: 10/10, 24/10 och 7/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 50:- betalas vid start.

Ledare: Marianne och Inge Johansson 12 90 81

### Musikens pärlor

En uppskattad träffpunkt med bland annat klassisk musik, populärmusik, och lättlyssnad jazzmusik. Också samtal om



kompositörers barndom, uppväxt och levnadsöde.

Onsdagar kl. 13.30 - 16.00

Cirkeldagar: 30/10, 13/11, 27/11 och 4/12

Kostnad: 60:- betalas vid start

Ledare: Kjell Bergenholtz

073-8557540



### Trädgård

En cirkel som vänder sig till dig som intresserar dig för trädgård samt blommor och växter utomhus och inomhus. Vi utbyter erfarenheter och bjuder kanske in någon sakkunnig för genomgång av något aktuellt ämne.

Torsdagar 9.30 – 12.00

Cirkeldagar: 26/9, 10/10, och 24/10

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 50:- betalas vid start

Ledare: Tore Aronsson  
tel 070-624 31 56

### Vinkunskap



Cirkeln behandlar flera länders olika druvor och det uppkomna vinets egenskaper, färg, doft och smak även med aspekten på växtbetingelser mm. Också råd om vinets hantering ges. Provsmakning förekommer.

Onsdagar kl. 14.00 - 16.30

Cirkeldagar: 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 och 4/12

Plats: Ribbingsgården

Kostnad: 70:- 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. Vi kommer att göra utflykter till olika fågeltorn och platser.



Fredagar 9.30 -12.00.

Cirkeldagar: 6/9, 20/9, 4/10, 18/10 och 1/11.

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 70:- 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 tillgång 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: 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11 och 3/12  
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: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, och 17/10.  
Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 70:- betalas vid start  
Ledare: Ulla Ellerstrand  
070-629 04 78

### Släktforskning, tisdag

Ett sätt att ta reda på var och hur dina förfäder levde och verkade i sina hemorter. En cirkel som kan ge svar på dina funderingar.

Tisdagar 13.30 – 16.00

Cirkeldagar: 17/9, 1/10, 15/10, 22/10, 5/11 och 19/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- 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: 11/9, 25/9, 9/10,  
23/10, 6/11 och 20/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- plus 150- för Arkiv Digital-licens.  
Medtag egen dator.  
Ledare: Östen Andersson  
070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström

## Geografi

### Spanska kuststäder

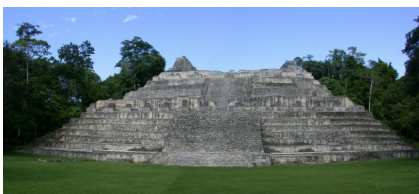
En repris av cirkeln som i ord och bild besöker de spanska kuststäderna Marbella, Alicante, Barcelona och några andra genuint spanska platser. Det är platser som inte bara erbjuder sol och bad utan även vackra och intressanta omgivningar med kultur och historia.



Torsdagar 9.30-12.00  
Cirkeldagar: 26/9, 10/10 och 24/10  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 50:- betalas vid start.  
Ledare: Håkan Wolf  
070-510 43 02

### Världsarv

Efter att ha studerat Cubas världsarv tar vi oss över Karibiska havet till bl.a. Mayafolk och Azteker i Mexiko. Därefter kommer vi tillbaka till Svenska världsarv, som vi fördjupat studerar.



Onsdagar 9.30 – 12.00  
Cirkeldagar: 9/10, 23/10, 6/11 och 20/11.  
Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ledare: Carl-Johan Ericson  
070-226 31 71

## Historia

### 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: 19/9, 3/10, 17/10, 31/10 och 14/11.  
Under hösten planeras ev. en studieresa.

