

Program hösten 2023



Vänga mosse. Fotot taget av medlem i föreningen.

Innehåll:	Sid	Sid	Sid
SKPF avd. 283	2	Studiecirklar	4
Månadsträffar	3	Studiecirklar	5
Höstmöte	3	Kortspel	6
		Kulturevenemang	6
		Friskvård	7
		Utmaningar	8

Frågor och anmälningar till studiecirklar och aktiviteter gör du via telefon eller besök till vårt kansli som ligger på: **Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5 våning 3**

–Varmt välkommen med din anmälan!

Öppetider: Mån-fre. kl. 10.00-13.00 under perioden 4/9-15/12

Telefon: 076-036 29 24

E-post: boras.avd283@skpf.se

Hemsida: skpf.se/borasavd283

Facebook: **SKPF avdelning 283 BORÅS**



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 och livslångt lärande.

Olycksfallsförsäkring: Som medlem är du försäkrad när du deltar i möten och annan verksamhet som SKPF arrangerar. Försäkringen gäller också under resa till och från sådan verksamhet. Mer info: www.skpf.se

Medlemsavgiften i SKPF avd 283 är bara 165 kr/år.

Använd endast av förbundet utsänd inbetalningsavi. Dessa pengar går till bl.a:

påverkansarbete i kommunen, regionen och på riksplanet för att förbättra villkoren för alla seniorer i allmänhet och medlemmarna i synnerhet.

aktiviteter såsom studiecirkel i allmänna ämnen, hantverksgrupper, kortspel, friskvård m.m.

kulturutbud (musik, föreläsningar m.m. på de träffar och möten som anordnas under året.

Vårt motto är: "Må bra på äldre dar" - Välkommen till oss!

Mer information får du på: **-kansliet -månadsträffarna -vår hemsida -seniorguiden i BT - FaceBook-sidan**

Avdelningsstyrelsen

Ulf Stigsson Ordförande **073-46 46 326**
E-post: ulf.stigsson55@gmail.com

Suzanne Gisslander V.ordf. **073-02 78 051**
E-post: suzannegisslander@hotmail.com

Håkan Wolf Sekreterare **070-51 04 302**
E-post: hakanwolf@tyfonmail.se

Jörgen Paulsson Kassör **070-59 39 649**
E-post: paulssonjorgen@gmail.com

Ulla Ellerstrand Ledamot **070-62 90 478**
E-post: ulla.ellerstrand@telia.com

Gunilla Axelsson Ledamot **070-82 61 477**
E-post: gunillaaxelsson@live.se

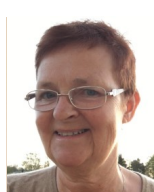
Annika Wetterholm Ledamot **073-39 97 720**
E-post: wetterholmannika@gmail.com

Britt Stigsson Ersättare **076-01 52 272**
E-post: britt.stigsson.kia@gmail.com

Lars-Gunnar Stenholm Ersättare **079-33 39 934**
E-post: stenne5@yahoo.se



Ulf



Suzanne



Håkan



Jörgen



Ulla



Gunilla



Annika



Britt



Lars-Gunnar

MÅNADSTRÄFFAR



MÅNADSTRÄFFAR

På våra månadsträffar har vi alltid någon form av kulturprogram i samarbete med ABF. Dessa har vi på Ribbingsgården, Ribbingsgatan 32, Byttorp, angivna tisdagar i september, oktober, november och december 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 12 SEPTEMBER

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 10 OKTOBER

Månadsträffen sker direkt efter höstmötet. Se längst ner på sidan. Roy Rogers "Karebygänget med det goda svänget" underhåller. Det kan bli låtar som Gamla Stan, Blueberry Hills, I en kastanje allé som exempel. Lite nostalgi som vi alla känner igen.



TISDAGEN DEN 14 NOVEMBER

Benke & Benke har en blandad repertoar med många härliga låtar. Säkert kommer vi att få sjunga med om vi vill och kan. De har låtar från Sven-Ingvars, Sten & Stanley, Robert Broberg med flera. En tisdag som kan bli underhållande och trevlig.

TISDAGEN DEN 12 DECEMBER

firar vi Lucia. Då får vi besök av Kulturskolans Lucia och hennes tärnor. Efter besöket blir det dragning i vårt stora jullotteri. Välkomstglögg och små pepparkakor sedan kaffe/te, skinksmörgås och en stor pepparkaka under träffen.



HÖSTMÖTE med efterföljande månadsträff

Den 10 oktober klockan 14.00 inbjuds alla medlemmar till höstmöte 2023 på Ribbingsgården.

Om du bara vill delta i mötesförhandlingarna krävs varken anmälan eller entréavgift. Handlingarna till mötet finns tillgängliga på kansliet från 2 oktober och i möteslokalen en timme före mötet. Vill du vara med på efterföljande månadsträff med fika och underhållning av Roy & Roger "Karebygänget" gäller som vanligt anmälan och avgift.



