



Hösten 2018

- 12 september: Höstupptakt. Light house band. Rock, blues, country, pop från 60-talet.
- 19 september: Kl. 9.30 – 15.00 Må bra dag. Skuttunge bygdegård. Föreläsningar.
Sittande latinodans - Läkemedel och äldre - Förebygga skador - Sittande yoga.
- 10 oktober: Föredrag: Journalisten Stig Fredrikson . "Sex år till med Putin -vart går då Ryssland?".
- 24 oktober Kl. 15.00 Studiebesök Ölkunskap med temat "Öl och mat" puben Ångkvarn
- 14 november: Kl. 12.00 Vår traditionella Höstfest tillsammans med inbjudna gäster från andra SPF-föreningar. En trevlig eftermiddag med god mat och efterföljande dans.
- 21 november "Familjejuridik för äldre". Miriam Tallroth och Örjan Swing Humanjuristerna informerar om vad du som äldre behöver veta om arv, testamente, äktenskapsförord, framtidsfullmakt mm. OBS! Dagen!
- 12 december: Luciafest, barn från Skuttunge skola medverkar med luciatåg. Julgröt och skinksmörgås serveras. Hjärtligt välkomna och få en försmak av julen.

Våren 2019

- 9 januari: Föredrag: Brand och stöld-info från Brand och Polismyndigheten
- 13 februari: Årsmöte. Sedvanliga årsmötesförhandlingar, verksamhetsberättelser och övriga handlingar finns i möteslokalen och på hemsidan. Björktrastarna underhåller.
- 21 februari: Kl. 19.00 Informationskväll för nya medlemmar, vår sångkör Björktrastarna sjunger. Välkomna, Skuttunge Bygdegård, lättare förtäring.
- 13 mars: Månadsträff. Program kommer. Se hemsida och UNT.
- 10 april: Månadsträff. Program kommer. Se hemsida och UNT.
- 8 maj: Vårfest.
- 12 juni: Månadsträff. Program kommer. Se hemsida och UNT.

Månadsträffen i Skuttunge Bygdegård onsdagar kl. 13.00 om inget annat är angivet.
Information, lotterier, åror och servering.



**Alla våra aktiviteter och träffar genomförs i
samverkan med Studieförbundet Vuxenskola**

Tag med Dina vänner som medlemmar i SPF Björken

Styrelsen

• Ordförande

- **1 Anders Söderberg** UPPSALA
- Mobil: 073-5077627
- E-post: anders.h.soderberg@gmail.com

• Vice ordförande

- **2 Lars Thisner** VATTHOLMA
- Mobil: 070-8168178
- E-post: larsthisner@gmail.com

• Sekreterare

- **3 Lisbeth Ekman** BÄLINGE
- Mobil: 070-5486564
- E-post: margekm46@gmail.com

• Kassör

- **4 Tage Selsborg** BJÖRKLINGE
- Mobil: 076-1060125
- E-Post: tageselsborg@gmail.com

• V.sekreterare

- **5 Bo Wahlström** UPPSALA
- Mobil: 076-0324242
- E-post: bo.wahlstrom@bahnhof.se

• Ordinarie styrelseledamot

- **6 Ulla Eriksson** UPPSALA
- Mobil: 070-3808827 Tfn: 018-337196
- E-post: burunge@telia.com
- **7 Anders Carlqvist** UPPSALA
- Mobil: 070-6558629
- E-post: carlqvist.anders@gmail.com
- **8 Ragnhild Wendin** VATTHOLMA
- Mobil: 070-4242016
- E-post: ragnhild.wendin@hotmail.se
- **9 Christina Wenström** STORVRETA
- Mobil: 070-5656985
- E-post: weneco@telia.com



SPF 485 Björkens Plusgirokonto är 4930132-8

Aktiviteter se annons Pensionärsnytt i UNT lördagar.

Träffar och aktiviteter på hemsidan :