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 70:- Betalas vid start.  
Ledare: Ulf Andersson och Marianne Johansson 12 90 81

### Sjöfart

En cirkel för dig som är äventyrslysten. Ivar berättar om egna och andras upplevelser på fartyg på de sju haven.  
Måndagar kl. 10.00-12.30  
Cirkeldagar: 7/10, 21/10, 4/11, 18/11



Plats Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ledare: Ivar Rosen  
076 3107194

## Litteratur och Språk

### Litteratur

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

Torsdagar kl. 14.00 - 16.30  
Cirkeldagar: 19/9,  
10/10, 31/10,  
21/11

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start. Ev. tillkommer litteraturkostnad.  
Ledare: Gunilla Axelsson



070-826 14 77

### Engelska för nybörjare

Denna cirkel vänder sig till dig som har inga eller måttliga kunskaper i Engelska. Kontakta gärna cirkelledaren om du är osäker.  
Onsdagar 14.00-16.30  
Cirkeldagar: 18/9, 2/10, 16/10, 30/10, 13/11, 27/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- betalas vid start. Ev. tillkommer litteraturkostnad.  
Ledare: Lisbeth Emanuelsson  
20 18 28

### 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: 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 och 4/12  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- betalas vid start. Ev. kan någon mindre kostnad för litteratur tillkomma.  
Ledare: Mary Österlin 076-295 92 36 och Carin Brandt 070-657 25 72

### Spanska

Vi vänder oss till dig som kan lite spanska sedan tidigare. Målet är i huvudsak att få deltagarna mer talföra då de reser till Spanien eller



kanske till andra spankstalande länder. Deltagarnas bakgrund och behov styr kursens inriktning och nivå. Bienvenido!  
Torsdagar 13.30 – 16.00.  
Cirkeldagar: 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11 och 21/11  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 120:- 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.

Vävräm får du låna av föreningen.

Tisdagar 14.00 - 16.30.

Cirkeldagar: 17/9, 1/10, 15/10, 29/10 och 19/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 70:- 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 varje vecka.

Start: 18/9

Plats: Träffpunkt

Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start.

Ev kan kostnad för inköp av material tillkomma.

Ledare: Monica Hedin 073-918 66 60



### Hardangersömnad

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

Start: 18/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- 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.

Fredagar 9.3-12.00.

Cirkeldagar: 6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11, 15/11, 29/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 90:- betalas vid start.

Ledare: Yvonne Thilander

076-047 48 08



### Luffarlöjd

En skapande aktivitet med anor flera tusen år tillbaka.

Fredagar 9.30 – 12.00

Cirkeldagar: 27/9, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 70:- 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: 18/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 130:- 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: 19/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 130:- betalas vid start

Ledare: Terttu Andersson 15 61 54

### Konsthantverk

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

Onsdagar 14.00 -16.30.

Cirkeldagar: 11/9, 25/9, 9/10, 23/10,

6/11, 20/11 och 4/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad för medlem

Ledare: Marianne Johansson 12 90 81

### Porslinsmålning

Vi fortsätter med ett roligt hantverk. Objekten kan variera. Medtag eget omålat porslin. Förkunskaper krävs inte.

Fredagar 9.30 – 12.00.

Cirkeldagar: 4/10, 11/10, 8/11 och 22/11

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- 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: 17/9, 24/9, 1/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 19/11, 26/11, 3/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- 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: 16/9, 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 9/12

Plats Träffpunkt Simonsland

Kostnad 90:- 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: 2/9

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

Kostnad: 140 kr betalas vid start

Ledare: Kerstin och Jan-Åke Werner  
26 23 75, 072-187 09 07



## Ev. fortsättningskurs i bridge

Tisdagar

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

För mer information kontakta ledarna

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: 4/9

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

Kostnad: 140 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. 10.00 – 14.00 träffas vi  
14 ggr

Start: 6/9

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

Kostnad: 140 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: 9/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 kr betalas vid start

Ledare: Berit Johansson  
073-5625805

## 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: 6/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 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 men du bör ha spelat Canasta tidigare.

Torsdagar kl. 10.00 - 13.00 träffas vi  
14 ggr

Start: 5/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 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: 4/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 kr betalas vid start.

Ledare: Laila Johansson  
070-731 21 52,

Hans Johansson 070-731 10 69



# FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig: Jörgen Paulsson 070-593 96 49

## Dans/Gymnastik

### Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.



Måndagar kl. 9.30 - 11.30.

Start: 23 september.

