

PROGRAM VÅREN 2022



Innehåll:	Sid	Sid	Sid
Bra att veta	2	Studiecirklar	4
Medlemsmöten	3	Hantverkscirklar	5
Idégrupen	3	Kortspel	6
Årsmöte	3	Kultur	6
		Friskvård	7
		Ordföranden har ordet	8
		Viktig info	8

Kansli: Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5, 506 30 Borås

Öppetider: Mån-fredag kl. 10.00-13.00 under perioden 17/1-13/5

Telefon: 033-10 74 30

E-post: boras.avd283@skpf.se

Hemsida: skpf.se/borasavd283

Bankgiro: 5684-6843

Välkommen

BRA ATT VETA SOM MEDLEM I SKPF avd 283

Styrelse

Birgitta Kristiansson, ordförande

070-524 71 09

e-post: bkriss228@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, medlemsfrågor

070-629 04 78

e-post: ulla.ellerstrand@telia.com

Suzanne Gisslander, ledamot

073- 027 80 51

e-post: suzannegisslanderc@hotmail.com

Gunilla Axelsson, ledamot

070-826 14 77

e-post: gunillaaxelsson@live.se

Annika Wetterholm, ersättare

073-399 77 20

e-post: wetterholmannika@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
- Seniorguiden i Borås
- Månadsträffarna
- Tidning
- Vårprogrammet
- Medlemsbrev via e-post
- Vår hemsida

Anmälningar till SKPF avd 283:s aktiviteter

- Anmälan om deltagande i vårprogrammets aktiviteter mottas senast den 14 december 2021. Anmälan görs, om inte annat anges, på bifogad anmälningsblankett eller på kansliet, genom besök eller per tfn 033- 10 74 30, eller e-post: boras.avd283@skpf.se
- 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

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.

Vårprogrammet kan komma att kompletteras med t.ex. kulturarrangemang, resor och studiebesök. Information på vår hemsida.

Aktivitetsavgifter

Deltagaravgift för medlem i avdelningens aktiviteter anges specifikt för varje aktivitet. Medlem i annan pensionärsförening 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, 033-20 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 samt vara en kommunikationslänk mellan sin pensionärsorganisation och nämndens ledamöter och därmed ge oss seniorer medinflytande och insyn i frågor som berör oss.

MEDLEMSMÖTEN

Mötesvärdinnor Ulla Ellerstrand och Annika Wetterholm



MÅNADSTRÄFFAR

Har vi på Ribbingsgården, Ribbingsgatan 32, Byttorp, under terminstid andra tisdagen i månaden kl 14.00. Entréavgiften 60:- inkluderar fika och en kaffelott. Alla är välkomna!

Om du vill ha glutenfri eller annan specialkost meddela detta till kansliet per telefon eller e-post.

För att ordna kaffe med tilltugg behöver vi ha din anmälan senast en vecka före mötet!

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

TISDAGEN DEN 8 FEBRUARI

Får vi tips av regionens syn- och hörselvårds-konsulenter om vilken hjälp man kan få, när ögonen eller öronen börjar krokna. För den lättare underhållningen svarar Sparrebandet.

TISDAGEN DEN 8 MARS

Kombinerar vi månadsträffen med vårt ÅRSMÖTE.

Om du bara vill delta i förhandlingarna krävs varken anmälan eller entréavgift. Efter förhandlingarna blir det månadsmöte med gofika och kåseri med bilder av naturfotografen Tore Hagman. Om du vill vara med då, kostar det som vanligt 60:-

TISDAGEN DEN 12 APRIL

Står påsken för dörren och det är dags för vårt stora påsklotteri. Därutöver får vi lyssna till Kenneth Holmström som spelar och sjunger.



TISDAGEN DEN 10 MAJ

Får vi besök av den alltid lika uppskattade trubaduren Pelle Larsson.

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 vår, nämligen måndagarna 31/1, 28/2 och 28/3 klockan 10.00-12.00.

Vi ses på Träffpunkt Simonsland. Samtalen leds av Birgitta Kristiansson (tfn 070-524 71 09), ordförande i vår förening.

Ingen avgift. Välkommen!

ÅRSMÖTE Tisdagen den 8 mars klockan 14.00

Den 8 mars klockan 14.00 kallas Du härmed till ÅRSMÖTE 2022 på Ribbingsgården.

Till årsmötet krävs varken anmälan eller entréavgift. Alla medlemmar är välkomna.

Handlingarna till mötet finns tillgängliga på kansliet från 1 mars och i lokalen en timme före mötet. Efter årsmötet blir det månadsträff. Se ovan!



