



Luthagen
Uppsala

Hösten 2026

	Sid.
Kom ihåg för anmälningar	2
Vad är SPF Seniorerna?	3-4
Aktiviteter	
Viktigt om möten och resor	4-5
Måndagsmöten, resor och studiebesök	5-8
Övriga aktiviteter	9
Friskvård	9-10
Föreningsfunktionärer	
Styrelsen och hedersmedlemmar	11
Programkommitté	12
Övriga uppdrag	12
Adressuppgifter	13-14
Träffpunkter för äldre	14
Bra att ha-nummer	15
Personlig hjälp	16

Kom-ihåg hösten 2026, se vidare text i foldern

Tid anmälan	Evenemang	Anmälan till
Senast 14 aug	Waldemarsudde och Rosendals Trädgårdar 28 augusti	Anita Hammarberg 073-993 58 57
19 augusti	J W Larsson 9 september	Ann-Marie Forssten 070-264 73 54
14 – 15 september	Operaresa till Heby 3 oktober	Elsa Carlsson 070-471 31 45
10 – 11 september	Konsertresa till Västerås 17 oktober	Elsa Carlsson 070-471 31 45
19 – 20 november	Första Adventresa 29 november	Elsa Carlsson 070-471 31 45

SPF Seniorerna Luthagens SPF-förening

SPF bildades 1939 och är en ideell, partipolitiskt och i religiösa frågor obunden organisation.

SPF Seniorerna arbetar för förbättringar för pensionärer när det gäller bl.a.: *ekonomiska villkor *friskvård *boendefrågor *äldreomsorg *rättssäkerhetsfrågor *anhörigstöd *konsumentfrågor

Detta sker genom omfattande pensionärsverksamhet och genom täta kontakter med riksdag och regering, regioner och kommuner.

Information från SPF Seniorerna kan också hämtas på hemsidan www.spf.se/luthagen.

Förbundet har cirka 250 000 medlemmar i 26 distrikt med cirka 750 föreningar. Se vidare förbundets hemsida: *spfseniorerna.se*.

Uppsaladistriktet omfattar Uppsala län med cirka 8 000 medlemmar i 31 föreningar. Se vidare distriktets hemsida: spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/.

I Uppsala finns 16 SPF-föreningar för olika delar av kommunen. Man kan dock vara med i vilken SPF-förening man vill. Som medlem kan du i mån av plats delta i arrangemang i alla SPF-föreningar. För att delta i aktiviteter i en annan SPF-förening där registrering krävs, erfordras dock vanligen ett vänmedlemskap i den föreningen.

Luthagens SPF-förening bildades 1987. Ordf. är Ann-Marie Forssten, tfn 070-264 73 54. Föreningen har cirka 800 medlemmar och med så många medlemmar har vi möjlighet att erbjuda ett rikt program.

Medlem kan den bli som har rätt till pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem utan att själv vara pensionär.

Medlemsavgiften för 2026 och 2027 är 350 kr. För ny medlem som anmäler sig under oktober till och med december gäller avgiften även för det kommande året. Om du inte är medlem men vill bli det, anmäl dig till medlemssekreteraren. Då får du efter en tid en faktura per brev från förbundet. Av medlemsavgiften går 190 kr till förbundet centralt, 20 kr till distriktet. Vår förening får återstående 140 kr för vår verksamhet: måndagsmöten, utskick av programhäften m.m.

Mötesförsäkringen: Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid föreningsmöten och andra SPF-evenemang, exempelvis utflykter eller bouletävlingar. Den gäller under mötet och på väg till och från mötet. Mötesförsäkringen handhas av försäkringsbolaget Skandia, tfn 0771-16 60 60.

Medlem kan teckna SPF:s frivilliga gruppörsäkringar - livförsäkring och olycksfallsförsäkring - med förmånlig premie var för sig eller i kombination. För vidare information se hemsidan www.skandia.se.