Sista gång 25 november.

Plats: Hässleholmens Kyrka, Våglängsgatan 3

Kostnad: 120:- eller 20:- per gång.

Ledare: Lars Svenningsson 13 31 66

### Linedance

Vi fortsätter med mjuk motion till skön musik.

Tisdagar kl. 9.00-11.00

3/9, 17/9, 1/10, 15/10 och 29/10.

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 17 september-3 december

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 60:- betalas vid start.

Alla välkomna till mattcurlingen.

För information ring:

Elin Andersson 25 63 25

eller 070-496 63 95



### Qi gong, tisdagar

Medicinsk Senior Qi gong enligt Biyunmetoden

Tisdagar 10.45-12.15

Start: 1 oktober, slut 3 december

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad för 10 gånger 120:- betalas vid start.

Diplomerad Qi gong-instruktör

Ledare: Suzanne Gisslander. Information

får du av Suzanne, som också tar emot

alla anmälningar på

073-027 80 51

### Qi gong, fredagar

Motions Qi gong Senior

Fredagar 13 september-15 november (10 ggr) 9.30-10.45

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 120:- Betalas vid start.

Anmälan till Veronika Nittborn

070-207 90 03

Mona-Lis Karlsson 070-891 91 02

### Sittgympa

Sittgympa Vilande under hösten

2019

### 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 kl. 11.10.

Start: 28 augusti

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: 23 september-9 december.

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 (10 ggr). Vi går 4-5 km i lugn takt.

Start den 22 september kl. 9.30 med

samling vid Sparrehus. Tag med bus-

skortet! Vi håller på till 24 novem-

ber.

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 Senior-

kalendern 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: 18 september

Plats: Mariedals sportstuga, Kransmossen

Pris: Medlemsavgift i



Mariedal 250:- obligatorisk.

Nya spelare är välkomna!

För information ring Bruno Karlsson

070-248 81 41

#### Boule, tisdagar

Samling kl. 9.15, spelstart kl. 9.30.

Start: 3 september.



Kostnad 30:- per gång

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.

För information ring Ove Sjöberg

28 32 68.



# RESOR

t.f. aktivitetetsansvarig Birgitta Kristiansson 070-524 71 09

## Julresa Lantbruksjul - Stora Segerstad

Lördag 16 november

När det närmar sig advent slår Stora Segerstad Naturbrukscentrum återigen upp portarna till den fina, mycket välbesökta och traditionsfyllda julmarknaden.

Arrangör är Hushållningssällskapet i Jönköpings län vilket borgar för äkta varor av god kvalitet.

Stor vikt har lagts vid matproduktion och här är hantverket i full gång på vissa ställen.

Omkring 70 utställare finns på plats och ger en genuin försmak av julen. I de dignande marknadsstånden möts du av diverse hantverk; bl.a. kransar, hantverk av halm och textilier, smycken, mathantverk, skinn och ullprodukter.

Veterantraktormuséet med mängder av gamla klenoder håller öppet och från skolans kök serveras risgrynsgröt, skinksmörgås och julens kakor.



Kostnad: 495 kr/person

Avresa från Träffpunkt Simonsland klockan 09.00

Återkomst cirka klockan 17.

Anmälan och betalning (bg 5684-6843) till kansliet senast 30 oktober.

Vi samarbetar med Reumatikerförbundet. Vår förhoppning är att vi kan köra med buss fylld med glada pensionärer!

## STUDIEBESÖK

I höst kommer det inte att ske några av föreningens planerade studiebesök.

Studiebesök som planeras i cirkulärens kan annonseras på föreningens hemsida.

# KULTUR

Aktivitetsansvarig: Annika Wetterholm 033-20 12 68

## ELVIS IS COMING TO TOWN!

En nostalgisk trip utöver det vanliga, där vi följer Elvis Aron Presley från hans hemstad Tupelo till Graceland och Memphis Tennessee.

