

SPF Seniorerna Sunnersta

Program våren 2024

Ordföranden har ordet

Bästa vänner i SPF Seniorerna Sunnersta!

Med stora vita snöflingor sakta dalande ner utanför mitt fönster sitter jag här och gläds (på riktigt!) över att vi har fått en sådan vacker vinter. Men också över att vi har en vår som kommer allt närmare och att vi nu kan presentera ett program som förhoppningsvis lockar er med spännande aktiviteter.

Våra månadsmöten, som vi så käckt påstår alltid sker ”första onsdagen i månaden” följer i stort sett denna princip, men maj sticker ut med två möten under den senare halvan av månaden.

En del programpunkter är fortfarande, så här i början på januari, inte riktig förankrade, men vi hoppas att de går att förverkliga! Vi meddelar nytillkommet och ändringar via mejl, på hemsidan och på våra månadsmöten.

Vi i styrelsen tar tacksamt emot synpunkter på och nya förslag till programmet från alla.

Men nu är det åter dags för mig att gå ut och skotta snö, det är ju skottår!

Vi hälsar er alla gamla och nya medlemmar varmt välkomna till alla våra aktiviteter!

Väl mött!

Marianne W

Praktisk information

På vår förenings **hemsida**, www.spfseniorerna.se/uppsala, finns vårt aktuella program, som uppdateras när det finns anledning. Nyheter och påminnelser meddelas på månadsmöten och mejlas till dem som har e-postadress. Gör det till en vana att logga in på hemsidan för att få senaste nytt.

I samband med aktiviteter anges hur och när **deltagaravgift** ska betalas. Inför varje aktivitet skickas ett mejl ut med information.

Glöm inte att **anteckna** i din almanacka dagen för den aktivitet du har anmält dig till, så **att du inte glömmer** att komma!

OBS. Du som inte har e-post: Vi vill gärna veta hur vi ska förmedla information om vår verksamhet, nya aktiviteter och eventuella ändringar till dig som inte har e-post. Vill du få ett brev, ett sms eller ett telefonsamtal? Meddela Marianne Westerlund, 070-351 42 36.

Om du **byter mejladress** – eller skaffar en – var snäll och meddela Håkan Eriksson (073-823 2029, nils.heriksson@gmail.com) så att han kan uppdatera sändlistan.

Har du meddelat ditt **mobilnummer**? Det kan du kolla på föreningens hemsida, under ”Mina sidor”. Om numret saknas kan du skriva in det. Kan du inte göra det, kontaktar du Håkan Eriksson så hjälper han dig.

SPF Sunnersta samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

MÅNADSMÖTEN

Vi träffas i regel **första onsdagen i månaden** kl 13 i Sunnersta kyrka. Vi lyssnar till ett föredrag eller annan presentation. Efter föredraget i kyrksalen är det kaffe i församlingssalen. Varje gång har vi ett **lotteri** med fina vinster. Det finns också ett **bokbytarbord**: ta med en eller ett par böcker att lämna där, och ta i stället med dig hem en annan som verkar läsvärd.

Januari

Onsdag 17/1 Film på Bio Gränbystaden kl 10.

Samma dag som månadsmötet, men man hinner med båda. Vid frågor ring Marianne Westerlund 070-351 42 36

Hammarskjöld med Mikael Persbrandt i huvudrollen.
 Filmen är ca 2 timmar lång.
Mera information på sidan 6.

Onsdag 17/1 ***Månadsmöte kl 13***

Batteriforskning för den gröna omställningen

Kristina Edström är professor i oorganisk kemi vid Uppsala universitet. Hon leder sedan 2018 det storskaliga Europeiska forskningsinitiativet *Battery 2030+* som formulerar EUs långsiktiga forskningsfärdplan.

Vi får höra om de senaste rönen inom den batteriforskning som ska föra oss närmare ett allt mer fossilfritt samhälle.

Torsdag 25/1 Sunnersta Köket kl 17.

Mera information på sidan 6.

Februari

Onsdag 7/2 ***Månadsmöte kl 13***

Årsmöte med sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Föreningen bjuder på tårta.

Torsdag 15/2 Utflykt till Walmstedska kulturkvarteret kl 14-15.

Ett professorshem. Guidad visning av familjen Rydins bostad, där professorn bodde med sin hustru Eleonora och barnen Sofia, Elisabeth, Herman och Anna under 1800-talets senare del. Hemmet visar hur en familj som hade det gott ställt levde på denna tid. Vi får höra om familjens liv i vardag och fest, men också om tjänstefolket, Lovisa Bäckström och Gustava Bergholm och deras arbete.