Vill du hjälpa till eller har tips på någon lämplig person som vill det? Kontakta någon i styrelsen. Förslagsbok för programtips finns vid måndagsmötena.

VIKTIGT OM MÖTEN OCH RESOR

Måndagsmötena äger rum i aulan **Träffpunkt Luthagen, Dalg. 3**, kl. 13:30. Obs! I lokalen får max. 100 personer vistas. Fri entré.

Obs! Anmälan till resor, teater- och studiebesök samt andra aktiviteter är bindande. Anmälningar kan ske via SMS, e-post eller telefon. Avvakta faktura innan betalning sker.

Fakturerering sker till de e-postadresser som angetts till medlemssekreteraren eller med vanlig post. På resor kan den som inte är medlem få medfölja i mån av plats.

Bussen vid resor startar vid Tiundaskolan (Ringgatan) och Syslomansgatan 26. Vissa resor avgår buss från Stationsgatan, hpl E3. För resa med buss gäller skyldighet att använda bilbälte. När du deltar i våra möten, studiebesök och bussresor, tänk på att det finns doftallergiker. Uppge vid anmälan till evenemang med mat och dryck om du är vegetarian eller allergiker.

För att få delta i resor m.m. måste man ha betalat medlemsavgiften.

Nästa årsmöte äger rum i aulan Träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3, måndag 22 februari 2027, kl. 13:30. Denna information gäller som KALLELSE till årsmötet.

Årsmöteshandlingar kommer att delas ut till dem som kommer till årsmötet. De finns också tillgängliga på www.spf.se/luthagen två veckor före årsmötet. För att motion skall kunna behandlas skall den vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet.

PROGRAM hösten 2026

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan

Se information om ändringar i programmet i våra annonser under Pensionärsnytt i UNT på lördagar samt på vår hemsida: www.spf.se/luthagen.

Höstbesök på Uppsala stadsteater

Biljetter till ombudspris (25 % rabatt) finns att beställa till höstens pjäser: "Stadens ljus", "Förnuft och känsla", "Studie i mänskligt beteende" m fl. Information om föreställningar kommer via utskick samt vid våra måndagsmöten.

Kontakta Elsa Carlsson, 070 - 471 31 45, för information om pjäser, dagar och tider, bokning av biljetter samt för beställning av programutskick.

AUGUSTI

Mån 17 Information om föreningen för nya och gamla medlemmar samt övriga intresserade

Ordförande Ann-Marie Forssten, föreningens styrelse och funktionärer berättar om vår förening och dess verksamhet. Vi informerar om vårt utbud, våra samarbetspartners samt vilka förmåner ett medlemskap erbjuder. Vi bjuder på kaffe med bröd. Välkommen!

Fre 28 Bussresa till Waldemarsudde och Rosendals Trädgårdar

Obs! Resan anordnas av SPF Uppsala Distriktet - inte av SPF Luthagen. För ytterligare information och anmälan senast 14 augusti, kontakta Anita Hammarberg, 073-993 58 57, anita.hammarberg@telia.com.

Mån 31 Besök från Uppsala Stadsteater

Maria Freney, samordnare publik och event, informerar om höstens repertoar.

SEPTEMBER

Ons 9 Modevisning

Klockan 18:30 öppnas dörren till J W Larssons modebutik på Drottninggatan 6 bara för oss. Där blir det mannekänguppvisning. Under tiden bjuds du på ett glas vin/alkoholfritt med snittar. Därefter kan du i lugn och ro titta, prova och handla i butiken. Kläderna finns i storlekarna 34-50. Kostnad 50 kr som betalas i butiken med kort, Swish eller kontant. Max 25 pers.

Anmälan 19 augusti kl. 10-13 till Ann-Marie Forssten, 070-26 47 354.

Mån 14 Magnus Nordensved "Mange" underhåller

Magnus Nordensved, musiker och Uppsalabo, sjunger visor av och berättar om Owe Thörnqvist.

