



# PROGRAM

485 BJÖRKEN

Höst 2019 - Vår 2020

Skuttunge bygdegård



Månadsträff i Skuttunge bygdegård.



## Program Månads/medlemsträffar hösten 2019 och våren 2020

### Datum hösten 2019

v. 35 - 36

11 september

18 september

2 oktober

9 oktober

13 nov kl. 12.00

11 december

### Medlemsträffar

Svampkonsulent Kikki Fors informerar

Månadsträff, höstupptakt med musikunderhållning av Egons kvartett

Må bra dagen, Skuttunge bygdegård

Föreläsning Ingmar Lind naturfotograf " Min vän fjällräven"

Månadsträff. Eric Knutson MSB " Hur överlever man 72 timmar?" Kören medverkar

Höstfest

Månadsträff. Luciafest, barn från Skuttunge skola medverkar med luciatåg. Julgröt och skinksmörgås serveras. Hjärtligt välkomna och få en försmak av julen.

### Datum våren 2020

15 januari

12 februari

20 februari kl.19.00

11 mars

8 april

13 maj

10 juni

Månadsträff. Konsumentinformation. Kören medverkar

Månadsträff Årsmöte

Informationsträff nya medlemmar. Kören medverkar

Månadsträff. Musikunderhållning.

Månadsträff. Olle Andersson kåserar om Skuttunge bygden. Kören medverkar

Månadsträff. Vårfest

Vårutflykt, tidig morgon

Månadsträffar i Skuttunge bygdegård 2:a onsdagen/månad kl. 13.00 om inget annat är angivet. Föredrag, information, underhållning. Lotterier. Åror och servering.

Se även annonsering i UNT lördagar under Pensionärsnytt, hemsidan och din mail. Anmäl din mailadress, om du inte redan har gjort det, till registeransvarige Bo Wahlström.



Alla våra aktiviteter och träffar genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Tag med Dina vänner som medlemmar i SPF Seniorerna 485

Björken, då får du en premie som är en dubbellott Triss/värkning.

Webbadress: [spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-485-bjorken](http://spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-485-bjorken) eller sök på Google: spfseniorerna 485 björken.

# Styrelsen

## • Ordförande

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

## • Vice ordförande/Webbansvarig

- **2 Bengt Parkstam** BÄLINGE
- Mobil: 070-6225041
- E-post: bengt.parkstam@telia.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/Medlemsansvarig

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

## • Ordinarie styrelseledamot

- **6 Ulla Eriksson** UPPSALA
- Mobil: 070-3808827
- E-post: burunge@telia.com
- **7 Pär-Erik Jansson** UPPSALA
- Mobil: 072-7481828
- E-post: [parerikjansson@gmail.com](mailto:parerikjansson@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 Seniorerna 485 Björkens Plusgirokonto är 4930132-8  
Swish nummer: 1236260020



# 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:** **Margareta Parkstam** BÄLINGE Mob:070-5208525, margareta.parkstam@telia.com
- **Lotterier:** **Solbritt Davidsson** BJÖRKLINGE Mob: 0703594985, solbrittdavidsson@gmail.com
- **Resor:** **Bengt Parkstam** BÄLINGE Mobil:070-6225041, E-post:bengt.parkstam@telia.com
- **Shuffleboard:** **Ove Eriksson** LÖVSTALÖT, Mob:073-4404320, E-post:ovebagarn@hotmail.com
- **Studier:** **Anita Wahlström** UPPSALA Mob:070-2510461, anita.moberg.wahlstrom@bahnhof.se
- **Sång och Musik:** **Birgitta Österdahl** UPPSALA Mob: 072-5090103, E-post: a.birgitta.osterdahl@telia.com
- **Teater:** **Ulla Wik** UPPSALA Mobil: 072-3365546, E-post: wik.ulla@hotmail.com

## Fiskeresan april 2018 till Besshaker i Norge





## Friskvård

Hösten 2019

Stavgång med rörelse och balansövningar

Tisdagar kl. 10.00. Vi träffas vid Lugnet, Björklinge

Må Bra Dag i Skuttunge Bygdegård den 18 september.

