

# Program våren 2024



House of knowledge. Fotot taget av medlem i föreningen.

Innehåll:	Sid	Sid	Sid		
SKPF avd. 283	2	Studiecirklar	4	Kulturevenemang	6
Månadsträffar	3	Studiecirklar	5	Friskvård	7
Årsmöte	3	Kortspel	6	Avdelingens två ben	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 8/1-17/5**

Telefon: **076-036 29 24**

E-post: **boras.avd283@skpf.se**

Hemsida: **skpf.se/borasavd283**

Facebook: **SKPF avdelning 283 BORÅS**

Bankgiro: **5684-6843**

**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](http://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 studiecirklar i allmänna ämnen, hantverkscirklar, 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](mailto:ulf.stigsson55@gmail.com)

**Suzanne Gisslander** V.ordf. **073-02 78 051**  
E-post: [suzannegisslanderc@hotmail.com](mailto:suzannegisslanderc@hotmail.com)

**Håkan Wolf** Sekreterare **070-51 04 302**  
E-post: [hakanwolf@tyfonmail.se](mailto:hakanwolf@tyfonmail.se)

**Jörgen Paulsson** Kassör **070-59 39 649**  
E-post: [paulssonjorgen@gmail.com](mailto:paulssonjorgen@gmail.com)

**Ulla Ellerstrand** Ledamot **070-62 90 478**  
E-post: [ulla.ellerstrand@telia.com](mailto:ulla.ellerstrand@telia.com)

**Gunilla Axelsson** Ledamot **070-82 61 477**  
E-post: [gunillaaxelsson@live.se](mailto:gunillaaxelsson@live.se)

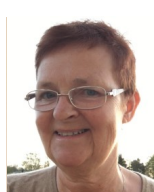
**Annika Wetterholm** Ledamot **073-39 97 720**  
E-post: [wetterholmannika@gmail.com](mailto:wetterholmannika@gmail.com)

**Britt Stigsson** Ersättare **076-01 52 272**  
E-post: [britt.stigsson.kia@gmail.com](mailto:britt.stigsson.kia@gmail.com)

**Lars-Gunnar Stenholm** Ersättare  
E-post: [stenne5@yahoo.se](mailto:stenne5@yahoo.se)



Ulf



Suzanne



Håkan



Jörgen



Ulla



Gunilla



Annika



Britt



Lars-Gunnar

# MÅNADSTRÄFFAR



## MÅNADSTRÄFFAR

Observera att vi numera har våra träffar på

**Träffpunkt Simonsland kl 15.00.**

Entréavgiften 80:- inkluderar fika.

Anmälan görs till kansliet senast torsdagen före månadsträffen.

Gäst tillsammans med den medlem som bjudit in får gratis inträde. *Vill du ha glutenfri eller annan specialkost meddela detta i samband med din anmälan.*

## TISDAGEN DEN 9 JANUARI

Musikunderhållning med Pelle Larsson, en alltid uppskattad trubadur som spelar gamla godingar.



## TISDAGEN DEN 13 FEBRUARI

Månadsträffen sker direkt efter årsmötet då vi får besök av Sgt. Pepper Affinity. Tre musikerråvar som tolkar The Beatles på sitt sätt med stor kärlek till originalet.



## TISDAGEN DEN 12 MARS

Bo Scharping, folkbildare, kulturarbetare, föreläsare och författare kommer till oss och berättar den spännande historien om Mor Anna och Asken. Hur pengarna som väverskorna slet ihop på Sälgereds Mellangård bidrog till att skapa många av de välkända industrierna i Göteborg.

Denna gång är det dags för vårt Påsklotteri.



## TISDAGEN DEN 9 APRIL

Denna tisdag har vi både besök av Borås stads Maria Hallman och Naturfotograf Tommy Lundberg. Maria berättar om sin roll som Äldreombudsman. Tommy berättar och visar bilder där naturen spelar upp hela sitt register av skapelsekraft.



## TISDAGEN DEN 14 MAJ

Vårens sista månadsträff kommer Durspelarna att bjuda på härliga dragospelstoner i blandade genrer.



