

PROGRAM HÖSTEN 2022



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

Kansli: Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5, 506 30 Borås

Öppetider: Mån-fredag kl. 10.00-13.00 under perioden 5/9-14/12

Telefon: 076-036 29 24 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

Suzanne Gisslander, vice ordförande
073- 027 80 51
e-post: suzannegisslanderc@hotmail.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

Gunilla Axelsson, ledamot **070-826 14 77**
e-post: gunillaaxelsson@live.se

Annika Wetterholm, ersättare **073-399 77 20**
e-post: wetterholmannika@gmail.com

Britt Stigsson, ersättare **076- 015 22 72**
e-post: britt.stigsson.kia@gmail.com

Lilian Andersson, ersättare **070-550 81 00**
e-post: liander@live.se

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
- Vårt programblad
- Medlemsbrev via e-post
- Vår hemsida

Programmet kan komma att kompletteras
löpande med t. ex kulturarrangemang, resor och
studiebesök. **Håll utkik!**

Aktivitetsavgifter

Deltagaravgift för medlem i avdelningens
aktiviteter anges specifikt för varje aktivitet.

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.

Anmälningar till SKPF avd 283:s aktiviteter

- Anmälan om deltagande i höstprogrammets regelbundna aktiviteter mottas senast den 13 september 2022. Anmälan görs, om inte annat anges, på bifogad anmälningsblankett eller på kansliet, genom besök eller per tfn 076-036 29 24, 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.

MEDLEMSMÖTEN

Mötesvärdinnor Ulla Ellerstrand och Annika Wetterholm



TISDAGEN DEN 13 DECEMBER

firar vi Lucia. Då får vi besök av Kulturskolans Lucia och hennes tärnor. Efter besöket blir det dragning i vårt stora jullotteri. Under eftermiddagen kommer vi också att hinna provsmaka några av julens traditionella läckerheter.



MÅNADSTRÄFFAR

har vi i Ribbingsgården, Ribbingsgatan 32, Byttorp, andra tisdagen i september, oktober, november och december kl 14.00. Entréavgiften 60:- inkluderar fika. Alla är välkomna men vi behöver ha din anmälan senast onsdagen i veckan före mötet. Om du, som är medlem, tar med dig en gäst får du och din gäst gratis inträde. Vill du ha glutenfri eller annan specialkost, meddela detta i samband med din anmälan till kansliet per telefon eller e-post.

TISDAGEN DEN 13 SEPTEMBER

kommer Borås syn- och hörselvårdskonsulenter och ger oss nyttiga tips om vilken hjälp som finns att få när sinnen sviker. Därefter bjuder Björn Riise oss på en bukett riktiga gamla "godingar".

TISDAGEN DEN 11 OKTOBER

kombinerar vi månadsträffen med vårt HÖSTMÖTE. Se nedan!
Efter förhandlingarna blir det sedvanlig månadsträff med fika och underhållning av Sparrebandet.

TISDAGEN DEN 8 NOVEMBER

kommer Brämhultsprästen Jan-Åke Karlsson och ger oss glimtar från sin spännande pilgrimsvandring till Santiago de Compostela.

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 5/9, 3/10 och 28/11 klockan 10.00.

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

Ingen avgift. Välkommen!

HÖSTMÖTE den 11 oktober klockan 14.00

Den 11 oktober klockan 14.00 kallas alla medlemmar till HÖSTMÖTE.

Om du bara vill delta i förhandlingarna krävs varken anmälan eller entréavgift. Handlingarna till mötena finns tillgängliga på kansliet från 5 oktober och i möteslokalen en timme före mötet. Vill du vara med på efterföljande månadsmöte gäller som vanligt anmälan och avgift.



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 9/9. Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 70:- betalas vid start
Ledare: Jörgen Paulsson
070-593 96 49

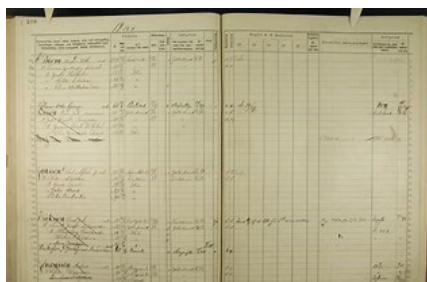


Litteratur

Vi läser några gemensamt utvalda böcker och diskuterar dem. Torsdagar 15/9, 13/10, 10/11, 8/12 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 22/9 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!

