

Vår- och sommarprogram
2025

Nu är programmet här med aktiviteter,
träffar och resor. Tillsammans gör vi så att alla ska
trivas och ha roligt i vår gemenskap, välkomna!

SPF Seniorerna i Knivsta är en röst för alla seniorer.

Ta del av vårt varierande program och våra aktiviteter, som vi vill ska ge möjligheter till trivsel och umgänge med andra pensionärer. Känn efter vad som lockar just dig i form av utbud kring rörelseaktiviteter, motion, gåfotboll, boule, skrivarcirkel, läsecirkel, vårfest, kultur i form av förmånliga teater- och bioerbjudanden, resor, etc. Hur många aktiviteter som helst som framgår av detta program. Tycker du att något saknas som just du är intresserad av, så kontakta någon i styrelsen alternativt funktionärer. Prova!

Vår lokala förening driver även flera frågor som boende, hälsa, omvårdnad, anhörigstöd i samtal med kommunen. Tala om vad som kan förbättras eller förenklas i vardagen. Vi behöver alla röster.

Välkommen in i en ljusare framtid med oss!

Annegret Stackenström/Ordförande



Styrelse: Bakre rad: Tord, Lena, Birger, Anne-Marie Främre rad: Maj Lis, Annegret, Margareta.

Månadsmöten mars – september

Vid varje månadsmöte tar ordförande Annegret Stackenström upp olika juridik- och konsumentfrågor.

Mars

Månadsmöte 10/3 S:ta Birgittakyrkan kl. 13.30

Jakob Hedenskog från Centrum för Östeuropastudier vid Utrikespolitiska Institutet, kommer och berättar om situationen i UKRAINA. Kaffe, smörgås och lotteri.

April

Månadsmöte 7/4 S:ta Birgittakyrkan kl. 13.30

Anette Granlund känd från "Antikrundan" expert på mattor och textilier. Berättar om kända svenska mattkonstnärer. Kaffe, smörgås och lotteri.

Maj

Månadsmöte Sillunch 19/5 S:ta Birgittakyrkan kl. 13.30

Musikunderhållning och sillunch. Melodifestivalvinnaren *Jan Johansen* underhåller oss. Anmälan i pärmarna eller direkt Birger Eriksson 070–6407157 eller e-post birger.eriksson47@gmail.com Begränsat antal platser så först till kvarn gäller. Sista anmälan 12/5. Inträde 70:-

September

Månadsmöte 8/9 S:ta Birgittakyrkan kl. 13.30

Christer Nordström före detta Uppsalapolisens presstalesperson, kommer och berättar om "MITT POLISLIV". Kaffe, smörgås och lotteri.

Fritidsaktiviteter

Mån. Ons.	10.00-12.30	Boule på banan vid CIK.
Tis.	10.00-12.30	Boule på banan vid Blå Wingen.
Ons.	09.20	Rullstolspromenad , vill du göra en värdefull insats och ge de boende på Estrids och Vilhelms gård möjlighet att få en promenad? Samling på Lyckträffen för mingel och fika. Start på promenaden kl. 10.15
Tors.	13.00-16.00	Bridge i kvarterslokalen på Högåsvägen 17.
	15.00-16.00	Gåfotboll i Hälsohuset och på sommaren Engvallen tillsammans med PRO.
Mån-fre	09.00-16.00	Lyckträffen Sågverkstorget 10. En öppen samlingsplats för daglediga. Se deras program. Sök på Lyckträffen Knivsta.
Mån-fre		Hälsohuset Gym styrke- och konditionsträning.



Gruppsegrare Panterboule

Agneta, Ulf och Lillemor

Våren 2025 Studiecirkelprogram

För SPF Seniorerna Knivsta i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan gäller för flertalet av cirklarna. Samverkan i flera fall också med Lyckträffen en samlingsplats för daglediga.

SAMTAL I VARDAGEN

I samarbete med Lyckträffen Ledare: Britt-Marie Lööf 070-250 23 77.

NYHETER UNDER VECKAN

I samarbete med Lyckträffen. Ledare: Birgit Sjövall, 073-715 41 19.