## ÅRSMÖTE med efterföljande månadsträff

Den 13 februari klockan 15.00 inbjuds alla medlemmar till årsmöte.

Om du bara vill delta på mötet krävs varken anmälan eller entréavgift. Handlingarna till mötet finns tillgängliga på kansliet från 5 februari och i möteslokalen en timma före mötet. Vill du vara med på efterföljande månadsträff med fika och underhållning av Sgt. Pepper Affinity gäller som vanligt anmälan och avgift.



# STUDIECIRKLAR Allmänna ämnen



## Våra fåglar

I vår fortsätter vi cirkeln om våra fåglar. Vi kommer att göra utflykter till olika fågeltorn och platser. 5 fredagar varannan vecka med start 1/3 kl 09.30–12.00  
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 18/1, 15/2, 14/3, 11/4  
kl 13.30–16.00.  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 60:- betalas vid start.  
Ev. tillkommer litteraturkostnad.  
Ledare: Gunilla Axelsson  
070-826 14 77



## Släktforskning

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

### Släktforskning 1

**Onsdagar ojämna veckor** 7 träffar 17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3, 10/4

### Släktforskning 2

#### Onsdagar jämna veckor

7 träffar 24/1, 7/2, 21/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4  
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



## Klassiska pärlor

Nu fortsätter vi denna cirkel med musik från olika genrer. Populär musik, klassisk och jazz.  
Fyra onsdagar varannan vecka med start 7/2 kl 9.30-12.00  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad 60:- betalas vid start.  
Ledare: Lars Svenningsson  
070- 517 89 87



## Engelska fortsättning

Denna cirkel vänder sig till dig som har måttliga kunskaper i Engelska. Kontakta gärna cirkelledaren om du är osäker.  
Onsdagar varannan vecka 6 gånger 17/1, 31/1, 14/2, 28/2, 13/3, 27/3 kl 14.00–16.30  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- betalas vid start.  
Ev. tillkommer litteraturkostnad.  
Ledare: Lisbeth Emanuelsson  
070-966 46 94



## Spanska

Vi vänder oss till dig som kan lite spanska sedan tidigare. Målet är att ge deltagarna kunskaper i enkel vardagsspanska.  
Torsdagar varannan vecka kl 14.00–16.30. Start 25/1  
Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 80:- betalas vid start.  
Ev. tillkommer litteraturkostnad  
Kontakta gärna cirkelledaren om du är osäker.  
Ledare: Monica Cleverup  
073-439 90 76



## 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 tisdagar varannan vecka 3 gånger klockan 09.30-12.00 med början den 6/2.

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

Start: **Måndag 22 januari**

Kl. 10.00-12.15

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad.

Ledare: Britt Stigsson

Lars-Gunnar Stenholm

Kansliet: 076-036 29 24



Ett samarbete mellan:



# HANTVERKSCIRKLAR



## Hardangersömnad

Vi broderar i hardangersöm i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas. Onsdagar varje vecka kl 10.00-12.30, 12 gånger med start 17/1.

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 17/1

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, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 20/2, 27/2, 5/3, 19/3, 26/3, 2/4

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

9/2, 23/2, 8/3, 22/3

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

6 gånger, start 17/1

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 17/1

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 120:- betalas vid start.

Ledare: Monica Hedin

073-918 66 60

## KORTSPEL

### Bridge, måndag

Vi spelar bridge och trivs.  
Måndagar kl. 10.00 – 14.15  
15 ggr. Start: 8/1

### Bridge, onsdag

Vi spelar bridge och trivs.  
Onsdagar kl. 10.00–14.15  
15 gånger, start 10/1

### Bridge, fredag

Vi spelar bridge och trivs.  
Fredagar kl. 10.00–14.15  
15 gånger, start 12/1

**Ta chansen att få lära dig bridge genom att vara med, titta, lyssna, spela och ställa frågor. Vi ses varannan måndag, start 15/1 Kl. 14.30-16.30 8 ggr.**

**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 8/1

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 10/1

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 140 kr betalas vid start.  
Ledare: Laila Johansson  
070-731 21 52

### 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 12/1

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 140 kr betalas vid start  
Ledare: Gunilla Axelsson  
070-826 14 77  
Berit Olsson 070-246 91 54

### 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 11/1

Plats: Träffpunkt Simonsland  
Kostnad: 140 kr betalas vid start  
Kontaktperson: Evelyn Gillberg  
070-880 29 83

## KULTUR



**Taube i våra hjärtan!** en hyllning till Evert och Sven Bertil

Medverkande: Jan Hjalmarsson  
kören Scenfolket och Borås Salongsorkester  
under ledning av Göran Åhlfeldt.