STUDIECIRKLAR Allmänna ämnen

Aktivitetsansvarig Östen Andersson 070-776 40 01



Våra fåglar

I höst fortsätter vi cirkeln om våra fåglar. Vi kommer att göra utflykter till olika fågeltorn och platser.

5 fredagar 8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 3/11 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.

Fyra torsdagar 14/9, 5/10, 2/11, 7/12 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 14/9 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!

Släktforskning 1

Onsdagar ojämna veckor 7 träffar med start 20/9

Släktforskning 2

Onsdagar jämna veckor 7 träffar med start 27/9

Kl 13.30 –16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 80:- 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.

Onsdagar kl 09.30–12.00

3 gånger 27/9, 11/10, 25/10

Plats: Träffpunkt Simonsland.

Kostnad: 50:- betalas vid start.

Ledare: Håkan Wolf 070-510 43 02



Engelska fortsättning

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 27/9

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 28/9.

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

Nu fortsätter vi denna cirkel med musik från olika genrer. Populär musik, klassisk och jazz.

Fyra onsdagar 4/10, 18/10, 1/11, 15/11

Kl 9.30–12.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 60:- betalas vid start.

Ledare: Lars Svenningsson

070- 517 89 87



Japan

Detta gamla kejsarland har med sin mystik fascinerat många. Landet har en intressant blandning av urgammal kultur och modern högteknologi.

I denna cirkel får vi ta del av Japans historia, liv och leverne samt tips på hur man kan ta sig dit.

Starttid onsdagar varannan vecka 3 gånger klockan 10.00-12.15 med början den 3/10.

Plats: Träffpunkt Simonsland.

Kostnad: 50 :- betalas vid start.

Ledare: Per-Erik Johansson

070-433 78 38

Försök inte lura mig!

En studiecirkel där deltagarna kan lära sig att känna igen situationer där de kan utsättas för bedrägeriförsök och om möjligt lära sig hur man kan agera på bästa sätt för att undvika att bli lurad.

3 måndagar (25/9, 2/10, 9/10)

Start: **Måndag 25 september**

Kl. 10.00-12.15

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad.

Ledare: Britt Stigsson **0760-15 22 72**

Lars-Gunnar Stenholm **0793-33 99 34**



Ett samarbete mellan:



HANTVERKSCIRKLAR

Aktivitetsansvarig Marita Andersson 070-728 71 24



Hardangersöm

Vi broderar i hardangersöm i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas. Onsdagar varje vecka

kl 10.00–12.30, 12 gånger

20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10,

25/10, 1/11, 8/11, 15/11, 22/11,

29/11, 6/12.

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 130:- betalas vid start.

Ledare: Barbro Johansson

076-327 61 37

I alla hantverkscirklar kan viss materialkostnad tillkomma utöver angiven cirkelavgift.



Måla akvarell

Akvarellgruppen fortsätter sitt skapande. Nya deltagare välkomnas

Onsdagar varje vecka

kl 9.30–12.00, 12 gånger plus något studiebesök, start 20/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 130:- betalas vid start

Kontakt: Marita Andersson

070-728 71 24 och Eleine

Hellström 070-313 49 56

Sticka

Ett rogivande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det också bra Tio tisdagar kl 13.30–16.00,

19/9, 26/9, 3/10, 17/10, 24/10,

31/10, 7/11, 21/11, 28/11, 5/12

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start.

Ledare: Marita Andersson

070-728 71 24

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 kl 9.30–12.00

29/9, 13/10, 27/10, 10/11

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 20/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad.

Ledare: Marianne Ström

073-696 72 62



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 20/9

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start.

Ledare: Monica Hedin

073-918 66 60

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 5/10

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 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: 4/9

Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs.
Onsdagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 6/9

Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs.
Fredagar kl. 10.00–14.00,
15 gånger, start 8/9

Anmälan till bridgegrupperna är obligatorisk och tas emot av ledarna Kerstin och Jan-Åke Werner tel 033-26 23 75, 072-187 89 07, 073-091 12 66. 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 18/9
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 13/9
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 15/9
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. 10.00.–13.00,
14 gånger, start 14/9
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



Dalsland/Håverud

Dagsresa den 20 september till Dalsland tillsammans med Reumatikerna i Borås och Lilla Bandet som underhåller. Vi kommer att besöka Hamrane bak- och kaffestuga, Håverud med sin vackra viadukt och Kanalmuseet, Nordiska totemmuseet samt träkyrkan i Skållerud.

Biljetterna kostar 995:-/person vid minst 30 deltagare, 100:- i anmälningsavgift ingår och återbetalas inte. Anmälan gör du senast 4 september till Reumatikerna 073-05 85 570 och betalning senast 8 september på Bg 5963-4295

I priset ingår: Bussresa, kaffe och klengås, lunch, busskaffe och kaka, guidat besök på Nordiska Tottemuseet och guidning samt musikunderhållning av Lilla Bandet!

