

PROGRAM för verksamhetsåret 2018-2019

Alla månadsträffar är kl 1300 om inte annat meddelas.

2018

- 14 mars Månadsträff Knutbygården
Lätt lunch
Karl-Gunnar Åberg berättar om släkten Wrangel i Knutby och händelser under Karl XII:s tid
Fika med kaka
Lotteri
- 18 april Vårlunch på Burvik golfbana's restaurang.
Buffé med menyn:
Västerbottenpaj
Kycklingspett marinerade i lime och chiliflakes
Inkokt lax
Timjanrostad potatis
Blandad sallad med parmesan, tomat, gurka, rödlök, oliver
Örtsås
Bröd och smör
Dessert med chokladkräm i glas
Kaffe
Dryck lättöl eller mineralvatten
Restauranten har rättigheter
Underhållning med avancerat fiolspel och sketcher av vittberömde Inge Thorsson.
Anmälan senast söndagen den 8 april till Lillevi på 072-7188488.
Kostnad för medlemmar endast kr 200:-, icke medlemmar kr 225:-. Betalning till föreningens plusgirokonto senast samma dag som sista anmälan, dvs 8 april. Plusgironummer 22 68 99 - 3 "SPF Seniorerna Almunge-Knutby". Kom ihåg att ange namn! Restaurangen Har plats för drygt 60 gäster. Fina promenadstråk runt restaurangen. Samåkning för de som så önskar från kyrkorna i Almunge, Knutby, Faringe och Bladåker.
- Fredag 4 maj 19.00: TAUBE TODAY på Uppsala Stadsteater
20 st biljetter reserverade. Pris 275 kr.
Ring Lillevi på 072-7188488 snarast om du vill följa med!
Måste betalas senast 23 mars.
- 16 maj Månadsträff Knutbygården
Lätt lunch
Örlogskaptén Thomas Wenkel berättar och visar bilder från ubåten U137:s grundstötning i Karlskrona och senare ubåtsincidenter.
Fika med kaka
Lotteri
- 23 maj Besök på SLU:s fiskelaboratorium i Öregrund. 1100-1200
Gemensam lunch
Guidning i Öregrund 1330-1430

Gemensam fika på hembygdsgården
 Samåkning i bilar
 Medtag kontanter för att betala guiden med 80 kr!

- 13 juni Grillafton Burvik hos Inga-Lill och Bengt
 Medtag egen grillkorv eller vad som önskas samt dryck och fika.
 Åk väg 282 förbi Burvik. Första avtagsvägen till vänster. Vreta.
- 14 juni torsdag kl 1300 Orkidévandring vid norra Vällen. Grova skor och långbyxor.
 Medtag egen fika. Samling vid Bladåkers kyrka.
- 11 juli Samåkning i bilar till Rånäs slott. 1200 Lunch på slottet eller fiket
 eller medhavd matsäck. 1300 guidad visning av konstutställning i
 slottsparken. Därefter medhavd fika på Gränby hembygdsmuseum.
 Guidningen gratis. Anmälan till Lena på 070-82 48 459 senast 8 juli.
- 31 juli tisdag Heldagsutflykt till vikingarnas Birka med buss från Knutby och
 Almunge till Stockholm och vidare med en 2 tim båttur till Birka i Mälaren. Pris 800 kr per
 medlem i SPF seniorerna Almunge-Knutby samt för medlemmar i PRO Almunge och PRO
 Knutby. Start från Knutby kyrka 0745, Almunge konsum 0800, Almunge skola 0805.
 I priset ingår buss, båt, guidad visning på Birka och entré till museet. Anmälan direkt till
 NordSydResor på 018-474 49 44 senast 9 juli.
- 22 augusti Silllunch Knutby Gammelgård
 Potatis, bröd, smör och ost tillhandahålles av föreningen.
 Medtag egen sill, surströmming eller vad som önskas samt dryck.
 Frågesport
- 12 sept Friluftsdag med reseinformation på Torslund i Almunge
 1300 Samling i Smedstorpsstugan. Indelning i 4 grupper
 1320 Övningar på stationer. 20 min på varje.
 1. Boule
 2. Bollkast i hink
 3. Pilkastning
 4. Tipsrunda med hälsofrågor
 1440 Samling i Smedstorpsstugan.
 Fika. Medtag egen kaffekorg!
 NordSydResor lyssnar på vad vi tycker om resor och
 presenterar vad de har att erbjuda under hösten och vintern.
 1530 ca Avslutning
- 19 sept Månadsträff Faringe bygdegård
 Lätt lunch
 Alexandra Holmgren visar ätliga växter
 Fika med kaka
 Lotteri
- 17 oktober Månadsträff Almunge HV
 Lätt lunch
 Presentation av Uppsala Seniorguide av Gert Karlsson från Uppsala kommun
 Fika med kaka

