

PROGRAM

Hösten 2026

- SKPF avd. 283
- Månadsträffar
- Höstmöte
- Studiecirklar
- Kortspel
- Friskvård
- Varför medlem
i SKPF avd 283

SKPF
pensionärerna
avdelning 283 BORÅS

Kansliets öppettider: **Mån-Onsd. Kl.09-14** 24 aug. - 16 dec.

Tel. **076-03 62 924** 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.

Avdelningsstyrelsen

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

Lars Svenningsson Ledamot 070-51 78 987
E-post: larssvenningsson@outlook.com

Britt Stigsson Vice ordf. Medl.handl. 0760-15 22 72
E-post: britt.stigsson.kia@gmail.com

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

Ann-Marie Källqvist Ledamot 070-26 23 725
E-post: amm.kallqvist@gmail.com

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

Hans Höglund Ersättare 073-80 33 146
E-post: hans.hoglund@live.se

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



Ulf



Håkan



Ewa



Barbro



Ann-Marie



Britt



Irene



Hans



Lars

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 8 SEPTEMBER

Familjens Jurist

På höstens första träff kommer vi att få lära oss en massa nyttiga saker såsom vad en **Framtidsfullmakt** är och hur och varför man upprättar en sådan. Vi kommer också att få veta mer om **testamente** som kan öka din och familjens trygghet och minska risken för framtida tvister.



TISDAGEN DEN 13 OKTOBER



Hanna Arnell

Hanna som till vardags arbetar som tandläkare kommer till oss och informerar om den senaste tandvårdsreformen.

Vad kostar det och hur mycket ska jag betala?

HÖSTMÖTE - 13 oktober kl. 15.00

Direkt efter besöket av Hanna Arnell så håller vi vårt höstmöte.
Ett viktigt möte för alla våra medlemmar!

På dagordningen bl.a. -verksamhet 2027, budget 2027, -medlemsavgift 2027,-arvoden/ersättningar.

Handlingar till mötet finns tillgängliga på kansliet från den 6 okt. och i möteslokalen 1 timma före mötet.

TISDAGEN DEN 10 NOVEMBER



Alexander Ringbäck

Med gitarr, munspel och ett osvikligt sväng spelar och sjunger Alexander allt mellan rock'n'roll, visor, schlagers och smäktande ballader.

Alexander har i över 20-års tid underhållit som trubadur på krogar, föreningar och konserthus.

TISDAGEN DEN 8 DECEMBER

Julmys

Traditionsenligt firar vi den kommande julen med sång och musik.

Det blir också dragning i vårt fina jullotteri.



STUDIECIRKLAR allmänna ämnen



Våra fåglar

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

5 fredagar:

4/9, 18/9, 2/10, 16/10, 30/10

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:

23/9, 7/10, 21/10, 4/11,

18/11, 2/12, 16/12

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



Litteratur

Vi läser några gemensamt utvalda böcker och diskuterar dem.

4 torsdagar:

17/9, 15/10, 12/11, 10/12

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:

9/9, 23/9, 7/10, 21/10, 4/11,

18/11

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.



Sticka

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

10 tisdagar

15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 20/10, 27/10, 3/11, 17/11, 24/11, 1/12 Kl 13.30–16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland **Kostnad: 120:-** Betalas vid start.

Hardangersömnad/broderier

Vi broderar i hardangersöm m.m. i trevlig samvaro.

Nya deltagare välkomnas.

Medtag eget material.

12 onsdagar (varje vecka)

Start 23/9 Slut 9/12

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, tenntråd, läder, pärlor m.m. Vi lagar även egna smycken och ändrar loppisfynd. Nybörjare är också välkomna.

10 onsdagar (varje vecka):

Start 16/9 Slut 18/11

Kl. 09.30-12.30

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 120:- Betalas vid start

Ledare: Christina Bylander

070-248 51 11



Porlinsmålning

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

4 fredagar:

2/10, 16/10, 30/10, 13/11

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):

23/9, 7/10, 21/10, 4/11, 18/11, 2/12

Kl 14.00–16.30

Plats: Träffpunkt Simonsland

Ingen kostnad.

Ledare: Marianne Ström

073-696 72 62

Kortspel



Canasta, måndag

Vi spelar Canasta och trivs. Även du som inte spelat Canasta tidigare är välkommen.