Max 20 personer

Kostnad 50 kr per person, swish till Monica, eller på plats

Anmäl senast 12/2 till Monica Widegren 072-544 31 73

Vill du gå med och fika på Ofvandahls konditori efter visningen? Tala om det vid anmälan.

Tillgänglighet. Bostaden ligger en trappa upp utan hiss.

Tisdag 27/2 Sunnersta Köket kl 17.

Mera information på sidan 6.

Onsdag 28/2 Film i Gränby kl 10.

Ett sista race en svensk action-komedi med bland andra David Hellenius och Malin Åkerman.

Mera information på sidan 6.

Mars

Onsdag 6/3 ***Månadsmöte kl 13***

Orientaliska mattor och andra textilier

Claes-Göran Swahn berättar om olika sorters handgjorda mattor och vävnader. Vad är en *äkta matta*?

Claes-Göran tar också med sig några mattor och vävnader och visar oss. Han har gedigen kunskap inom området och var tidigare ordförande för orientmattsällskapet Pazyryk.

Onsdag 13/3 Sunnersta Köket kl 17.

Mera information på sidan 6.

Onsdag 19/3 Vinprovning kl 17 på restaurang Kvarteret, Rosendal, Torgny Segerstedts Allé 89. Under ledning av sommelier Hasse Håkansson smakar vi på fyra spännande viner.

Max 20 personer

Kostnad 500:- per person inkl. ost- och charkbräda med bröd

Anmäl senast tisdag 12/3 till Marianne Westerlund, 070-351 42 36

Bussar 1, 3 och 11 stannar vid hållplatsen Talltorget

Onsdag 20/3 Film i Gränby kl 10

Den sista resan dokumentärfilm av Filip och Fredrik.

Mera information på sidan 6.

Onsdag-torsdag 20-21/3 60+-mässan Fyrishov

April

Onsdag 3/4 *Månadsmöte kl 13*

Träd

Mattias Iwarsson är botanist och har arbetat bland annat som intendent i Botaniska trädgården, på Uppsala universitet och Centrum för biologisk mångfald vid SLU.

Mattias har stora kunskaper om växter och natur och kommer att berätta om träd i allmänhet och särskilt i vårt Uppsala. Vilka är våra träd? Var kommer de ifrån? Hur trivs de i vårt klimat? Var finns den äkta Ornäsbjörken?

Måndag 15/4 Sunnersta Köket kl 17

Mera information på sidan 6.

Onsdag 17/4 Film i Gränby kl 10

Möte i Rom dansk romantisk dramafilm, planerad svensk premiär 5/4, med bl.a. Rolf Lassgård.

Mera information på sidan 6.

Maj

Tisdag 7/5 Sunnersta Köket kl 17.

Mera information på sidan 6.

Onsdag 15/5 *Månadsmöte kl 13*

Uppsalatema planeras.

Onsdag 22/5 Utflykt till Hållnäshalvön

Vi planerar en bussutflykt till Hållnäshalvön, med bland annat besök på fiskelägen, till exempel Fågelsundet. Vi njuter av den säregna naturen. Mer information kommer längre fram.

Onsdag 29/5 *Månadsmöte kl 13*

Avslutning.

Information om Bio Gränbystaden och Sunnerstaköket

Film på Bio Gränbystaden kl 10. Samarbete med SPF Seniorerna 485 Björken. Gott om parkeringsplatser gratis i 3 timmar. Buss nr 4.

Kostnad 130 kr per person inklusive kaffe med bröd, som serveras före filmen.

Anmäl senast måndagen före till Ragnhild Wendin 070-424 20 16 (samtal eller sms), mejl ragnhild.wendin@hotmail.com. Uppge att du kommer från SPF Seniorerna Sunnersta.

Sunnersta Köket

Vi träffas på vår lokala restaurang Sunnersta Köket. Kom och tillbringa någon timme i trevligt sällskap med andra SPF-seniorer, prata om ditt och datt och träffa nya och gamla bekanta! Ta gärna med dig en vän så vi blir ännu fler. Ät en bit mat, ta en öl, drick ett glas vin eller en kopp kaffe. För att underlätta för restaurangen är det bra om du anmäler dig senast kl 13 samma dag till Marianne W, marianne@velorum.se, 070-351 42 36.

Varmt välkommen!

Gruppaktiviteter

Skrivargruppen *Sunnersta i centrum*

Vår ”skrivargrupp” *Sunnersta i centrum* träffas i regel första fredagen i månaden kl 10-12 i *In Sundusum*, Dag Hammarskjölds väg 246.