STUDIECIRKLAR Allmänna ämnen

Aktivitetsansvarig Östen Andersson 070-776 40 01

Våra fåglar

I vår fortsätter vi cirkeln om våra fåglar. Vi kommer att göra utflykter till olika fågeltorn och platser. Fredagar varannan vecka kl 9.30—12.00, 5 gånger, start 11/3. Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 70:- betalas vid start
Ledare: Jörgen Paulsson
070-593 96 49



Litteratur

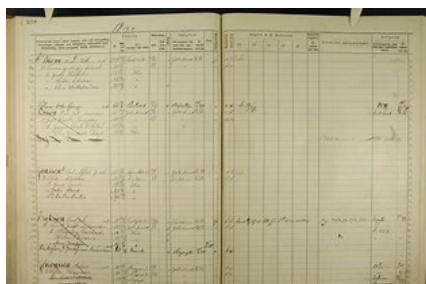
Vi läser en några gemensamt utvalda böcker och diskuterar dem.

Torsdagar 20/1, 3/2, 3/3, 7/4 kl 13.30–16.00.

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 60:- betalas vid start. Ev. tillkommer litteraturkostnad.
Ledare: Gunilla Axelsson
070-826 14 77

Religion

En träffpunkt för dig som vill fördjupa dina kunskaper i moraliska värdegrunder och tolkningar av de religiösa skrifterna. Torsdagar 13.30-16.00, Start 20/1 varannan vecka 5 gånger. Eventuellt en studieresa under våren. Plats: Träffpunkt Simonsland. Kostnad 70:- betalas vid start. Ledare Ulf Andersson och Annika Wetterholm 073-399 77 20



Släktforskning

Var med när vi dokumenterar våra förfäders liv och leverne i denna cirkel!

Onsdag jämn vecka

Onsdagar varannan vecka kl 13.30 –16.00, 7 gånger, start 12/1.

Onsdag ojämn vecka

Onsdagar varannan vecka kl 13.30–16.00, 7 gånger, start 19/1.

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 80:- plus 395- för Arkiv Digital-licens. Medtag egen dator.
Ledare: Östen Andersson
070-776 40 01 assisterad av Göran Hellström



Spännande Spanien

– en mångsidig översikt

Cirkeln vill ge en mångsidig översikt av Spanien inom bl.a. områdena historia, samhälle, intressanta platser och kultur. Deltagarna är välkomna att dela med sig av egna erfarenheter och uppfattningar om Spanien, även om man aldrig (ännu) har besökt landet.

Torsdagar kl 9.30-12.00
3 gånger 27/1, 10/2, 24/2

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 50:- betalas vid start.
Ledare: Håkan Wolf 070-510 43 02



Engelska för nybörjare

Denna cirkel vänder sig till dig som har måttliga kunskaper i Engelska. Kontakta gärna cirkelledaren om du är osäker. Onsdagar varannan vecka kl 14.00–16.30, 6 gånger, start 26/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 80:- betalas vid start. Ev. tillkommer litteraturkostnad.
Ledare: Lisbeth Emanuelsson
033-20 18 28, 070-966 46 94



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 spanisktalande länder. Deltagarnas bakgrund och behov styr kursens inriktning och nivå. Bienvenido!

Torsdagar varje vecka kl 14.00–16.30, 10 gånger, start 27/1.
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 Marita Andersson 070-728 71 24

I alla hantverkscirklar kan viss materialkostnad tillkomma utöver angiven cirkelavgift.



Hardangersöm

Vi broderar i hardangersöm i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas
Onsdagar varje vecka
kl 10.00–12.30, 12 gånger,
start 19/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- betalas vid start.
Ledare: Barbro Johansson
076-327 61 37

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 - hals-smycken, armband, ringar etc. Handledaren hjälper dig i tillverkningsprocessen. Nybörjare är också välkomna!
Tio onsdagar 9.30-12.30 varje vecka. Start 19/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120:- betalas vid start.
Ledare: Monica Hedin
073-918 66 60



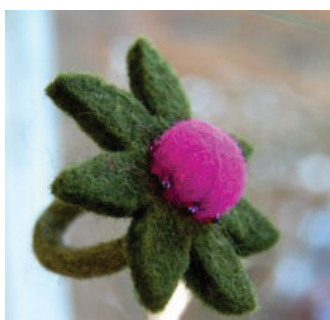
Måla akvarell

Akvarellgruppen fortsätter sitt skapande. Nya deltagare välkomnas
Onsdagar varje vecka
kl 9.30–12.00, 12 gånger plus något studiebesök, start 19/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- betalas vid start
Kontakt: Marita Andersson
070-728 71 24 och Eleine
Hellström 070-313 49 56