**Sagateatern 24 och 25 september kl. 19.00**

På scenen kommer du att möta "Stor-Elvis" i form av Jerry Rudenvall och "Lill-Elvis" alias Göran Sandberg som också agerar konferencier. Pia Eriksson både solar och körar tillsammans med 2 andra duktiga tjejer. Bandet leds av Michael Eriksson på piano och orgel, gitarrist Tommy Karlsson, trummis Rickard Jonsson och bas Richard Jansson.

**Biljettpris 250 kronor/st.**

Anmälan till kansliet senast 11 september.

## JULALLSÅNG PÅ SAGA!

Vi bjuder på en välpaketerad **Julshow** där vi varvar framträdanden på scen med härlig allsång från publiken. Allt naturligtvis i julens anda, men även melodier som ligger varmt om hjärtat.

På scenen möter ni Michael Erikssons "Tomteorkester". Några av traktens allra bästa sångare/sångerskor. Dessutom kör och barnkör. Konferencier och allsångsledare är Göran Sandberg.

**Lördag 7 och söndag 8 december kl. 16.00**

**Biljettpris 250 kronor/st** för SKPF avd 283

Anmälan till kansliet senast 22 november.

Kommer att bli en MYCKET trevlig föreställning.

## Kalsongteaterns NYÅRSREVVY 2020!

Spelas på Sagateatern.

En traditionell nummerrevy där vi speglar det gångna årets händelser såväl lokalt som regionalt och t.o.m. globalt.

Sketcher, monologer och sång- och dansnummer i ett högt tempo. Många skratt och ljuv musik.

På scenen möter ni Lena Öjler, Göran Sandberg, Jens Peterson, Ulrik Arturén, Roger Sandström, Mattias Jonasson, Stina Martinsson, Emelie Månsson och Emma Frankenberg.

Regin sköts av Helen Skoglund.

**Kalsongteaterns Nyårsrevy 2020 -  
- Ett måste för Boråsare!**

**Lördag 11 januari kl. 15.00 och 19.00 och**

**Lördag 25 januari kl. 15.00 och 19.00**

**Biljettpris 275 kronor/st** för SKPF avd 283.

Anmälan till kansliet senast 19 december!

Missa inte!



**POVEL RAMEL gala  
på Saga teatern i Borås i höst!**

En ödmjuk hyllning till Sveriges nöjesgigant!

Jan Hjalmarsson med stor ensemble

- Kören Notknäckarna
- Borås Salongsorkester
- Smoke Rings Sisters
- Tina Rehn-Wikström
- Margareta Rosberg
- Ingemar Augustsson

Kapellmästare: Göran Åhlfeldt

**Lördag 26/10 kl 13.00 och 17.00**

**Söndag 27/10 kl 15.00**

Saga teatern, Österlånggatan 59, Borås

Föreställningens längd ca 3 tim inkl paus

**Biljettpris 350 kr/st** (Ord pris 420 kr)

OBS! Anmälan till kansliet senast 30 september

# ÖVRIGT

## Frågesport

Ett arrangemang i samarbete med Träffpunkt Simonsland. Kom och delta i en MUSIKQUIZ med annorlunda utformning, där deltagarna tävlar individuellt och mot sig själva.

Även deltagare från andra föreningar välkomnas.

Vi tävlar måndagar kl. 17.00 i Träffpunkt Simonslands

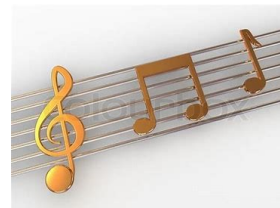
Café Festligheten.

Tävlingsdagar är 14/10, 28/10, 18/11 och 2/12

Fritt inträde! Kom och var med!