Onsdagar jämna veckor 21/9, 5/10, 19/10, 2/11, 16/11, 30/11, 14/12

Onsdagar ojämna veckor 14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12

Kl 13.30 –16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 80:- plus 395- för Arkiv Digital-licens. Medtag egen dator. Det är lättast om man använder sig av en datormus.
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. Tisdagar kl 10.00-12.30
3 gånger 4/10, 18/10, 1/11
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, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11, 23/11, 7/12
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 spankstalande länder. Deltagarnas bakgrund och behov styr kursens inriktning och nivå. Bienvenido!
Torsdagar varje vecka kl 14.00–16.30, 10 gånger, start 29/9.
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 14/9. Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- betalas vid start.
Ledare: Barbro Johansson
076-327 61 37



Måla akvarell

Akvarellgruppen fortsätter sitt skapande. Nya deltagare välkomnas
Onsdagar varje vecka kl 9.30–12.00, 12 gånger plus något studiebesök, start 14/9. Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- betalas vid start
Kontakt: Marita Andersson
070-728 71 24 och Eleine Hellström 070-313 49 56



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 23/9 Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 60:- betalas vid start.
Ledare Ingegerd Norström
073-076 84 12



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 - hals-smycken, armband, ringar etc. Handledaren hjälper dig i tillverkningsprocessen. Nybörjare är också välkomna!
Åtta onsdagar 9.30-12.30 varje vecka. Start 28/9
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120:- betalas vid start.
Ledare: Monica Hedin
073-918 66 60



Scrapbooking

Tillverka egna kort. Med scrapbooking bygger man enkelt sina egna unika kort. Fyra torsdagar kl 9.30 - 12.00. Start 22/9
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 60:- plus material
Ledare: Monica Hedin
073-918 66 60

Sticka

Ett rogvande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det också bra
Tio tisdagar kl 13.30–16.00, 20/9, 27/9, 4/10, 18/10, 25/10, 1/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120:- betalas vid start.
Ledare: Marita Andersson
070-728 71 24

Handarbete

Vi tillverkar textila handarbeten och småpynt i andra material. De färdiga produkterna skänks till föreningens lotterier. Nya deltagare är välkomna. Onsdagar varannan vecka kl 13.30–16.00 5 gånger, start 28/9
Plats: Träffpunkt Simonsland
Ingen kostnad.
Ledare: Marianne Johansson
070-326 89 84



Tovning

Kom och lär dig våt- och nåltova. I cirkeln arbetar vi från grunden med ull. Varmt välkommen.
Torsdagar kl 13.00-15.30, 8 gånger med start 6/10. Plats Träffpunkt Simonsland. Kostnad 120:- betalas vid start. Material till de mindre figurerna ingår. Vid tovning av större saker och våttovning köper man egen ull. Ledaren är textilutbildad 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: 5/9

Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs.
Onsdagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 7/9

Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs.
Fredagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 9/9

Anmälan till bridgegrupperna är obligatorisk och tas emot av ledarna Kerstin och Jan-Åke Werner tel 033-26 23 75, 072-187 89 07. Allt bridgespel äger rum på Hemgården. Kostnad 150 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 19/9
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start
Ledare: Laila Johansson
070-731 21 52

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 14/9
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 16/9
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 15/9
Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 140 kr betalas vid start
Kontaktperson: Evelyn Gillberg
070-880 29 83

KULTUR

Aktivitetsansvarig Annika Wetterholm 073-399 77 20 Medhjälpare Ulla Ellerstrand 070-629 04 78

STUDIO CLASSON PRESENTERAR
KRISTER CLASSONS BEATLES
ANEKDOTER • FAKTA RYKTEN • MUSIKEN
"EN OFÖRGLÖMLIG MUSIKUPPLEVELSE"
"JAG SÄGER BARA, GÅ OCH SE"
"HELT MAGISK BEATLESHYLLNING"
"JAG SKA SE DEN MINST EN GÅNG TILL!"
"BANDET OCH KRISTER HELT SUVERÄNA"
NY LP och CD med 14 av BEATLES LÅTAR
Tisdag 13/9 kl. 18:00
Saga
ALL YOU NEED IS BAKERTILLY

Krister Claessons Beatles

Hej nu får du chansen att se och höra om Beatles i Krister Classons revy på Sagateatern. Biljetten kostar 300:- Om du vill vara med anmäl dig på vår telefon 076-036 29 24 eller mejl boras.avd283@skpf.se senast den 20 augusti. Anmälan är bindande.