www.spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/foreningar/485

Funktionärer/Verksamhetsansvariga

- **Boule:** **Torsten Borg** BJÖRKLINGE Tfn: 018-370901, E-post: t.i.borg@telia.com
- **Bowling:** **Lars Thisner** VATTHOLMA Mobil:070-8168178, E-post: larsthisner@gmail.com
- **Bridge:** **Carin Sundström** UPPSALA Tfn: 018-248209, E-post: sune.carin@telia.com
- **Friskvård/Hälsa:** **Kerstin Persson** BJÖRKLINGE, Mob:0706-527112, perssonkerstin@hotmail.se
- **Lotterier:** **Solbritt Davidsson** BJÖRKLINGE Mobil: 0703594985
- **Resor:** **Bengt Parkstam** BÄLINGE Mobil:070-6225041, E-post:bengt.parkstam@telia.com
- **Shuffleboard:** **Ove Eriksson** LÖVSTALÖT, Mob:076-3625503, E-post:ovebagarn@hotmail.com
- **Studier:** **Margareta Parkstam** BÄLINGE Mob:070-5208525,margareta.parkstam@telia.com
- **Sång och Musik:** **Birgitta Österdahl** UPPSALA Mob: 070-3449231, E-post: a.birgitta.osterdahl@hotmail.com
- **Teater:** **Ulla Wik** UPPSALA Mobil: 072-3365546, E-post: wik.ulla@hotmail.com
- **Trafik:** **Johnny Wåhlin** BÄLINGE Mobil: 070-3300134, E-post: anita.johnny@outlook.com
- **Webb & Medlemsansvarig:** **Åke Gelfgren** BJÖRKLINGE, Mobil:070-6610375 E-post: ake.gelfgren@sermones.se

Ombud SPF Seniorerna Uppsala län:

Anders Söderberg, Ragnhild Wendin, Ulla Eriksson. Ersättare Bo Wahlström

Ombud Samråd Uppsala-Knivsta:

Anders Söderberg, Bo Wahlström, Anders Carlqvist. Ersättare Ulla Eriksson

Ombud UPS: Anders Söderberg, Bo Wahlström. Ersättare Christina Wenström

-Tage Selsborg valdes till styrelsens representant på årsmöte med Uppsala Bouleallians.



Resan med buss till Bornholm, Ven och Visingsö. Avresan var den 9 aug 2017.

Friskvård

Höst 2018

Promenader i Björklinge tisdagar kl. 10

Månadspromenader se annons i UNT och på hemsidan.

Vår 2019

Gymnastik i Skuttunge bygdegård

Tisdagar kl.10 .januari –mars

Därefter promenader i Björklinge

Månadspromenader när vädret tillåter .

Hjärnkoll frågesport ny omgång 2019.

Vi motionerar för att orka bli äldre och hålla oss pigga och alerta

Mer information om datum, tider och platser får du på månadsträffar och i UNT på Lördagar under pensionärsnytt samt på vår hemsida.

Bridge

Bridge spelar vi på Fyrisgården Svartbäcksgatan 58, tisdagar kl 9.00-12.00 ledare Carin o Sune Sundström. Startar i september. Vi spelar tillsammans med SPF Svartbäcken. Det finns plats för fler, även nybörjare. Välkomna.

Bowling

Bowling i Fyrishov, fredagar kl. 13.00. till 14.00. Kontaktperson Lars Thisner. KOM OCH PROVA PÅ

Björktrastarna

Känner du som vi att du också vill "sjunga" någon gång så kontakta gärna vår ledare Birgitta Österdahl och anmäl ditt intresse.

Shuffleboard

Shuffleboard spelar vi i Fyrishov på måndagar 15.00-16.30. Start i augusti. Träning onsdagar 10 - 12 Skuttunge Bygdegård. Mer info. se hemsidan eller kontakta Ove Eriksson 076-3625503 VÄLKOMMEN ATT PRÖVA PÅ.



Resor

Vi annonserar under Pensionärsnytt i UNT Lördagar

Resekommitténs uppdrag är att anordna resor för föreningens medlemmar både inom och utom Sveriges gränser. Vi försöker göra dessa så variationsrika som möjligt men är tacksamma för tips från våra medlemmar.

4 juni Bussutflykt till Hållnäs med omnejd. Resan fulltecknad.

31 juli Del i resa med Högbergs Buss. En fyradagarsresa till Norge och Jotunheimen, nationalparken med Norges högsta fjällmassiv. Vi åker bland annat genom Gudbrandsdalen och passerar Nordeuropas högsta väg på 1 434 meters höjd. Vi besöker Borgrunds kyrka, Norges mest kända stavkyrka. Ett litet axplock. Resan kostar 4 580 kronor per person (900 kronors tillägg för enkelrum).

Planering av höstens aktiviteter pågår nu för fullt. Efter årsskiftet finns planer på att besöka Svenska Teatern i Helsingfors och dess uppsättning av Chess. Vi kommer att informera vidare vid månadsträffarna och i UNT.

Välkomna med på våra resor och utflykter.

Mer info finns på föreningens hemsida

Det finns inga främlingar, bara vänner som Du inte lärt känna ännu!

Resansvarig: Bengt Parkstam, 070-6225041, E-post: bengt.parkstam@telia.com

Studiecirklar

Studiecirklar 2018 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Yoga

Lappteknik



Digital bildhantering – nybörjare

Grunderna i datahantering – fortsättning

Matlagningskurs för damer/herrar start v.34

Släktforskning



Balansera mera, tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen.

