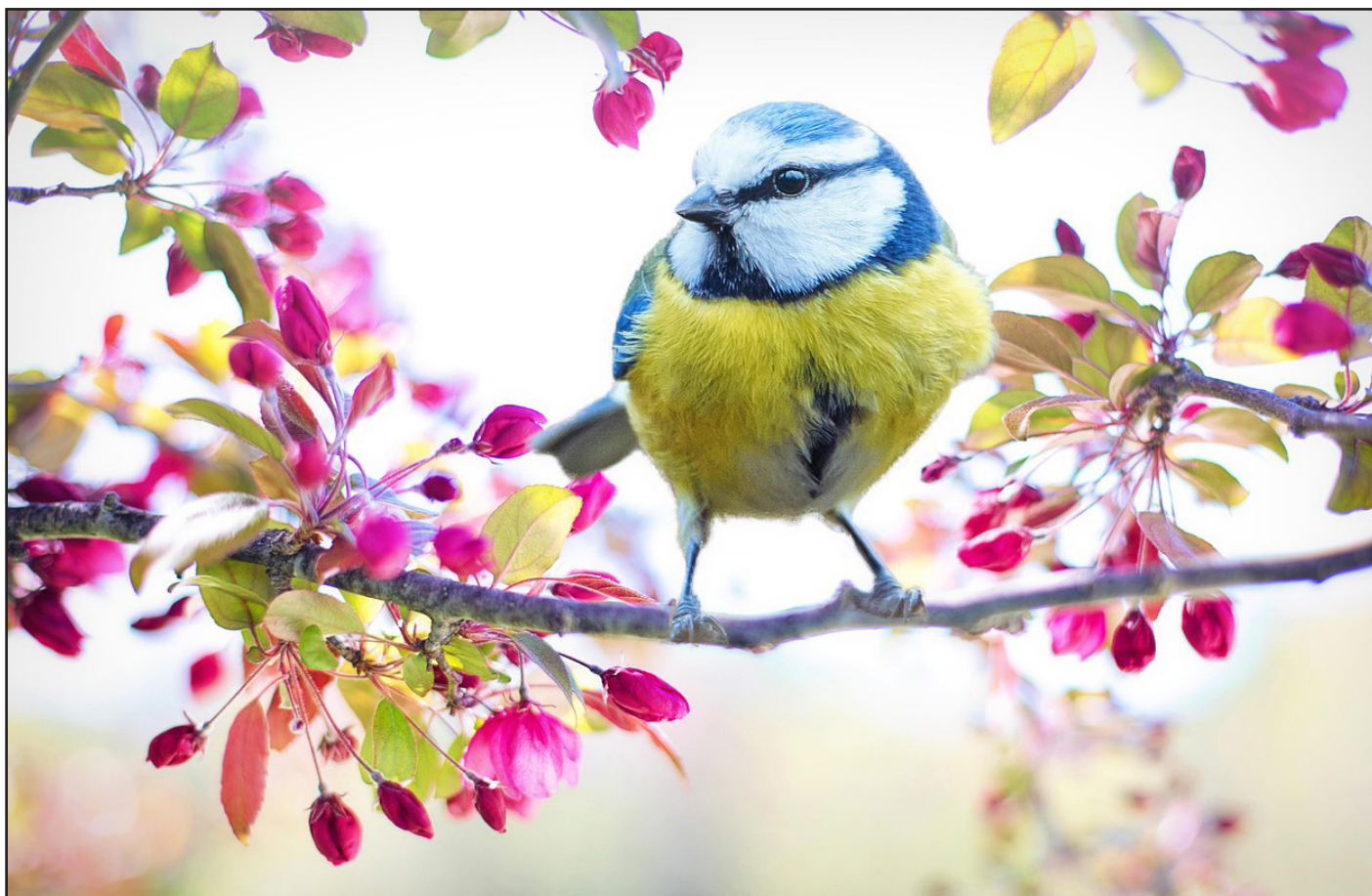


SKPF

pensionärerna **Avdelning 283 Borås**



PROGRAM våren 2026



Innehåll:	Sid	Sid	Sid
SKPF avd. 283	2	Studiecirklar	4
Månadsträffar	3	Studiecirklar	5
Årsmöte	3	Kortspel	6
		Vinprovning	6
		Friskvård	7
		Avdelningens 2 ben	8

Frågor och anmälningar till studiecirklar och aktiviteter gör du via telefon eller besök till vårt kansli på Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5 våning 3, 506 30 Borås

Varmt välkommen med din anmälan!