14 måndagar (varje vecka):

Start 7/9 Slut 7/12

Kl. 14.00–17.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

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 även bra minnesträning.

14 onsdagar (varje vecka):

Start 9/9 Slut 9/12

Kl. 13.30–16.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Laila Johansson
070-731 21 52

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 10/9 Slut 10/12

Kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Evelyn Gillberg
070-880 29 83

Canasta, fredag

Vi spelar Canasta och trivs. Även du som inte spelat Canasta tidigare är välkommen.

14 fredagar (varje vecka):

Start 11/9 Slut 11/12

Kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Simonsland

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

Ledare: Ulla Ellerstrand
070-62 90 478

Vinprovning på restaurang Guldkanten

Välkomna på vinprovning onsdagen den 28 oktober 2026. Förutom en temavinprovning ingår varmrätt samt kaffe/kaka. Fredrik på Guldkanten håller i provningen.

Dalsjöfors bördiga Fredrik vinutbildade sig på 90 talet i Göteborg där han under flera år arbetat på flertal av stadens bästa restaranger. Vidare har han arbetat som vinkypare på Queen Elisabeth 2 (kryssningsfartyg) samt jobbat med vin i såväl Moskva som i Ungern.

Fredriks provningar är lite otraditionella och prestigelösa. Han anpassar sig hellre efter de som provar vinerna än tvärt om.

Onsd. 28 oktober kl.18-20

Plats: Restaurang Guldkanten, Kvarngat. 20 BORÅS

Pris: 295 kr, förutom vin (provning) ingår varmrätt samt kaffe/kaka.

Begränsat antal - först till kvarn gäller!



Friskvård

Gammaldans

Vi dansar och har det trevligt tillsammans.

12 måndagar varje vecka

Start 14/9 Slut 30/11

Kl. 9.30-11.30

Plats: Hässlehuset

Våglängdsgatan 5

Kostnad: 120:- eller 20:- / gång.

Betalas vid start.

Ledare: Lars Svenningsson

070-517 89 87



Stavgång

Du kan gå med eller utan stavar.

Stavgången genomförs utan ledare.

10 måndagar varje vecka

Start 14/9 Slut 16/11

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

Qigong 1

10 tisdagar varje vecka

Start 22/9 Slut 24/11

Kl 9.30-10.45

Qigong 2

10 tisdagar varje vecka

Start 22/9 Slut 24/11

Kl 11.00-12.30

Plats: Träffpunkt Simonsland

Kostnad 120:- Betalas vid start

Ledare: Ann Marie Kjällqvist

072-749 04 99



Vattengympa

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

Alla helgfria vardagar.

Start 24/8

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 kl.10-11)

Plats: Simarenan, Alideberg

Kostnad:

Ett 4-månaders kort ca 800:-

plus 150:- för alla gymnastikpass.



Gympa

Ett träningspass som ger styrka, kondition och rörelse.

Måndagar varje vecka

Start 12/1 Slut 11/5

Kl 18.00.-19.00

Plats: Ekarängsskolans gympasal.

Kostnad: 250:-

Ledare: Jörgen Paulsson

070-59 39 649



Boule

Tisdagar varje vecka.

Start: 6/10

Samling kl 09.15

Spelstart kl 09.30

Plats: Borås Tennis och

Boulecenter. Ålgårdsväg. 30

För information ring:

Barbro Magnusson

070-623 36 62 eller

Hans Jarback 073-159 88 80.



Välkommen till SKPF Pensionärerna!

Vi arbetar för en bättre vardag för dig som är pensionär. Det gör vi genom aktiviteter, bra förmåner och att vara äldres röst i politiken. Ju fler vi är desto starkare blir vi!

Som medlem får du:

- # Delta i roliga aktiviteter, kurser och kultur
- # Gemenskap med nya och gamla vänner
- # Vara med och kämpa för en stark välfärd och jämlika pensioner
- # En av de lägsta medlemsavgifterna i ett pensionärsförbund
- # Olika medlemsförmåner, centrala och lokala
- # Bra och prisvärda försäkringar hos Folksam

“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 höstens 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 studiecirkel och kulturprogram organiseras i samarbete med studieförbundet ABF.

Ansvarig utgivare: Ulf Stigsson. Redaktionskommitté: Styrelsen.

Layout: Ulf Stigsson Tryck: Etcetera Offset.