Samlingsplats på Kasernvägen 6 kl 7.45.
Hemresa kl 19.30.



Kabaré "hålligång Hasse & Tage"

Hasse Alfredson och Tage Danielsson hyllas under hösten på Sinnenas hus i Borås med kabarén "hålligång Hasse & Tage" Jan Hjalmarsson med ensemble har blivit ett begrepp i Sjuhäradsbygden. Varje uppsättning får stor uppmärksamhet i media och hos allmänheten. Familjen Hjalmarsson, kören Scenfolket, primadonnorna Marie Arturén, Alexandra Åhlfeldt och Carin Backe samt kapellmästaren Göran Åhlfeldt botaniserar friskt i revyklassikerna. Anmälan görs till kansliet.

Plats: Sinnenas Hus
Tid: 14 och 15 oktober
Pris: 350:-

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 18/9-20/11
kl. 9.30-11.30

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 26/9

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 26/9

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 11.00.

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 24 september kl 9.30.

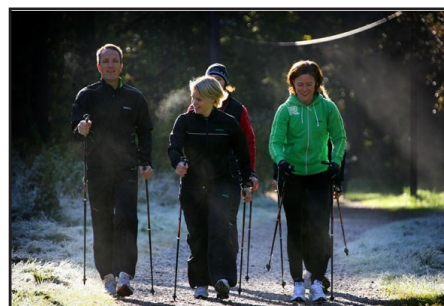
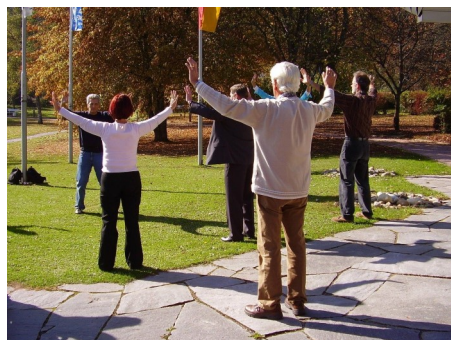
Tag med busskortet!

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

Både erfarna spelare och nybörjare
är välkomna.

Tisdagar varje vecka 19/9-5/12
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

Du kan gå med eller utan stavar.

Måndagar varje vecka 18/9-27/11
kl 9.30. Plats: Kransmossen.

Du behöver inte anmäla dig.

Vill deltagarna gå olika fort så delar
vi upp oss i grupper. 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: 5/9

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.

För information ring:

Monica Brogren

073-324 91 35

Hans Jarback

073-159 88 80.

Utmaningar

Precis som många andra SKPF-avdelningar i landet har vi ett antal utmaningar att arbeta med. Kortfattat kan man beskriva SKPFs uppgifter i två olika men lika nödvändiga åtaganden i våra strävanden att på olika sätt tillvarata medlemmarnas intressen.

1. Påverkansarbete som sker mer eller mindre dagligen på olika nivåer.

- **Förbundstyrelsen** med sitt kansli arbetar hårt för att förbättra situationen för medlemmarna genom sina kontakter med Regering/Riksdagen och en del myndigheter.

- **Distriktet** med sin styrelse och förtroendevalda från avdelningarna arbetar med förbättringar i Västra Götalandsregionen i frågor som hälsosjukvård, infrastruktur mm.

- **Avdelningen** arbetar på det kommunala planet med att påverka i Centrala pensionärsrådet genom att vara samtalspartner för ledamöterna i kommunstyrelse, i Vård- och Äldrenämndens pensionärsråd med uppgift att följa arbetet i nämnden och att vara länken mellan vår förening och nämndens ledamöter.

2. Den andra viktiga uppgiften för vår förening är att bedriva verksamhet som ger våra medlemmar möjlighet att träffa andra medlemmar i t ex olika studiecirklar, vid kulturarrangemang och annan mötesverksamhet.

Förutom ett lärande på äldre dar så fungerar verksamheten utmärkt som en betydelsefull social del av våra medlemmars liv.

Vilka är då några av avdelningens utmaningar?

Ett riktigt bra påverkansarbete fungerar som allra bäst om vi är många i föreningen/förbundet, tyvärr tenderar vi att bli färre för varje år.

Vi behöver snabbt hitta former och sätt till att aktivt värva nya medlemmar.

Ju fler medlemmar vi är desto fler engagerade medlemmar får vi som kan tänka sig att bli förtroendevalda i styrelsen och på andra nivåer.

Samtidigt behöver vi också hitta fler som vill vara cirkelledare men också skapa intressanta, roliga och nya ämnen som kan intressera fler medlemmar.

Med dessa ord välkomnar jag och övriga styrelsen dig, som antingen är gammal som medlem eller alldeles ny, till höstens verksamhet i SKPF avdelning 283.

Ordförande Ulf Stigsson



Du vet väl att vi nu finns på Facebook där du kan se både vad som hänt i avdelningen och vad som är på gång.

Sök: **SKPF avd 283 Borås**