Julmarknad på Tjolöholms slott

Julresa tillsammans med reumatikerna i Borås den 24 november. Vi stannar för lunch på Råda rum ca kl 11.30. Mellan ca 13.00-16.30 besöker vi julmarknaden vid Tjolöholms slott. På godset samlas hantverkare och matutställare från hela landet för att visa och sälja sina småskaligt tillverkade produkter. Utställarna hittar du runt om i godsets olika lokaler.
Biljetterna kostar 650:-/person vid minst 30 deltagare. I priset ingår bussresa, lunch och entré på Tjolöholms Slott. Samlingsplats utanför Lönnen på Kasernvägen 6 kl 10.30. Hemresa kl 17.45. **OBS! Preliminära tider ovan. Se ditt resebevis!** Vill du följa med kontaktar du kansliet på telefon 076-036 29 24 senast den 1 november. Anmälan är bindande.

Povel 100 år



Ett musikaliskt frosseri - ur Ramels låtskaffereri

Povel 100 år

Vi har ett antal biljetter till Jan Hjalmarsson och "Nöjesdoktors" föreställning på Sinnenas Hus. Tillsammans med Alexandra och Göran Åhlfeldt samt kören Scenfolket. Föreställningen är den 16 oktober klockan 15.00. Biljetter beställer du på kansliet senast den 15 september. Pris 340:- onummerade platser. Speltid: cirka 2,5 timmar inklusive paus. Betalning till vårt bankgiro 5684-6843.

FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig Jörgen Paulsson 070-593 96 49

Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

Måndagar varje vecka
kl. 9.30–11.30 19/9-21/11

Plats: Hässlehuset Våglångsgatan 5

Kostnad: 120:- eller 20:- per gång.

Ledare: Lars Svenningsson
070-517 89 87



Qigong 1

Medicinsk Senior Qi gong enligt
Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl 9.30–10.45
10 gånger, start 27/9

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

Qigong 2

Medicinsk Senior Qi gong enligt
Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl.11.00–12.30
10 gånger, start 27/9

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 670:-
plus 100:- för alla gymnastikpass.

I 4-månaderskortet ingår som
vanligt tisdagspassen i Simarenan
kl 11.10

Start: 6/9

Plats: Simarenan, Alideberg.

Instruktör Hasse Johansson

Kontakt: Hasse 033-35 74 26



Söndagsrundan

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

Vi går 3–4 km i lugn takt.

Start den 25 september kl 9.30.

Tag med busskortet!

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

För mer information kan du ringa
kansliet 0706-36 29 24.

Du behöver inte anmäla dig.

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



Mattcurling

Alla är välkomna.

Tisdagar varje vecka 20/9-6/12
kl. 13.30-16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 90:- betalas vid start.

För mer information ring

Elin Andersson 033-25 63 25 eller
070-496 63 95.

Stavgång

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

Måndagar varje vecka 19/9-28/11
kl 9.30. Plats: Kransmossen.

Kom när det passar dig. Du kan gå
med eller utan stavar. Efter
ca en timmes promenad finns fika
och samvaro för den som vill.

För information ring

Bengt Fransson 070-573 71 71

Boule, tisdagar

Tisdagar varje vecka.

Samling kl 9.15, spelstart kl 9.30.

Start: 6/9

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.
För information ring Ove Sjöberg

033-28 32 68.

Ordförande har ordet

När jag skriver detta har de första tulpanerna just slagit ut. När du läser det, är det förmodligen mera aktuellt med höstastrar. Jag hoppas att vi då har kunnat njuta av en lång, lagom varm sommar med mycket sol och bad. Och att vi alla har fått vara friska och nu längtar efter att tillsammans få kasta oss över höstens spännande utmaningar.

Här i vårt programblad, finner du som vanligt ett brett utbud av aktiviteter, en del är återkommande, men några är helt nya. Bland annat ska vi få lära oss att göra vackra kort att överraska nära och kära med. När många ställer upp och hjälps åt, kan resultatet bli så här rikt och varierat. Det kan löna sig att läsa noga! Jag hoppas att du känner dig frestad, så att vi får se just dig hos oss ofta i höst.

Välkommen i gänget!
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 kvalitetsmärkning 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



Lilian Lennart Gunilla Jörgen Birgitta Ulla Håkan Suzanne Annika Britt

Programmets studiecirkelns organiseras i samarbete med studieförbundet ABF. Ansvarig utgivare: Birgitta Kristiansson. Redaktionskommitté: Styrelse och aktivitetsansvariga.
Layout: Anette Lejrin. Tryck: Etcetera Offset.