Lotteri

- 7 november Heldagsresa till Stockholm och Millesgården.
 Arrangör är Nord Syd Flyg och buss AB på initiativ av SPF seniorerna Almunge-Knutby. Av bilagda affischer framgår pris, avresetider mm. Buss utgår från Knutby kyrka kl 0745 och går via Almunge skola 0800, Almunge Coop 0805, Lännaslingan 0815, Knivsta buss-stn 0835 och Knivsta AR 0840.
 I Stockholm kör bussen en guidad sightseeing och därefter går färden till restaurang för lunch och för att se på utsikten (Kaknästornet stängt pga reparation)
 Hela eftermiddagen ägnas åt Millesgården med både guidad och enskild visning. Lunchen och entré ingår samt fika på bussen i bägge riktningarna.
 Anmälan sker lämpligen direkt till resebolaget på telefon 070-551 5517.
 Pris 745 kr. Ytterligare information framgår av affischerna.
 Hjärtligt välkomna till en innehållsrik resa!
- 21 nov Månadsträff Knutbygården
 Lätt lunch
 Carolina Vessby berättar om Upplandsstiftelsen
 Fika med kaka
 Lotteri
 Affisch Upplandsstiftelsen
- 12 dec före 1300. Julbord på Knutbygården.
 Jullunch med traditionella ingredienser.
 Luciatåg.
 Affisch julbord 12 dec 2018
 Kom som vanligt i god tid! Alla bör sitta på plats kl 1300, för då börjar luciatåget.
 I år levereras maten av Lotta och Fredrik Norman, kända från tidigare servering på Gärdeby krog. De har fått goda vitsord för sin välsmakande matlagning.
 MENY
 Två sorters sill, en vanlig och en krämig
 En gravad lax
 Sås till laxen
 Ägghalvor med majonäs och rom
 Julskinka och senap
 Paté plus marmelad eller chutney
 Rökt korv
 Jansson frestelse
 Köttbullar
 Prinskorv
 Potatis
 Revbensspjäll
 Äppelmos
 Rödbetssallad
 Legymsallad
 Vört och julknäcke

Julost
Smör
Ris á la Malta
Kakor
Lite godis typ knäck och kola
Julmust, lättöl eller mineralvatten
Kaffe/The
Glögg med mandel och russin

Vi har bjudit in en skolklass från Knutby skola att lussa för oss och för att de ska hinna med bussen hem börjar de redan kl 1300, så maten får vänta en stund! Och vi måste sitta på plats kl 1300! Istället för orkester spelar vi vacker och stämningsfylld musik ibakgrunden, och vem vet, kanske blir det allsång! Vi ordnar även lotteri, vari ingår inslagna julklappar. Allt detta till oförändrat pris sedan förra året, dvs 325 kr per person, men föreningen subventionerar medlemmarna med 50 kr, så medlemsnettot blir endast 275 kr. Betalning sker senast sista anmälningdagen på vårt nya bankgiro nummer 328-3231, eller med swish till 123 157 65 60. Anmälan till Lillevi på telefon 0727-188 488 senast måndagen den 3 december. Eller på nästa månadsträff i Knutbygården onsdagen den 21 nov då Carolina Wessby presenterar Upplandsstiftelsen med bildspel. Hjärtligt välkomna med er anmälan snarast och ta gärna med gäster!

2019

- 16 januari Grötlunch i Faringe bygdegård
Bertil Jansson berättar om Sri Lanka
Fika med kaka
Lotteri
- 29 januari Stormöte på Knutbygården på temat "balansera mera" med föreläsningar och övningar.
Kommunen deltar med personal.
Fika med frukt, men ingen lunch.
- 13 februari Årsmöte i Faringe bygdegård

Hjärtligt välkomna!

Se även Pensionärsnytt i UNT på lördagar. Annons lördag före månadsträff.

Förra årets program. Klicka på:

Program 2017-2018

Nya resor och utflykter planeras fortlöpande och kommer att meddelas på månadsträffarna och på hemsidan.

Boule på Torslund i Almunge kl 13.00 tisdagar under sommarsäsongen när vädret tillåter.

Ansvarig Ulla-Britta Jansson 0174-21152.

Vattengympa/bad i SPF:s regi är inställt tillsvidare.

Gymnastik måndagar kl 09.00 i Faringe bygdegård med början 10 sept.

Hösten närmar sig och det börjar bli dags med våra friskvårdsaktiviteter. Stavgången börjar den 13 augusti kl 10.00 vid Svärdens i Knutby. 4 måndagar

Innegympan börjar den 10 september kl 9.00 i Faringe Bygdegård med medelgympa och hantelträning.

Hälsningar/Marianne

Anmälan till Marianne 070-8176123.

.....
Vi samverkar med Studieförbundet Vuxenskolan.