Mån 28 Om katter i folktron

Tommy Kuusela, forskningsarkivarie vid Uppsala Arkivcentrum, berättar om hur kattens beteende och utseende spelat en stor roll i folktron.

OKTOBER

Lör 3 Operaresa till Heby

Vi besöker Heby Folkets Hus för en digital direktsändning från Metropolitan i New York. Denna gång blir det Mozarts opera buffa "Cosi Fan Tutte". Som de två systrarna Fiordilgi och Dorabella ser vi Federica Lombardi och Samantha Hankey.

Avresa från Tiundaskolan kl 17:30. Åter Uppsala ca 23:30.

Pris inkl bussresa 470 kr.

Anmälan den 14-15 september till Elsa Carlsson, 070 – 471 31 45, säkrast mellan kl 9-11.

Mån 12 Varför heter det "Bäverns Gränd"

Mats Wahlberg berättar historien om några gatunamn i Uppsala.

Lör 17 Konsertresa till Västerås

Västerås Sinfonietta inleder med Fanny Mendelssohn Hensels romantiska verk Uvertyr i C-dur. Därefter spelas Brahms Violinkonsert i D-dur med Malin Broman som solist. Ingen paus så kaffe finns att köpa före konserten.

Avresa från Tiundaskolan kl 13:00. Åter Uppsala ca 17:30.

Pris inkl bussresa 500 kr.

Anmälan den 10-11 september till Elsa Carlsson, 070 – 471 31 45, säkrast mellan kl 9-11.

Mån 26 Styrka, rörlighet och balans

Lasse Book visar enkla gymnastikövningar för seniorer.

NOVEMBER

Mån 9 Vad gör en ringarålderman?

Lena Persson Hollma berättar om arbetet i Uppsala Domkyrka.

Mån 23 "Älgmannen"

Leif Lindh berättar om sitt livsverk Gårdsjö Älgpark

Sön 29 Första Advent

Årets adventsresa går till Uppsala-Näs kyrka. Gudstjänsten börjar kl 11:00.

Avresa från Tiundaskolan kl 10:15. Pris 130 kr. I priset ingår buss, guide och kyrkkaffe.

Anmälan den 19-20 november till Elsa Carlsson, 070 – 471 31 45, säkrast mellan kl 9-11.

DECEMBER

Mån 7 Kören Opalerna

Körsång och allsång inför julen under ledning av Anders och Birgitta Öhman.

2027

JANUARI

Mån 11 Jan von Schewen, trubadur

Jan von Schewen berättar om Evert Taube och andra färgstarka gestalter med anknytning till Roslagens skärgård.

Mån 25 Från Tokyo och New York till Heby

Ett samtal med Charlotte Wall, entreprenör och f d lokalpolitiker.

FEBRUARI

Mån 8 Musikfrågesport

Gissa låttitel, musiker eller sångare från musiken som spelas upp.

Mån 22 SPF Seniorerna Luthagens årsmöte

Verksamhetsberättelse för året 2026, val av ordförande och styrelseledamöter etc. Efter årsmötet bjuder föreningen på kaffe. Årsmöteshandlingar kommer att finnas vid sammanträdet. De finns även på vår hemsida www.spf.se/luthagen under Aktuellt från 8 februari.

ÖVRIGA AKTIVITETER

Lappteknik (Flitiga fingrar)

Vi träffas för att ha trevligt och samtidigt göra lite nytta. Vi blandar lappteknik, stickning m m. Symaskiner finns.

Ledare: Ingrid Munkfors, 073 – 227 05 36. Start: 25 augusti.

Plats: Träffpunkten, Storgatan 11

Ingen kostnad

SeniorNet Uppsala

Du, som är över 65 år och vill lära dig mer om användning av mobiltelefon, surfplatta och dator, är välkommen till IT-café på Storgatan 11. Det arrangeras under terminerna måndagar 9:30-11:30 av SeniorNet Uppsala i samarbete med kommunen. Här får du möjlighet att prata med andra seniorer om olika IT-frågor. Föreningens motto är "*Seniorer lär seniorer använda digital teknik*".