Öppetider: **Obs! Mån - onsd.**

Obs! Kl. 09.00-14.00 under perioden 7 januari - 25 maj

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 organisation
erkänner alla människors lika värde, rätt att höras, ses och respekteras
verkar 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.

Hemförsäkring: Folksam erbjuder medlemmar i SKPF ett rabatterat pris.

Kul att även du som inte är medlem tittar i vårt fina program med en massa olika aktiviteter.

Så här blir du medlem:

- Du ringer vårt kansli (öppettider längst ner på första sidan) och uppger namn, adress, tel.nr. och personnummer. **Välkommen!**

Nyfiken? Besök gärna någon cirkel/grupp och se vad de gör men ring ALLTID ledaren före ett besök!

Använd endast av förbundet utsänd inbetalningsavi eller Kivra för betalning av medlemsavgift.

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

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

Britt Stigsson V.ordf. Medl.handl. 076-01 52 272
 E-post: britt.stigsson.kia@gmail.com

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

Ewa Ryberg Kassör 070-31 91 729
 E-post: manniol1234@gmail.com

Barbro Krancher Ledamot 070-26 23 725
 E-post: b.krancher@gmail.com

Ann-Marie Källqvist Ledamot 072-74 90 499
 E-post: amm.kallqvist@gmail.com

Lisbeth Fransson Ersättare 072-30 92 470
 E-post: limafansson@gmail.com

Irene Skoglund Ersättare 070-22 88 381
 E-post: ireneskoglund@hotmail.com

Avdelningsstyrelsen



Ulf



Håkan



Ewa



Barbro



Anne-Marie



Britt



Irene



Lisbeth

Är du intresserad av att hjälpa till i föreningen som förtroendevald, cirkelledare eller på vårt kansli är du välkommen att höra av dig till ordförande Ulf Stigsson.

MÅNADSTRÄFFAR



Plats: Träffpunkt Simonsland lokal Åsikten.
De startar alltid kl 15.00. Entréavgift 80:- (inkl. fika)
Anmälan görs till kansliet senast tisdagen före.
Ev. specialkost meddelar du när du anmäler dig!
Gäst tillsammans med den medlem som bjudit in får gratis inträde (1 gång per gäst).
Icke-medlemmar kan ansöka om medlemsskap vid entrén!

TISDAGEN DEN 13 JANUARI

QUIZ med Lars & Leif

Årets första träff startar med **musik-Quiz** med levande musik av Lars & Leif, två goa gubbar från Trollhättan.



TISDAGEN DEN 10 FEBRUARI

Leif "Biggo" Birgersson

Månadsträffen sker direkt efter årsmötet då vi får ett kärt återseende av Biggo som levererar go, härlig och medryckande musik.



TISDAGEN DEN 10 MARS

Hörsel och syn - Lize Hällzon

Vi får viktiga tips och råd inom syn- och hörselproblematiken. Lize visar på ett lättsamt och pedagogiskt sätt hur man bl.a. kan använda ny teknik för en bättre vardag.



TISDAGEN DEN 14 APRIL

Revysonen på Kalsongteatern

Borås revykung Jens Peterson har jobbat med revy länge och nu är han en av revyns manusförfattare och producenter. På träffen berättar han om sitt liv med revyn.



TISDAGEN DEN 12 MAJ

Var med och fira avdelning 283 som fyller 10 år 2026.
Festligt, magiskt med kunglig touch!