LÄSECIRKEL

Ledare: Maj Lis Askebro 070-8440522 Gruppen är fullbokad.

VINETS HISTORIA

Ledare: Birger Eriksson 070-640 71 57.

LÅT DIG INTE LURAS!

Ledaren: Sten Arnekrans 070-866 9423 och Clas Sandgren.

TALBOKSCIRKEL

Ledare: Sten Arnekrans 070-8669423

EXISTENCIELLA FRÅGOR KRING ATT VARA MÄNNISKA

Ledare: Kristina Odén 073-0457628

SMARTPHONE CIRKEL

Ledare: Maj Lis Askebro 070–8440522, Margareta Lindberg 070–4616907.

SLÄKTFORSKNING

Cirkel kan komma i gång till hösten. Ledare: Christer Lenke

SPF-KÖREN

Sjunger visor, ofta flerstämmigt. Vi välkomnar nya medlemmar. Kören träffas tisdagar jämna veckor kl. 14.00 – 16.00 med start den 7/1.

Plats: CIK-boden mellan Sporthallen och CIK. Terminsavgift 100 kr.

Ledare: Kristina Westas, 070-573 02 43

CIK-BODEN

SPF hyr lokalen mån-tis mellan kl. 9-16, torsdag kan både SPF och PRO boka den. Agneta tar emot bokningar tel. 070-6110308 e-post agneta.knivsta@gmail.com

En utförligare information om cirkelarna finns på vår hemsida.

Där kan du läsa om innehåll, starttider och plats.

Studiekommittén önskar lycka till med cirkelarna. Har ni idéer kontakta oss gärna.

Kristina Odén 073–0457628, Anne-Marie Morhed 072–7410788, Sten Arnekrans 070–8669423, Christer Lenke 070–4502169.

Aktiviteter och resor

Mars

Söndag 30/3 Restaurang Bistro Kvarnen i CIK kl. 17.30 Inträde 295:-

Musikunderhållning och mat, musiken står Simon Stålspets för, musiker från Strängnäs. Varmrätt, 1 glas vin/öl/alkoholfritt alternativ ingår i priset. Kaffe, kaka och lotteri. Det kommer också att vara ett frågequiz. Föranmälan i pärmar eller direkt Birger 070-6407157 e-post birger.eriksson47@gmail.com Anmälan senast 21/3.

April

Fredag 11/4 Modevisning i Tillassalen i kommunhuset. 13.30-15.30

Arrangörer: SPF, PRO och Lyckträffen.

Juni

Torsdag 12/6 kl. 17.00 Grillfest vid elljusspåret

Ta med den mat och dryck du vill ha så ordnar vi med grillkol och tipsrunda. Ingen föranmälan men vi hoppas på god uppslutning.

3 dagarsresa 26/6-28/6 till Visby med Birka Gotland (Viking-line)

En resa som ordnas av SPF Uppsala distriktet. All information finns på SPF Seniorerna/Uppsalas hemsida. Bokning sker till Anita Hammarberg anita.hammarberg@telia.com tel.073-9935857 Pris 2470:-.

Augusti

Torsdag 14/8 till Vaddö och Norrtälje med buss

Vi åker med Bergsbrunna buss till Roslagens Sjöfartsmuseum i Älmsta. Guidad visning och kaffe. Vi åker sedan till Grisslehamn för lunch på rest. L8. Tid för promenad i Grisslehamn. Vi åker vidare till Norrtälje Bränneri för guidad visning. Vi återkommer med exakt tid för avresa senare. Pris 995:- vid minst 30 personer, om färre 1095:- Anmälan i pärmarna eller direkt Gunnar tel. 070-5880998 e-post gunnar@plantres.se

Sista anmälan 31/7

Oktober

6 dagarsresa till Baskien i norra Spanien 7/10-12/10 Pris 18690:-

Resan ordnas av Högbergs Buss. Vi flyger ner till Bilbao och åker sedan runt i Baskien med buss. Vi besöker bland annat San Sebastian, Rioja och Guggenheim museet i Bilbao. Ost, vin, ciderprovning. Hela dagsprogrammet finns i pärmarna eller på Högbergs Buss hemsida. www.hogbergsbuss.se

Avgång från Knivsta Centrum med buss till Arlanda.