SeniorNet Uppsala anordnar också kurser, digitala tematräffar samt månadsmöten med föredrag om aktuella ämnen. För att delta i en kurs måste man vara medlem men all annan verksamhet är utan kostnad.

Hemsida **[upsala.seniornet.se](http://www.upsala.seniornet.se)**. Kontakt **seniornetuppsala@gmail.com**.

Man kan också kontakta ordförande Karin Kvist 070-830 15 86 eller Sven Nordmark 073-745 52 88.

FRISKVÅRD

Bland det viktigaste vi kan göra är att hålla oss i form genom motion och god hälsoriktig kost.

Boule

Inneperioden september - april:

Plats: Uppsala boulehall, Fyrislundsgatan 68.

Träning i boulehallen sker måndagar kl 12-15 och tisdagar kl 9-12.

Spel i lottade lag. Kostnad 30 kr/person och tillfälle.

Fredagstävlingar: mixtripplar från olika pensionärsföreningar spelar 5 matcher. Kostnad 50 kr/person (150 kr/lag)

Uteperioden: maj - september:

Plats: Boulebana mellan Prästgårdsgatan och Stabby Allé

Tisdagar och fredagar kl 10-12.

Obs! Alla nybörjare och intresserade är välkomna.

Anmälan och frågor till Karin Bergström tel. 072-502 24 62,
epost: karin.b474az@gmail.com.
Ansvarig för tävlingar: Inga Stenbrink tel. 073-246 69 56,
epost: inga.stenbrink39@gmail.com

Anpassad Seniordans (internationella danser - behöver inte vara par)

Välkommen till en trevlig torsdag eftermiddag med friskvård i form av dans.

Dans är ett av de bästa sätten att hålla igång både kroppen och knoppen.

I dansen tränar du kondition, koordination, balans och även minnet.

Dansen ger glädje och gemenskap. Vi dansar danser från hela världen. Du är välkommen även om du aldrig har dansat tidigare. Du kan komma ensam.

Starttid: 3 september, torsdagar mellan kl 16-17. Pris: 900 kr.

Lokal: Missionskyrkans sporthall, S:t Olofsgatan 40, Uppsala.

Danslärare: Annika Sjöberg 070 – 611 68 34. Välkommen!

Vattengymnastik

Föreningen planerar inte att anordna någon vattengymnastik höstterminen 2026. Detta beror på att Fyrishov håller stängt p g a renovering.

Träffpunkter för seniorer (65+)

Kommunen anordnar på sina Träffpunkter olika typer av träning för äldre.

Hitta en mötesplats i din närhet via kommunens sida

[Träffpunkter 65+ - Uppsala kommun](#) eller kommunens kontaktcenter,
018 -727 00 00.

Minigolf

Uppsala Bangolfklubb inbjuder alla SPF-are att spela minigolf.

Plats: Golfbanan på Kap söder om Studenternas IP, Ulleråkersvägen 12.

Pris för pensionärer 90 kr/dag. För information uppsalaminigolfpark.com,
018 – 12 44 90.

FÖRENINGSFUNKTIONÄRER

Styrelse

Till årsmötet

Ann-Marie Forssten (ordf.) <i>amforssten@hotmail.com</i>	2027	070-264 73 54
Elisabet Öhrt Lindersten (vice ordf. och medlemssekreterare) <i>elisabetohrtlindersten@yahoo.se</i>	2028	070-695 13 45
Lena Lindgren (sekreterare) <i>sekretaren@gmail.com</i>	2027	070-347 27 26
Thomas Gahne (kassör) <i>thomas.gahne@yahoo.com</i>	2027	070-317 54 33
Björn Sundin, ledamot ansvarig för hemsidan <i>bjorn.sundin@blixtnail.se</i>	2027	070-792 37 33
Rigmor Stenmark, ledamot <i>rigmor.stenmark@gmail.com</i>	2027	070-595 93 52
Kristina Axell, ledamot <i>axell.kristina@telia.com</i>	2028	072-225 35 58
Karina Bodin, ledamot <i>alice.karina.bodin@gmail.com</i>	2028	073-508 07 83