Entré 100:-



ÅRSMÖTE med efterföljande månadsträff - 10 februari kl. 15.00



Alla medlemmar hälsas välkomna till avdelningens årsmöte.

På dagordningen bl.a. -verksamhet 2025, -ekonomiskt resultat 2025, -val av ordförande, val av styrelseledamöter m.m.

Handlingar till mötet finns tillgängliga på kansliet från den 4 febr. och i möteslokalen 1 timma före mötet.



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:

13/3, 27/3, 10/4, 24/4, 8/5

Kl 09.30–12.00

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



Släktforskning

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

7 onsdagar:

21/1, 4/2, 18/2, 4/3,

18/3, 1/4, 15/4

Kl. 13.30-16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 80:- + 495:- (För Arkiv Digital). Betalas vid start.
Medtag egen dator och mus.
Ledare: Östen Andersson
070-776 40 01



Spanska

Vi vänder oss till dig som har grundläggande kunskaper i spanska. Syftet är att vidareutveckla deltagarnas kunskaper i enkel vardagsspaniska. Ev. tillkommer litteraturkostnad.

6 torsdagar:

22/1, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4

Kl 14.15–16.45

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
Håkan Wolf 070-510 43 02



Litteratur

Vi läser några gemensamt utvalda böcker och diskuterar dem.

4 torsdagar:

5/1, 12/2, 12/3, 9/4

Kl 13.30–16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 60:- betalas vid start.
Ev. tillkommer litteraturkostnad.
Ledare:
Lotta Hallberg 070-215 89 34
Gunilla Axelsson 070-826 14 77



Klassiska pärlor

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

6 onsdagar:

21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 4/1

Kl 10.00-12.30

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

För att hålla liv i vår uppskattade cirkel -och gruppverksamhet är vi i behov av både nya ämnen och nya ledare.

Vill du bli ledare i något nytt ämne eller har tips på nya aktiviteter är du välkommen att höra av dig till kansliet.



HANTVERKSCIRKLAR

I alla hantverkscirklar kan viss materialkostnad tillkomma utöver angiven cirkelavgift.



Måla akvarell

Akvarellgruppen fortsätter sitt skapande. Nya deltagare välkomnas

12 onsdagar (varje vecka):
(plus något studiebesök)

Start 21/1 Slut 8/4
Kl 9.30–12.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- Betalas vid start
Ledare: Birgitta Strandh
073-951 1967



Sticka

Ett roligande handarbete och trivsamt i grupp. Vill du syssla med annat handarbete går det bra.

10 tisdagar

**20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2,
3/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4**
Kl 13.30–16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 120:- Betalas vid start.
Ledare: Marita Andersson
070-728 71 24



Hardangersömnad/broderier

Vi broderar i hardangersöm m.m. i trevlig samvaro. Nya deltagare välkomnas. Medtag eget material.

12 onsdagar (varje vecka):

Start 21/1 Slut 8/4
Kl. 10.00–12.30

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad: 130:- Betalas vid start
Ledare: Barbro Johansson
073-671 72 28



Hantverk i metaller och pärlor

Vi skapar egna smycken av silver, koppar, tenne, läder, pärlor m.m. Vi lagar även egna smycken och ändrar loppisfynd. Nybörjare är också välkomna.

10 onsdagar (varje vecka):

Start 21/1 Slut 25/3
Kl. 09.30–12.30

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 120:- Betalas vid start
Ledare: Christina Bylander
070-248 51 11



Porslinsmålning

Ett roligt hantverk. Obs! Medtag eget omålat porslin. Höjd max 30 cm, diameter 20 cm. Inga förkunskaper krävs.

4 fredagar:

30/1, 13/2, 27/2, 13/3
Kl 09.30–12.00

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 60:- Betalas vid start.
Kostnad för bränning tillkommer.
Ledare: Marita Andersson
070-728 71 24



Handarbete

Vi tillverkar textila handarbeten och småpynt i andra material som sedan skänks till föreningens lotteri. Nya deltagare välkomnas.