Målarträffpunkt

En konstitresserad grupp fortsätter att skapa inom olika stilar och tekniker. Nya deltagare välkomnas
Torsdagar varje vecka
kl 9.30–12.30, 12 gånger,
start 20/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- betalas vid start
Ledare: Terttu Andersson
073-802 73 99



Konsthantverk

Vi tillverkar textila handarbeten och småpynt i andra material. De färdiga produkterna skänks till föreningens lotterier. Nya deltagare är välkomna. Onsdagar varannan vecka kl 14.00–16.30, 8 gånger, start 19/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Ingen kostnad.
Ledare: Marianne Johansson
070-326 89 84



Porslinsmålning

Vi fortsätter med ett roligt hantverk. Objekten kan variera. OBS Medtag eget omålat porslin. Höjd max 30 cm diameter 20 cm.
Några förkunskaper krävs inte.
Fredagar varannan vecka
kl 9.30–12.00, 4 gånger start 21/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 60:- betalas vid start.
Ledare Ingegerd Norström
073-076 84 12

Sticka

Ett roligande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det också bra
Tisdagar kl 13.30–16.00,
start:18/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120:- betalas vid start.
Ledare: Marita Andersson
070-728 71 24



Tovning

Kom och lär dig våt- och nåltova. I cirkeln arbetar vi från grunden med ull. Varmt välkommen.
Torsdagar kl 13.00-15.30,
10 gånger med start 27/1. Plats Träffpunkt Simonsland. Kostnad 120:- betalas vid start.
Material till de mindre figurerna ingår. Tovar man större saker får man införskaffa det själv eller köpa av ledaren. Ledaren är textilt utbildad och arbetar konstnärligt med ull.
Ledare: Cathrine Berg
070-65 040 07

KORTSPEL

Aktivitetsansvarig Gunilla Axelsson 070-826 14 77

Bridge, måndag

Vi spelar bridge och trivs.
Måndagar kl. 10.00 – 14.00
15 ggr. Start: 10/1

Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs.
Onsdagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 12/1.

Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs.
Fredagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 7/1

Anmälan till bridgegrupperna är obligatorisk och tas emot av ledarna Kerstin och Jan-Åke Werner tel 26 23 75, 072-187 89 07. Allt bridgespel äger rum på Hemgården. Kostnad 140 kr, betalas vid start.

Canasta, måndag

Vi spelar Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Canasta tidigare är varmt välkommen.
Måndagar kl. 14.00–17.00,
14 gånger, start 10/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start
Ledare: Berit Olsson 25 10 15,
073-021 52 15

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,
14 gånger, start 12/1
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start.
Ledare: Laila Johansson
070-731 21 52,
Hans Johansson 070-731 10 69

Canasta, fredag

Vi spelar Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Canasta tidigare är varmt välkommen.
Fredagar kl. 10.00–13.00,
14 gånger, start 14/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start
Ledare: Gunilla Axelsson
070-826 14 77

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. 9.30.–12.30,
14 gånger, start 13/1.
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start
Kontaktperson: Evelyn Gillberg
070-880 29 83

KULTUR

Aktivitetsansvarig Annika Wetterholm 070-519 39 35 Medhjälpare Ulla Ellerstrand 070-629 04 78



2022 års nyårsrevy

Gänget i Kalsongrevyn är äntligen tillbaka på Sagateaterns scen. Efter Karantän och restriktioner utlovas en helkväll med mycket skratt och nöje när vi tittar tillbaka på de TVÅ senaste åren. Vi har reserverade biljetter till fredag den 21/1 klockan 19.30 samt lördag den 22/1 klockan 15.00. Biljetterna kostar 320:- Om du vill vara med, så kontakta kansliet på telefon 033-10 74 30



Jan Hjalmarssons 40-årsjubileum

Var med och fira med hans Stora Musikalensemble och Borås Salongsorkester under ledning av Göran Åhlfelt. Vi har reserverade biljetter till fredagen den 9 april klockan 18.00. Biljetterna kostar 375:-. Om du vill vara med, så kontakta Annika eller Ulla senast 25 mars.

Offentlig konst

Guidad vandring för att betrakta väggmålningar och statyer i Borås centrum den 7 april klockan 13.00-15.00. Samling vid Textile Fashion Center. Anmälan till kansliet senast 18 mars. Föreningen bjuder. Begränsat antal.

