

# *PROGRAM VÅREN 2023*



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
Årsmöte	3	Kultur	6		

**Kansli:** Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5, 506 30 Borås

**Öppetider:** Mån-fredag kl. 10.00-13.00 under perioden 9/1-13/5

Telefon: 076-036 29 24 E-post: [boras.avd283@skpf.se](mailto:boras.avd283@skpf.se) Hemsida: [skpf.se/borasavd283](http://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, handläggare  
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

## Medlemsavgift

Medlemsavgiften i SKPF avd 283 är 165:- per år.  
Avgiften betalas till förbundet mot utsänt  
inbetalningskort.

## Information

om vår verksamhet får du på:

- Kansliet
- Månadsträffarna
- Vårt programblad
- Vår hemsida
- Senorguiden i Borås
- Tidning
- Medlemsbrev via e-post

## Anmälningar till SKPF avd 283:s aktiviteter

- Anmälan om deltagande i vårprogrammets aktiviteter mottas senast den 13 januari 2023.  
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



## MÅNADSTRÄFFAR

har vi i Ribbingssgården, Ribbingssgatan 32, Byttorp, angivna tisdagar i februari, mars, april och maj kl 14.00. Entréavgiften 60:- inkluderar fika. Alla är välkomna men vi behöver ha din anmälan till kansliet 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.

## TISDAGEN DEN 14 FEBRUARI

P-O Rosengren tar oss med på en resa i Tibet. Där besöker vi bland annat Kumning "vårens stad" och Stenskogen som är 200 miljoner år gammal. Lhaza och Potalapalatset, Tibets mest berömda byggnad. Detta är bara några platser som vi får besöka denna månadsträff.

## TISDAGEN DEN 21 MARS

Påskan är snart här och det är dags för vårt stora Påsklotteri. Handarbetsgruppen kommer att som vanligt duka upp ett bord med mängder av egentillverkade alster. Vi kommer även att få lyssna till Ralph Anestig som bjuder på en rad godbitar från Kai Gullmar till Benny Andersson

## TISDAGEN DEN 11 APRIL

Så här dagen efter påskhelgen får vi lyssna till och kanske sjunga med Monica och Christer. De har en repertoar som innehåller det mesta av både gamla och nya godingar.



## TISDAGEN DEN 9 MAJ

Vårens sista månadsträff kommer att förgyllas av Seppo Rapinoja. Han har många resor och djupdykningar i olika vatten som han kommer att ta med oss på. Då kommer det att bli en färgsprakande bildupplevelse.

## IDÉGRUPPEN

Hur ska vi bli bättre på att möta våra nuvarande och nya medlemmars intressen? Har du synpunkter på verksamheten, förslag till nya aktiviteter, cirklar eller något annat så kom och låt oss ta del av dina idéer!

Vi träffas på Träffpunkt Simonsland tre gånger under våren, nämligen måndagarna 30/1, 27/2 och 17/4 klockan 10.00. Samtalen leds av Birgitta Kristiansson (tfn 070-524 71 09), ordförande i vår förening. Ingen avgift. Varmt välkommen! Naturligtvis kan du också framföra dina idéer till någon i styrelsen via e-post eller telefon.

## ÅRSMÖTE den 10 mars klockan 14.00

Den 10 mars klockan 14.00 kallas alla medlemmar till ÅRSMÖTE 2023 på Ribbingssgården.

Om du bara vill delta i förhandlingarna krävs varken anmälan eller entréavgift. Handlingarna till mötet finns tillgängliga på kansliet från 1 mars och i möteslokalen en timme före mötet. Vill du vara med på efterföljande samvaro med fika och underhållning av Lilla Bandet 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.

5 Fredagar 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4 kl 9.30—12.00

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 12/1, 9/2, 2/3, 30/3 kl 13.30–16.00.

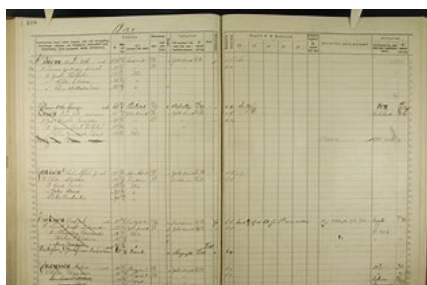
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ev. tillkommer litteraturkostnad.  
Ledare: Gunilla Axelsson  
070-826 14 77

## 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 19/1 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!

### Släktforskning 1

**Onsdagar ojämna veckor** 7 träffar med start 18/1

### Släktforskning 2

**Onsdagar jämna veckor** 7 träffar med start 25/1

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

En repris på 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 09.30-12.00  
3 gånger 26/1, 9/2, 23/2

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 med start 18/1  
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 spansktalande länder.

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

Torsdagar varje vecka kl 14.00–16.30, 10 gånger, start 26/1.

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 120:- betalas vid start.  
Ev. kan någon mindre kostnad för litteratur tillkomma.  
Ledare: Monica Cleverup  
073-439 90 76



## Klassiska pärlor

I vår återstartar vi denna cirkel med musik från olika genrer. Populär musik, klassisk och jazz.

Fyra onsdagar 8/2, 22/2, 8/3, 22/3  
Kl 9.30-12.00

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 60:- betalas vid start.  
Ledare: Lars Svenningsson  
070- 517 89 87

# HANTVERKSCIRKLAR

Aktivitetsansvarig Marita Andersson 070-728 71 24

I alla hantverkscirklar kan viss materialkostnad tillkomma utöver angiven cirkelavgift.