Ett fåtal platser kvar. Anmälan till Eva Lindqvist tel. 076-8043960 el. e-post eva.k.lindqvist@gmail.com



***Intresserade medlemmar på
studiebesök i GUSTAVIANUM.
Februari 2025***

Funktionärer/Ombud

Boule	Agneta Johansson	070-6110308
Bridge	Inge Corse	070-5139593
Golf	Claes Hammarling	070-5256322
Gåfotboll	Tord Eriksson	070-6393646
Köksansvarig	Maud Johansson	070-2723744
Möbelansvarig	Claes Litsner	070-5844976
Friskvård	Tord Eriksson	070-6393646
Hälsoombud	Kristina Odén	073-0457628
Trafikombud	Tord Eriksson	070-6393646
Lyckträffen	Lena Larsson	070-7961667
Hemsideredaktör	Agneta Johansson	070-6110308
Facebookredaktör	Lena Larsson	070-7961667
Marknadskommittén	Tord Eriksson	070-6393646
	Conny Granell	
Kulturombud	MajLis Perhans	070-7316137
SPF-kören	Kristina Westas	070-5730243

Anmäl adressändring, telefon eller e-post, kontakta Maj Lis Askebro e-post majlis.askebro@outlook.com tel. 070-8440522

Föreningsinformation

SPF Seniorerna Knivsta har idag c:a 420 medlemmar.

Medlemsavgiften är 320 kr/år och betalas till SPF Seniorerna Förbundet.

Inbetalningskort skickas hem, på Kivra eller e-faktura om ni har det.

På månadsmötena serveras alltid kaffe med smörgås. Alltid lotteri.

Inträde 50:- ingen föranmälan behövs om inget annat anges.

På de aktiviteter ex. höst- och vårfest där det serveras mat och dryck behövs föranmälan. Det kan göras på månadsmötena i pärmarna som går runt. Anmälan kan också göras till ansvarig för aktiviteten.

Bindande anmälan. Uteblir du utan anledning debiteras du en avgift på 100:-.

Föreningens hemsida: www.spfseniorerna.se/knivsta

Föreningens Facebooksida: [SPF Seniorerna Knivsta](#)

SPF-appen: ladda ner appen i din telefon och säg "ja" till notiser. Då kan du läsa alla nyheter som läggs ut från SPF; förening, distrikt, förbund, direkt i din telefon.

Bankgiro 847–3282

Swish 1234 38 3808

SPF Seniorerna Knivsta styrelsemedlemmar

Ordförande

Annegret Stackenström 070–6848522
annegret.stackenstrom@telia.com

Vice ordförande

Birger Eriksson 070–6407157 birger.eriksson47@gmail.com

Sekreterare

Lena Larsson 070–7961667 [lena55elisabeth@gmail.com](mailto:lana55elisabeth@gmail.com)

Kassör/Medlemsreg.

Maj Lis Askebro 070–8440522 majlis.askebro@outlook.com

Digitaliseringsombud

Margareta Lindberg 070–4616907 marg.lind.ml@gmail.com

Övriga ordinarie ledamöter

Tord Eriksson 070–6393646 torde46@gmail.com

Anne-Marie Morhed 072–7410788
anne-marie.morhed@knivsta.se



Portugalresan oktober 2024

Programkommittén

Lennart Söderberg 070-6066217 k.lennart.soderberg@hotmail.com

Birger Eriksson 070-6407157 birger.eriksson47@gmail.com

Eva Lindqvist 076-8043960 eva.k.lindqvist@gmail.com

Gunnar Nilsson 070-5880998 gunnar@plantres.se

Göran Nilsson 070-6349060 goran.nilsson.knivsta@gmail.com

MajLis Perhans 070-7316137 majlis.perhans@gmail.com

I samarbete med