Falkenbergsrevyn 2022

Vi har reserverade biljetter till lördag den 25/3 kl. 15.30. Biljetterna kostar 995:-/person vid minst 40 deltagare. I priset ingår bussresa, lunch och parkettbiljett rad 14-16. Påstigning i Borås kl. 11.30, hemresa kl. 20.30 **OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!** Vi kommer till Falkenberg ca 13.30 och äter en lunch på Hermans. Om du vill vara med, så kontakta kansliet senast 14/12 på telefon 033-10 74 30

FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig Jörgen Paulsson 070-593 96 49

Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

Måndagar, kl. 9.30–11.30

Start 10/1–28/3

Plats: Hässlehuset Våglångsgatan 5

Kostnad: 120:- eller 20:- per gång.

Ledare: Lars Svenningsson

070-517 89 87



Qi gong 1

Medicinsk Senior Qi gong enligt Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl 9.30–10.45
10 gånger, start 25/1.

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 120:- betalas vid start.

Ledare: Suzanne Gisslander,
diplomerad Qi gong instruktör.

Information får du av Suzanne på
073-027 80 51

Qi gong 2

Medicinsk Senior Qi gong enligt Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl. 11.00–12.30
10 gånger, start 25/1.

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 120:- betalas vid start.

Ledare: Suzanne Gisslander,
diplomerad Qi gong instruktör.

Information får du av Suzanne på
073-027 80 51



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 11.00 samt passen på måndag,
onsdag och fredag samma tid.

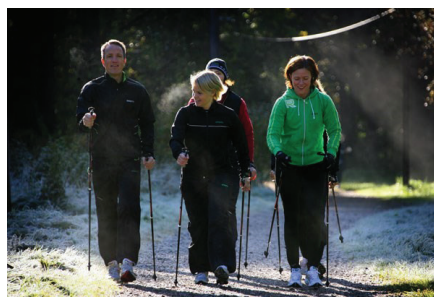
Torsdag är passen kl 8.00 och
13.15

Start: 11/1

Plats: Simarenan, Alideberg.

Instruktör Hasse Johansson

Kontaktperson 073-855 75 64



Stavgång

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

Måndagar kl 9.30, Start: 17/1– 21/3

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 vid Sparrehus varje
söndag för en promenad (10 ggr).

Vi går 3–4 km i lugn takt.

Start den 6 februari kl 9.30. Tag
med busskortet!

Vi håller på till 27 mars.

Varje söndag går vi till olika platser
som vi gemensamt bestämmer.

För mer information kan du ringa
kansliet 033-10 74 30.

Du behöver inte anmäla dig.

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



Boule, tisdagar

Samling kl 9.15, spelstart kl. 9.30.

Start: 11/1.

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.

För information ring Ove Sjöberg
033-28 32 68.

Mattcurling

Det är tyvärr osäkert med lokal,
men vi hoppas kunna spela varje
tisdag klockan 13.30 med början
25/1 och avslutning 19/4.

Kostnad 90:- betalas vid start.

För mer information ring

Elin Andersson 25 63 25 eller
070-496 63 95.

Ordförande har ordet

Äntligen kan vi väl våga tro att mörkret snart viker och vi går mot ljusare tider! Vad gäller dagsljuset råder ingen tvekan, men även när det gäller den segdragna pandemin, som vi har tvingats leva med så länge, ser det nu ljusare ut. Hösten medförde för vår förening en återstart, som vi har all anledning att vara nöjda med. Nu satsar vi för fullt inför våren. Som du ser kan vi fresta med fler nya, spännande cirklar. Dansen är tillbaka och kulturen bjuder på flera lockande arrangemang.

Nytt är, att vi ber dig anmäla dig till våra aktiviteter redan före jul. Kom och var med på vår lussefest den 14 december, så kan du lämna in din anmälningsblankett då!

Låt mig nu få önska Dig en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR 2022!

Vi ses!
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 trivsam samvaro

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

Välkommen till oss!

Säker och trygg förening

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

SÄKER OCH TRYGG FÖRENING



BORÅS STAD

SKPF avd 283 i Borås certifierades 2010 till säker och trygg förening av Borås Stad och därmed är vi en av de 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 SKPFs hemsida.

Styrelsen för SKPF avd 283 september 2021



Lennart

Gunilla

Jörgen

Birgitta

Ulla

Håkan

Suzanne

Annika

Programmets studiecirklar organiseras i samarbete med studieförbundet ABF. Ansvarig utgivare:

Birgitta Kristiansson. Redaktionskommitté: Styrelse och aktivitetsansvariga.

Layout: Anette Lejrin. Tryck: Etcetera Offset.