På våra möten pratar vi om Sunnersta förr och nu. Ibland bjuder vi in eller besöker gamla sunnerstabor som berättar sina minnen, skriver själva eller blir intervjuade. Vi samlar fakta och historia om till exempel gammal bebyggelse, allt från torp till herrgårdar som funnits (eller fortfarande finns) i Sunnersta.

Vårt material hittar du på vår egen hemsida www.sunnersta.me. Där finns mycket spännande läsning.

Varmt välkommen att vara med! Vi vill gärna bli fler i vår grupp!

För mer information, kontakta Margaretha Jägerstad 073-025 41 20.

Bokcirkel

Vi läser och diskuterar litteratur i olika genrer på våra träffar i In Sundusums samlingslokal Dag Hammarskjölds väg 246 ca en gång varje månad.

Ledare Helen Liljekvist 070-376 52 65.

Cirkeln är fulltecknad. Deltagare betalar 100 kr per halvår.

Bridge

Onsdagar 9-12 i In Sundusum. Kontaktperson: Gunnar Henningsson 070-820 12 36, *ghn@live.se*. Deltagare betalar 400 kr per halvår.

Boule

Att spela boule ger både frisk luft och trevlig samvaro. Börjar så snart vädret tillåter. Har du inga bouleklot? Kontakta Marianne E.

Svankärrsparken. Måndagar kl 13.30. Kontaktperson: Marianne Ehrengren, *marianne@ehrengren.se*, 070-271 79 22.

Motionsgymnastik i Sunnerstaskolans gympasal.

Till toner och instruktioner värmer vi upp, tränar styrka, ben och balans, kondition och rörlighet, och avslutar med ett avspänningspass.

Söndagar kl 8.55-9.55. Ansvariga: Margaretha (073-025 41 20) och Bo (073-025 18 20) Jägerstad.

Styrelsen för SPF Seniorerna Sunnersta består av följande personer

Marianne Westerlund, ordförande, 070-351 42 36,

marianne@velorum.se

Monica Widegren, vice ordförande, 072-544 31 73,

monica.widegren@telia.com

Marianne Heijkenskjöld, kassör, 073-320 33 53,

marianne@heijkenskjold.se

Eva-May Ohlander, sekreterare, 070-665 69 61,

eva-may.ohlander@telia.com

Håkan Eriksson, medlemsregister, trafikfrågor, 073-823 20 29,

nils.heriksson@gmail.com

Inger Sjöberg, UPS, 070-954 01 23. *sjoberginger@telia.com*

Matts Dahlkvist, 070-722 44 42, *kunskap@bahnhof.se*

Eva Nilsson, 070-261 19 37, *eva.l.m.nilsson@telia.com*

Adjungerade till styrelsen

Matts Lundström, webbredaktör, 070-386 96 06,

matts.g.lundstrom@gmail.com

Nils-Erik Larsson, diverse, 070-351 66 39, *nelback18@gmail.com*

Revisorer

Anders Skeppstedt, 070-642 43 08, *askeppstedtanders@gmail.com*

Birgitta Arvidsson, 070-214 33 20, *birgitta.cma@telia.com*

Valberedning

Margaretha Jägerstad, sammankallande, 073-025 41 20,

018.321863@telia.com

Sören Gustafsson ledamot, 070-556 54 81, *sorengust@outlook.com*

Mötesvärdar

Maj Johansson, sammankallande, 070-359 59 21, *ghn@live.se*

Barbro Kjällström Bergman, 070-893 85 81, *barbrokj@gmail.com*

Brita Hytteborn, 070-587 79 50, *brita.hytteborn@gmail.com*

Britt-Marie Svensson, 073-659 32 11, *heimdalsvagen7@gmail.com*

Lennart Rubbetoft, 070-851 06 66, *lennart@rubbetoft.se*

Gun Rubbetoft, 070-609 24 73

Postadress SPF Seniorerna Sunnersta
 c/o Marianne Westerlund, Mälarvägen 8
 756 53 Uppsala

Plusgiro 27 32 93-1 SPF Seniorerna Sunnersta

Medlemsavgift 280 kr per år. Betalas med inbetalningskort som
 skickas ut centralt från SPF-förbundet.

Medlemsregister Håkan Eriksson, *nils.heriksson@gmail.com*

Hemsida *www.spfseniorerna.se/sunnersta*

Du som vill engagera dig i vår SPF-förening, ta kontakt med oss i styrelsen, se ovan. Det finns flera små och större uppdrag.

Vi har roligt, kom med!