Information om tider, plats m.m. kommer att sändas ut i samband med anmälan.

Alla nuvarande och nya medlemmar hälsas välkomna!

Margareta Parkstam Mobil 070-5208525, E-post: margareta.parkstam@telia.com

Sitt-Yoga



Digital bildhantering



Boule

Gottsundahallen oktober – april

Måndagar 12.00 – 15.00 Torsdagar 9.00 – 12.00

Björkens Boulebana, Björklinge

Måndagar 10.00 – 13.00 Torsdagar 10.00 – 13.00

Onsdagar 19.00 – 21.00 Samarrangemang med Skuttungedansarna.
(Info. om start kommer senare, beroende på väderläget).



Tävlingskalender 2018

jan – april	Fredagstävlingar i Gottsundahallen,	Uppsala
10 mars	Utbyte Hille, Gävle – Björken,	Gävle
19 mars	Vår-Cup, Eckeröhallen,	Åland
v 16-19	Panterboule	
14 maj	DM för SPF, vid boulehallen,	Öregrund
17 maj	Majboulén,	Björklinge
29 maj	Boulens Kamratträff,	Örsundsbro
? maj	Klubbmästerskap Björken,	Björklinge
8 juni	Frösåkersboulén,	Öregrund
4 juli	PRO Björklinge 12 års Jubileumstävling,	Björklinge
16 juli	Öregrundskulan,	Öregrund
28 juli	Enakulan,	Enköping
v 33-35	Panterboule	
25 aug	Rimboulén,	Rimbo
25-26 aug	SPF Förbundsmästerskap,	Falkenberg-Skrea
4 sep	Boulens Dag,	Björklinge
? sep	Vänskapsboule SPF Björken och	
	PRO Björklinge,	Björklinge
okt – dec	Fredagstävlingar i Gottsundahallen	Uppsala

Boulens dag Björklinge



Föreläsningar:

"Från Dragarbrunn till Slottet"

13 september 2017 i Skuttunge bygdegård.

Tidigare landshövding **Hans Ahlsen**
kåserade om sitt livs resa.



10 januari 2018

Maria Freeney från
Uppsala Stadsteater
informerade om
teaterns utbud.
Här avtackad av ordf.
Anders Söderberg.



10 oktober 2018 i Skuttunge bygdegård.

Journalisten: Stig Fredrikson

är en känd svensk journalist och tidigare utrikeskorrespondent i Moskva. Han talar och skriver ryska och har följt utvecklingen i Ryssland sedan 70-talet. "Sex år till med Putin -vart går då Ryssland?".



SPF Seniorerna, är en partipolitisk och religiöst obunden organisation för seniorer. SPF Seniorerna har idag 270 000 medlemmar i 830 föreningar fördelade på 27 distrikt. Prioriterade frågor är: Äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende, inflytande och rätt att arbeta.

SPF Seniorernas Distrikt i Uppsala län har ca 10 000 medlemmar i 33 föreningar.



SPF Seniorerna 485 Björken bildades den 21 januari 1985. 19 medlemmar tecknade sig för medlemskap och vår första ordförande var Anna-Lisa Godberg. Vårt verksamhetsområde omfattar Björklinge med omnejd. Vi är idag 375 medlemmar och vårt mål för 2018 är att öka antalet medlemmar till 400.

Övergripande mål med vår verksamhet formuleras i våra stadgar:
Tillvarata, främja och verka för medlemmarnas sociala och ekonomiska intressen.

Verka för att medlemmarnas erfarenheter och kunskaper utnyttjas i samspel med yngre generationer.

Lämna information i samhällsfrågor som berör medlemmarna.

Främja studier och annan kulturell verksamhet liksom friskvård och i övrigt verka för en god livskvalitet.

Ha varierande program på våra månadsträffar som tillgodoser så många som möjligt av våra medlemmar.

SPF Seniorerna 485 Björken har som mål att utvecklas så att vi attraherar nya medlemmar samtidigt som vi värnar om våra nuvarande medlemmar. För att uppnå dessa mål är styrelsen tacksam för förslag och idéer som kan påverka verksamheten i positiv riktning.

SPF Seniorerna 485 Björken vill med sin omfattande verksamhet bidra till att skapa ökade förutsättningar till ett harmoniskt och utvecklande liv på äldre dagar.

Anders Söderberg, Ordförande

Tips till er som har IT-frågor.

Gratis informationsvideor på vanliga hanteringsfrågor gällande datorer, mobiltelefoner och läsplattor.

www.Teknikkompis.se