Månadspromenader med tema. Se annons i UNT och på hemsidan.

Våren 2020

Gymnastik i Skuttunge bygdegård

Tisdagar kl. 10.00 januari – april

Månadspromenader när vädret tillåter.

Hjärnkoll frågesport ny omgång 2020.



## Bridge

Bridge spelar vi på Fyrishov Svartbäcksgatan 58, tisdagar kl 9.00- 12.00. Kontaktperson Carin Sundström. Startar i september. Vi spelar tillsammans med SPF Idun. 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.

Shuffleboard spelar vi i Fyrishov på måndagar 13.00 -17.00.

Startar i september

Träning onsdagar 10.30 – 12.30 Skuttunge Bygdegård.

Mer info. Se hemsidan.

Kontaktperson Ove Eriksson.

VÄLKOMMEN OCH PROVA PÅ.



## 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.

**26 maj.** En 8 dagars resa till Pärnu och Tervis SPA med helpension. 6 dagar på SPA med 3 behandlingar per dag. Gym, pooler mm. Pris inklusive bussanslutning 5 995 kronor.

**19 juni.** Vi åker till Stockholm för att besöka Bergrummet leksaksmuseum och upplevelsemuséet Vikingaliv. Pris 785 kronor,

**29 juli.** En 6 dagars resa till Norge. Vi gör en sjöresa inomskärs med vackra berg och djupa fjordar och besöker Bergen och Stavanger. Resan kostar 9 550 kronor och är en del i resa i Högbergs Buss ordinarie utbud.

**7 augusti.** Vi reser till Enköping och åker det berömda parktåget besöker Westerlundska gården. Vi hinner även med ett besök i Härkeberga kyrka och en guidning på Landsberga gård. (Resan fulltecknad).

Planering av höstens aktiviteter, med bland annat julbordsresa, pågår för fullt. Vi kommer att informera vidare på månadsträffarna, på hemsidan och i UNT.

**Välkomna med på våra resor och utflykter.**

**Det finns inga främlingar, bara vänner du inte lärt känna ännu.**

Resansvarig: Bengt Parkstam, 070-6225041, e-post [bengt.parkstam@telia.com](mailto:bengt.parkstam@telia.com)

## Bilder från resa till Norge 2015





## 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 2019

jan – april	Fredagstävlingar i Gottsundahallen,	Uppsala
1 april	Vår-Cup, Eckeröhallen,	Åland
v 17-20	Panterboule	
15 maj	Maj-Boulen,	Björklinge
20-21 maj	EckeröLinjen Senior Cup	Mariehamn
28 maj	Boulen Kamratträff,	Örsundsbro
3 juni	Klubbmästerskap, Björken,	Björklinge
4 juni	DM för SPF, vid boulehallen,	Örsundsbro
12 juni	Frösåkersboulen,	Öregrund
3 juli	PRO Björklinge 13 års Jubileumstävling,	Björklinge
15 juli	Öregrundskulan,	Öregrund
27 juli	Enakulan,	Enköping
v 32-35	Panterboule	
21-22 aug	SPF Förbundsmästerskap,	Falkenberg
31 aug	5:e Rimboulen,	Rimbo
3 sep	Boulen Dag,	Björklinge
? sep	Vänskapsboule SPF Björken och PRO Björklinge,	Björklinge
okt – dec	Fredagstävlingar i Gottsundahallen	Uppsala



## Boulen dag Björklinge



## Studiecirklar

### Studiecirklar 2019 i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



**Yoga**  
**Lappteknik**  
**Bokcirkel**  
**Kortspel**



Alla nuvarande och nya medlemmar hälsas välkomna!  
Kontaktperson Anita Wahlström

Sitt-Yoga



Lappteknik





SPF Seniorerna, är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation för seniorer. SPF Seniorerna har idag ca 260 000 medlemmar i cirka 800 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 32 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 är att under 2019 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**

Telefon: 073-5077627

[anders.h.soderberg@gmail.com](mailto:anders.h.soderberg@gmail.com)