Hedersmedlemmar

Anna-Lena Pikas	Elsa Carlsson
Agneta Götling	Inga Stenbrink
Ingrid Munkfors	Berthold Lindersten

Programkommitté

Gunilla Stenkula 070-824 86 51
Ann-Marie Forssten 070-264 73 54
Lena Lindgren 070-347 27 26
Rigmor Stenmark 070-595 93 52

Resansvariga

Elsa Carlsson 070-471 31 45
Anita Hammarberg 073-993 58 57

Värdar

Ulla Robertson 073-973 46 49
Kerstin Ekroth, Erda Åkerlund, Lena Flock, Eva Sten, Carita Danared

Revisorer

Eli Chiverton 073-420 46 43
Ingrid Munkfors 073-227 05 36
Mikael Eriksson, ersättare

Arkivansvarig

Lena Lindgren 070-347 27 26

Valberedning

Harald Nordlund 076-016 32 44
Gunilla Stenkula 070-824 86 51
Lars O Ericsson
Gun Wålinder

Annonsansvariga

Elisabet Öhrt Lindersten 070-695 13 45
Kristina Axell 072-225 35 58

Ansvariga för medlemsregistret

Elisabet Öhrt Lindersten 070-695 13 45
Kristina Axell 072-225 35 58

Ansvarig för hemsidan Digitaliseringsansvarig

Björn Sundin 070-792 37 33

Ansvariga för programhäftet

Ann-Marie Forssten 070-264 73 54
Lena Lindgren 070-347 27 26

Trafikombud

Karina Bodin 073-508 07 83

SPF Seniorerna Luthagen Uppsala

SPF Seniorerna Luthagen c/o Ann-Marie Forssten, Stagneliusgatan 31,
754 27 Uppsala, tfn 070-264 73 54, epost: amforssten@hotmail.com.
Föreningens epost: luthagen@spfseniorerna.se.
Hemsida: www.spf.se/luthagen
Föreningens organisationsnr: 817603-0941

SPF Seniorerna Uppsala läns distrikt

Exp. Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala, tfn 018-14 83 20
Epost: spfseniorerna.uppsalalan@telia.com
hemsida: www.spf.se/uppсалadistriktet

SPF Seniorerna Samråd Uppsala-Knivsta är en paraplyorganisation för alla SPF-föreningar i Uppsala och Knivsta. Det är organiserat under distriktet. Motsvarande samråd finns för södra och norra länsdelen.

SPF Seniorerna - förbundet

Box 38063, 100 64 Stockholm, tfn 08-692 32 50
Epost: info@spfseniorerna.se
Hemsida: www.spfseniorerna.se

Uppsala Pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS)

UPS är en samarbetsorganisation för de flesta pensionärsföreningarna i Uppsala. De tar upp frågor med Uppsala kommun som är av intresse för äldre, bl.a. genom det kommunala pensionärsrådet (KPR). Ordförande är Hans Nordström, tfn 073-650 45 17. Exp: Storgatan 11, 753 31 Uppsala.
Hemsida: uppсалapensionarerna.se.

Kommunala Pensionärsrådet (KPR)

Rådet består av ledamöter från Uppsala kommun och från Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd (UPS). Rådets uppgift är ett ömsesidigt utbyte av information. Kontakt: Hans Nordström, UPS, tfn 073-650 45 17.

Regionala pensionärsrådet (RPR)

Rådet är ett organ för samråd mellan pensionärsföreningarna och Regionen. Ordinarie ledamot från SPF Seniorerna är Margareta Parkstam, tfn 070-520 85 25.

Juridiska frågor

När livet ändras är det skönt att ha en kunnig och påläst person att prata med. Förbundet har därför tecknat avtal med ett antal aktörer inom familjejuridik och begravningsstjänster så att du lätt kan få hjälp och stöd. För vidare information, se spf.se/luthagen under förmåner.