Ledare: Björn Jennerhed

tfn 072-382 08 08



## 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	2	10.00-12.00	Säsongsstart, anm till aktivitet	Sid 2
	10	14.00-	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	11	10.00-12.00	Senaste anmälan till Elvis is...	Sid 10
	17	10.00-	Vår förenings historia	Sid 3
	24	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
	24	19.00	Elvis is coming ... Sagateatern	Sid 10
	25	19.00	Elvis is coming ... Sagateatern	Sid 10
	30	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
	30	10.00-12.00	Senaste anmälan Povel Ramel	Sid 10
	Okt	8	14.00-	Halvårsmöte och Månadsträff, Ribbingsgården
14		17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
21		9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
26		13.00	Povel Ramel Gala, Sagateatern	Sid 10
26		17.00	Povel Ramel Gala, Sagateatern	Sid 10
27		15.00	Povel Ramel Gala, Sagateatern	Sid 10
28		17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
29		14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
30		10.00-12.00	Senaste anmälan julmarknadsresan	Sid 9
Nov		12	14.00-	Månadsträff, Ribbingsgården
	16	9.00-17.00	Julmarknadsresa	Sid 9
	18	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	18	9.30-12.00	Idégruppen	Sid 3
	22	10.00-12.00	Senaste anmälan till Julallsång	Sid 10
	26	14.00-16.30	SPRF-veteraner	Sid 3
Dec	2	17.00-18.00	Frågesport, Café Festligheten	Sid 10
	7	16.00	Julallsång på Sagateatern	Sid 10
	8	16.00	Julallsång på Sagateatern	Sid 10
	10	14.00-16.00	Månadsträff, Ribbingsgården	Sid 3
	19	10.00-12.00	Senaste anmälan till Nyårsrevy	Sid 10

# AKTUELLT

## Ordföranden har ordet

När jag skriver detta har ännu ett verksamhetsår passerat. Jag kan bara hoppas att Ni, som har varit med oss, bär med Er många minnen från trevliga stunder i glada vänners lag. Själv minns jag med glädje både månadsträffar, ledarträffar, cirklar, styrelsemöten och mycket annat. När ni läser dessa rader har dessutom en sommar gått. Det är ju en period, då många lämnar staden under kortare eller längre perioder, och vår verksamhet med nödvändighet går på sparlåga. Dock har inte allt legat nere. Våra hardangerdamer och -herrar(?) har träffats några gånger och våra kortspelare har som alltid hållit ångan uppe. Några har dansat i Dannike. Dessutom har vi ju i år kunnat erbjuda alla våra kreativa medlemmar att träffas varje fredag och under trevlig samvaro syssla var och en med sitt. För övrigt hoppas jag att alla har haft tillfälle att njuta av härliga somrardagar med sol, bad och ljumma kvällar.

Nu ser vi fram emot en ny höst. Som Ni ser har vi även i år ett rikt utbud av aktiviteter att locka Er med. Bland annat kan vi erbjuda två nya cirklar, som vi tror ska locka många. "Musikens pärlor" är en gammal bekant, som återkommer under ledning av Kjell Bergenholtz, medan "Sjöfart" är en helt ny cirkel, som kommer att ledas av en vida befaren sjöman, nämligen Ivar Rosen. Kulturen i Borås har en hel del att erbjuda och där ska vi naturligtvis haka på. Resa ska vi också göra, om än inte i samma utsträckning som förr om åren. Orsaken till det är att Östen, som i sju år på ett förtjänstfullt sätt har organiserat våra resor, nu vill lämna ifrån sig stafettpippen och vi har inte hittat någon som har varit villig att ta över den. Kanske Du som läser dessa rader är den vi söker för uppgiften?

Vår allra viktigaste resurs är som alltid Ni, våra medlemmar. Vi kan glädja oss åt att ha ett härligt gäng av funktionärer och ledare, även om vi har plats för och roliga uppgifter åt fler. Men är vi inte tillräckligt många medlemmar, kan vi inte hålla igång den omfattande verksamhet, vi har vant oss vid och så gärna vill ha. Dels handlar det om ekonomin, som för första gången i år har tvingat oss att avstå från att skicka ut något sommarprogram till våra medlemmar. Och dels handlar det om att vi ju måste ha tillräckligt många deltagare i våra aktiviteter för att kunna erbjuda varandra den gemenskap, som vi eftersträvar. Så Du - Ge gärna bort Ditt program till någon som eventuellt vill bli en av oss! Det finns många fler att hämta på Träffpunkten!

Birgitta

## 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 trivsamt 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 föreningar, som åt-

SÄKER OCH TRYGG FÖRENING



BORÅS STAD

njuter 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.



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