6 onsdagar (varannan vecka):

21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3, 1/4
Kl 14.00–16.30

Plats: Träffpunkt Simonsland
Ingen kostnad.
Ledare: Marianne Ström
073-696 72 62



KORTSPEL

Whist

Tycker du om detta tysta spel så passa på att komma hit och spela med oss.

Whist är även bra minnesträning.

14 onsdagar (varje vecka):

Start 14/1 Slut 15/4

Kl. 13.30–16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 :- Betalas vid start eller 20 kr/gång.

Ledare: Laila Johansson

070-731 21 52

Canasta, måndag

Vi spelar Canasta och trivs.

Även du som inte spelat Canasta tidigare är välkommen.

14 måndagar (varje vecka):

Start 12/1 Slut 20/4

Kl. 14.00–17.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 :- Betalas vid start eller 20 kr/gång.

Ledare: Laila Johansson

070-731 21 52



Canasta, fredag

Vi spelar Canasta och trivs.

Även du som inte spelat Canasta tidigare är välkommen.

14 fredagar (varje vecka):

Start 9/1 Slut 17/4

Kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 :- Betalas vid start eller 20 kr/gång.

Ledare: Ulla Ellerstrand

070-62 90 478

Samba Canasta

Vi spelar Samba Canasta och trivs. Även du som inte spelat Samba Canasta tidigare är välkommen men du bör ha spelat Canasta tidigare.

14 torsdagar (varje vecka):

Start 8/1 Slut 9/4

Kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad: 140 :- Betalas vid start eller 20 kr/gång.

Ledare: Evelyn Gillberg

070-880 29 83

Vinprovning



Välkommen till en smakrik och lärorik stund där vi tillsammans utforskar vinets värld!

Under denna provning fokuserar vi på hur man provar vin på rätt sätt, vad man ska titta efter, hur man känner doft och smak, och hur man lär sig att sätta ord på sina intryck.

Vi provar tillsammans fem röda viner där vi går igenom skillnader i druvor, stil och karaktär.

Under provningen får ni också lära er hur man kan tänka när man själv väljer vin, oavsett om det gäller att hitta rätt flaska på Systembolaget eller att beställa vin på restaurang.

En viktig del av provningen handlar också om hur man kan anpassa maten man lagar eller äter för att få vinet att lyfta till nya höjder – med några enkla knep och förståelse för hur olika smaker påverkar varandra.

Provningen leds på ett lättsamt och pedagogiskt sätt av Johan från JS Dryckesprovningar.

Alla kan hänga med, oavsett tidigare erfarenhet.

Här handlar det inte om att kunna mycket från början utan om att upptäcka hur roligt och enkelt det kan vara att förstå vinets värld.

Datum: Onsd. 22 april

Tid: kl.18-20

Plats: Restaurang Guldanten, Kvarngat. 20 BORÅS

Pris: 395 kr (inkl. vin)



Begränsat antal - först till kvarn gäller!

FRISKVÅRD

Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

12 måndagar varje vecka

Start 12/1 Slut 30/3

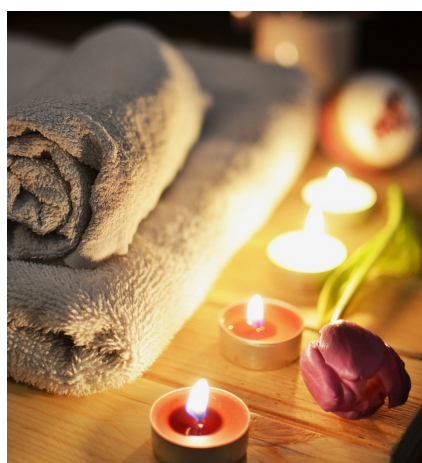
Kl. 9.30-11.30

Plats: Hässlehuset

Våglängdsgatan 5

Kostnad: 120:- eller 20:- / gång.
Betalt vid start.