## Hardangersömnad

Vi broderar i hardangersöm i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas. Onsdagar varje vecka kl 10.00–12.30, 12 gånger, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3, 5/4. 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 nysilver" lämpar sig utmärkt för omarbetning till nya alster - halssmycken, armband, ringar etc. Handledaren hjälper dig i tillverkningsprocessen. Nybörjare är välkomna!  
Åtta onsdagar 9.30-12.30 varje vecka. Start 18/1  
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 18/1.  
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. Fyra fredagar varannan vecka med start 17/2 kl 9.30–12.00  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ledare Ingegerd Norström  
073-076 84 12

## 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 18/1  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Ingen kostnad.  
Ledare: Marianne Ström  
070-326 89 84



## Scrapbooking

Tillverka egna kort. Med scrapbooking bygger man enkelt sina egna unika kort.  
Fyra torsdagar varje vecka kl 9.30 - 12.00.  
Start 19/1  
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, 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 21/2, 28/2, 7/3, 21/3, 28/3, 4/4  
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 13.30-16.00, 8 gånger med start 19/1.  
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: 9/1

### Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs.  
Onsdagar kl. 10.00–14.00,  
15 gånger, start 11/1

### Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs.  
Fredagar kl. 10.00–14.00,  
15 gånger, start 13/1

**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 9/1  
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 11/1  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 140 kr betalas vid start.  
Ledare: Laila Johansson  
070-731 21 52  
Hans Johansson 070-731 10 69

### Canasta, fredag

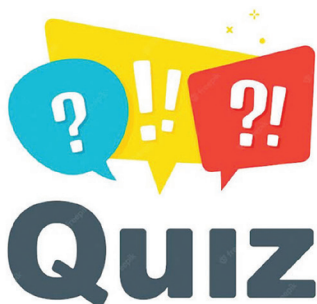
Vi spelar Canasta och trivs tillsammans. Även du som inte spelat Canasta tidigare är varmt välkommen.  
Fredagar kl. 10.00–13.00,  
14 gånger, start 13/1  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 140 kr betalas vid start  
Ledare: Gunilla Axelsson  
070-826 14 77

### 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 12/1  
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



Quiz och afternoon tea i Festligheten Träffpunkt Simonsland 2023.

Vi ses den 16 januari, 13 februari, 13 mars, 3 april och 8 maj kl 14.00.

Arrangeras av SKPF i samarbete med Träffpunkt Simonsland.

Kom och var med och in ta ditt afternoon tea. Öppet för alla.



### Sommarfest

Årets sommarfest kommer att vara i Borås i Parkhallen den 24 augusti. Notera det i din almancka.

Mer information kommer under våren. Vi arrangerar den tillsammans med distriktet och avd 12.

### Jan Hjalmarsson med ensemble presenterar

Olle Adolphson – Nu är det gott att leva

Medverkande: Jan Hjalmarsson, Frederik Nilsson, Maria Havrell, Alexandra Forsell Åhlstedt kören Scenfolket och Salongsorgestern under ledning av Göran Åhlfeldt.

Lördag 18 mars kl 15.00 Söndag 19 mars kl 15.00 2023 på Sinnenas Hus i Borås

Ytterligare arrangemang kan tillkomma. Annika och Ulla bevakar våra intressen och återkommer bland annat på vår hemsida, på månadsträffarna och i BT.

# FRISKVÅRD

Aktivitetsansvarig Jörgen Paulsson 070-593 96 49

## Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

Måndagar varje vecka  
kl. 9.30–11.30 9/1-27/3

Plats: Hässlehuset  
Våglängdsgatan 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 24/1

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

## Qigong 2

Medicinsk Senior Qi gong enligt  
Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl.11.00–12.30  
10 gånger, start 24/1

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 670:-  
plus 100:- för alla gymnastikpass.

I 4-månaderskortet ingår som  
vanligt tisdagspassen i Simarenan  
kl 11.00.

Start: 10/1

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 5 februari kl 9.30.

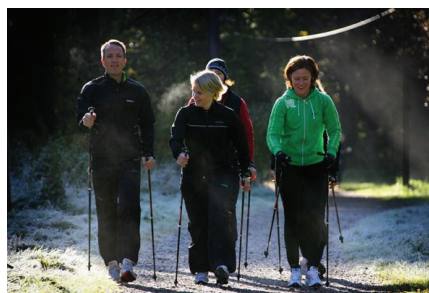
Tag med busskortet!

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 24/1-18/4  
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 16/1-27/3  
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: 10/1

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.  
För information ring Hans Jarback

073-159 88 80.

## Ordförande har ordet

Vilket flyt vi har! Alla cirklar och andra aktiviteter, som vi annonserade i höstprogrammet, har kört för fullt och vi har fått en hel rad nya medlemmar. Men har naturligtvis plats för fler!

Nu trampar vi ännu hårdare på gasen och ser fram emot den vår som ska komma. I programmet hittar du som vanligt en lång rad aktiviteter både inomhus och utomhus. Speciellt vill jag flagga för två nygamla arrangemang, som kommer tillbaka. Det första är Musikens pärlor, en "pärla" för musikälskare, som får chansen att njuta av goda låtar i glada vänners lag, något som var mycket populärt senast, så håll dig framme om du vill vara med. Det andra är en frågesport, som kommer tillbaka i lite ny tappning. Det blir ett samarrangemang med Träffpunkt Simonsland, som kommer att förläggas till Festligheten och få formen av Afternoon Tea. Dit välkomnar vi alla boråsare och hoppas på trivsamt samvaro.

Slutligen vill jag önska dig en fin Julhelg och ett Gott Nytt År 2023, då jag hoppas att vi ska ses många gånger.

Hälsningar  
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.

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



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.