Seniorguide Uppsala

ger information och vägledning om äldreomsorg och aktiviteter för seniorer. De kan också hjälpa till med att förmedla kontakter inom kommunen och till olika utförare av äldreomsorg, tfn 018 – 727 65 00.

E-post: seniorguide@ uppsala.se. De ger även ut en broschyr för seniorer, Seniorguiden, som finns att hämta på seniorrestauranger, bibliotek och vårdcentraler.

Äldreombudsmannen

Hanterar personfrågor för personer som är 65 år och äldre. Tar emot synpunkter på den hjälp äldre får. Tfn 018-727 12 39, tisdag, onsdag, fredag mellan 8:30-9:30, epost: aldreombudsmannen@ uppsala.se

Träffpunkter för äldre

Storgatan 11

Träffpunkten Storgatan 11 drivs som öppen träffpunkt med program, aktiviteter och social samvaro för äldre. Här har även pensionärsföreningar möjlighet att boka lokaler. För info: 018-727 75 90 eller epost: storgatan11@ uppsala.se.

Träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3. Träffpunkt med aktiviteter för dig som är 65+. För info: 018-727 64 14 eller epost: traffpunktluthagen@ uppsala.se.

BRA ATT HA-NUMMER

Sjukvårdsrådgivningen: 1177 (dygnet runt)

Trygghetsjouren för dig med trygghetslarm: (Uppsala kommun)
018-727 51 70 (dygnet runt)

Anhörigcentrum: S:t Persgatan 10 A, **018-727 92 00** stöder och hjälper anhöriga som vårdar en närstående.

Bara i nödsituation: 112 (polis, ambulans)
Ärenden till polisen som inte är akuta: **114 14**

Uppsala kommuns kontaktcenter: (Stadshuset, Stadshusgatan 2)
018-727 00 00

Hör av dig till Kontaktcenter om du vill veta mer om Uppsala och kommunens tjänster, eller vill komma i kontakt med en viss verksamhet eller person.

Beställa färdtjänstresa: 018-727 39 00

Du kan söka färdtjänst om

- Du har en funktionsnedsättning som gör det väldigt svårt för dig att förflytta dig eller resa med kollektivtrafik
- Din funktionsnedsättning är bestående, i minst tre månader eller längre
- Du är folkbokförd i Uppsala kommun

Beställa sjukresa: 0771-99 90 00

För att få tillstånd för sjukresor krävs ett intyg från vårdgivaren. Tillståndet gäller i 3 månader därefter måste det förnyas. Beställningscentralen är öppen dygnet runt.

"Boken kommer" eller "Talboken" är en kostnadsfri service till dig som p.g.a. hög ålder, långvarig sjukdom eller funktionshinder inte själv kan komma till biblioteket. Bibliotekets personal kommer med de beställda böckerna och hämtar dem en gång i månaden. Ring 018-727 17 70, måndag-fredag kl. 10-12 och 13-15.

Personlig hjälp

Det finns flera alternativ för den som

* vill ha **sällskap** t.ex. för en pratstund, kaffesällskap, på promenader eller vid besök på vårdcentral, sjukhus, tandläkare eller frisör:

Diakonicentrum	018-15 07 70
Frälsningsarmén	073-920 48 11
Röda Korset	018-14 32 10

* vill ha någon att **prata** med. En möjlighet för dig som vill ha någon att tala med om allt mellan himmel och jord. Självklart är samtalen helt konfidentiella. Du bestämmer när och hur ofta du vill ha kontakt.

Diakonicentrum	018-15 07 70
Röda Korset	018-14 32 23

* vill få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Röda Korset har en "**fixarservice**" för äldre. Det kan t ex handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller att hämta något ur ett högt skåp.

Ring Fixarna, tfn 018-13 49 31. Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen, så hör de av sig.