Ledare: Lars Svenningsson
070-517 89 87



Qigong 1

10 tisdagar varje vecka

Start 20/1 Slut 24/3

Kl 9.30-10.45

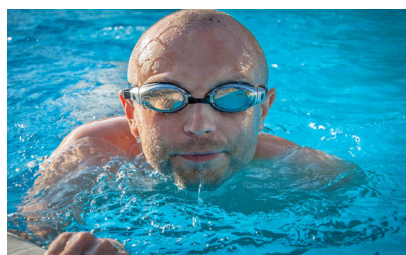
Qigong 2

10 tisdagar varje vecka

Start 20/1 Slut 24/3

Kl 11.00-12.30

Plats: Träffpunkt Simonsland
Kostnad 120:- Betalt vid start
Ledare: Ann Marie Kjällqvist
072-749 04 99



Vattengympa

En uppskattad, hälsosam och "lagom" motion för hela kroppen.

Alla helgfria vardagar.

Start 7/1

Månd. Kl 10.40

Tisd. Kl. 11.20

Onsd. Kl. 11.20

Torsd. Kl. 12.40

Fred. Kl. 11.45

(fred. även djupvattenträning
55 kr/gång)

Plats: Simarenan, Alideberg

Kostnad:

Ett 4-månaders kort ca 800:-
plus 150:- för alla gymnastikpass.

Boule

Tisdagar varje vecka.

Start: 13/1

Samling kl 09.15

Spelstart kl 09.30

Plats: Borås Tennis och
Boulecenter.

För information ring:

Barbro Magnusson

070-623 36 62 eller

Hans Jarback 073-159 88 80.



Stavgång

Du kan gå med eller utan stavar.
Stavgången genomförs utan ledare.

10 måndagar varje vecka

Start 19/1

Kl 9.30.

Plats: Kransmossen.

Ingen anmälan eller kostnad.

Efter ca 1 timmes promenad finns
det fika att köpa.

För information ring:

SKPF:s kansli, tel. 076-03 62 924



Gympa

Starta 2026 med ett pass som ger
styrka, kondition och rörelse.

17 måndagar varje vecka

Start 12/1 Slut 11/5

Kl 18.00.-19.00

Plats: Trandaredsskolans gympasal.

Kostnad: 250:-

Ledare: Jörgen Paulsson

070-59 39 649

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 månadsträffar.

Det andra är:

Intressefrågor med syfte att arbeta för en bättre vardag för oss pensionärer i Borås, bl.a. genom att:

- 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. Detta viktiga arbete sker bl.a. i de olika pensionärsråden där vi deltar men också i samverkan med andra pensionärsorganisationer i "Seniorsamverkan" vilket skapar bättre förutsättningar till att påverka beslutsfattare i Borås Stad.

"Medlem värvar medlem"



Varje medlem som värvar en ny medlem får 1 Guldkantenlott per värvad medlem med chans att vinna 1 miljon kr.

Meddela kansliet när du värvat en ny medlem, där kommer du också att få din lott/lotter när den nya medlemmen är registrerad. Lycka till!

"Medlem värvar medlem" är ett av många sätt att få fler pensionärer att välja medlemskap i vår förening.

Med dessa ord välkomnar jag och övriga styrelsen dig, som antingen är gammal som medlem eller alldeles ny, till vårens verksamhet 2026 i SKPF avdelning 283 / Ordförande Ulf Stigsson



Du vet väl att vi finns på Facebook där du kan se både vad som hänt i avdelningen och vad som är på gång, även i Borås Tidnings "seniorguiden" ser du vilka aktiviteter som är aktuella.

Programmets studiecirklar och kulturprogram organiseras i samarbete med studieförbundet AB

Ansvarig utgivare: Ulf Stigsson. Redaktionskommitté: Styrelsen.

Layout: Ulf Stigsson Tryck: Etcetera Offset.