Dessutom medverkar solisterna Alexandra  
Forssell Åhlfeldt och Josefin Lidén.

Plats: Sagateatern i Borås

lördag den 27 april och söndag 28 april kl 16.00

Biljettpris kommer senare. Är du intresserad  
kontakta kansliet tel 076-036 29 24.



**Nyårsrevy "Bara i Borås"**

En klassisk nummerrevy i två akter med skön sång,  
dans sketcher och monologer där vi både gisslar  
och hyllar aktuella händelser såväl lokalt, regionalt  
som globalt. Allt i ett rasande tempo.

Göran Åhlfeldt är vår kapellmästare och regin sköts  
av Sonja Gube.

Vi har biljetter till lördag 6/1 och lördag 13/1  
kl. 15.00

Biljetterna kostar 350 kr.

Kontakta kansliet om du vill reservera biljetter.  
Tel 076-036 29 24.

# FRISKVÅRD

## Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

10 måndagar varje vecka kl. 9.30-11.30 med start 8/1

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 23/1

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

Tisdagar kl 11.00

Start: 9/1

Plats: Simarenan, Alideberg.  
Instruktör Hasse Johansson  
Kontakt: Hasse 033-35 74 26

## Söndagsrundan

Vi träffas vid Sparrehus varje söndag för en promenad. Vi går 3-4 km i lugn takt.

Start den 4 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!

## Qigong 2

Medicinsk Senior Qi gong enligt Biyun-metoden

Tisdagar varje vecka kl.11.00-12.30

10 gånger, start 23/1

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



## Mattcurling

Både erfarna spelare och nybörjare är välkomna.

Tisdagar varje vecka kl. 13.30-16.00 med start 23/1

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 15/1-25/3 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: 9/1

Plats: Borås Tennis och Boulecenter.

För information ring:

Monica Brogren

073-324 91 35

Hans Jarback

073-159 88 80.

## Avdelningens två ben

Avdelningens verksamhet kan man likna vid två ben, lika viktiga för att kunna stå stadigt på marken.

### Det ena benet är:

- De sociala aktiviteterna, studiecirklar, kortspel, friskvård, kultur, resor och underhållning på våra månadsträffar.

### Det andra benet är:

Intressefrågor för oss pensionärer och som vi i slutet på 2023 gjorde att vi startade, på avdelningens initiativ, ett samarbete med PRO Samorganisation, SPF 3:an och SKPF avd. 12.

Samarbetet syftar till att bli en betydande kraft i det påverkansarbete som krävs för att:

- strategiskt arbeta för en bättre vardag för oss pensionärer i Borås.
- bidra till en kommun där alla äldre ges möjlighet till en omvårdnad och sjukvård som styrs av behoven.
- ingen pensionär i Borås ska behöva kämpa för sin överlevnad.

Samarbetet mellan dessa tre organisationer skapar bättre förutsättningar att påverka beslutsfattare i Borås till gagn för oss pensionärer.

Tillsammans kommer vi bland annat arbeta med:

- Boendefrågor i hemmet, på Våbo
- Hälsofrågor, från huvud till fötter
- Kompetensfrågor inom hemtjänst och vård- och omsorgsboenden
- Tillgänglighetsfrågor
- Kollektivtrafik/färdtjänst
- Mat, undernäring
- Fallolyckor
- Bedrägerier
- Aktiviteter
- Anhöriga

... med mera

Många frågor som först ska kartläggas och sedan strategiskt arbetas med.

Alltifrån att påverka beslutsfattare till opinionsbildning.

**Med dessa ord välkomnar jag och övriga styrelsen dig, som antingen är gammal som medlem eller alldeles ny, till vårens 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**