

## Program Höstterminen 2019

Detta är höstterminens program med en blandning av information, intressanta föredrag, aktiviteter och studiecirklar.

På våra månadsmöten serveras kaffe med tillbehör till självkostnadspris. Ingen föransmälan behövs. Lotteri vid samtliga månadsmöten.

För våra övriga arrangemang, där mat och dryck serveras, gäller föransmälan. Det kan göras antingen genom att fylla i intresseanmälan i programpärmerna på våra månadsmöten eller kontakta den i programkommittén som ansvarar för respektive aktivitet. Priserna som nämns är preliminära beroende på antalet deltagare.

**OBS!** Vid klubbaftnar, där mat och dryck ingår, **är anmälan bindande**. Kom därför ihåg att **innan** sista anmälningdatum avboka om du får förhinder. (undantag vid akut sjuk eller liknande). Uteblir du utan anledning debiteras en avgift på **100 kr**.

Vid resor och utflykter kan medföljande (ej medlem) delta i mån av plats. Betalning till resor och utflykter ska, om inte annat anges, ske till föreningens **bankgiro 847-3282**.

*Ta för vana att gå in på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/knivstaorten](http://www.spfseniorerna.se/knivstaorten). Det kan bli tillägg och ändringar i programmet vad gäller utflykter, resor, teaterbesök etc. Hemsidan hålls uppdaterad om detta.*

Kontakta gärna någon av oss i programkommittén och ge förslag på intressanta föreläsare, aktiviteter, utflykter etc.

### Programkommittén

|                             |             |                             |
|-----------------------------|-------------|-----------------------------|
| Palle Ander, sammankallande | 072-7086100 | palle41.ander@gmail.com     |
| Inge Corse                  | 070-5139593 | corse.inge@gmail.com        |
| Birger Eriksson             | 070-6407157 | birger.eriksson47@gmail.com |
| MajLis Perhans              | 070-7316137 | majlis.perhans@gmail.com    |
| Birgit Sjövall              | 385038      | birgitsjvall853@gmail.com   |
| Inger Ljungkvist            | 072-5600806 | noorsang@hotmail.com        |

SPF Seniorerna Knivstaorten har ca 440 medlemmar och med din hjälp hoppas vi kunna bli ännu fler. Berätta gärna för dina vänner om vårt program.

## SEPTEMBER

- Mån 9/9**     **Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30**  
Jon Hulander talar om nya CIK: Hur kan pensionärer i Knivsta utnyttja CIK på bästa sätt. Höstens program delas ut.
- Mån 23/9**     **Utflykt till Noors slott.** Samling på slottsgården **9.30** där Henrik Sandevärn möter oss för visning av slottspark och slottet. Kaffe & bulle med frågestund. Avslut **11.30**. Pris 100 kr p.p + Arvode 500 kr. Max 15 personer, först till kvarn. **Anmälan till: Inger Ljungkvist 072-560 08 06 eller e-post noorsang@hotmail.com**

## OKTOBER

- Mån 14/10**     **Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30**  
Miriam Tallroth från Humanjuristerna i Uppsala pratar om familjerättsliga frågor och om Framtidsfullmakt. SPF-kören??
- Sön 20/10**     **Oktoberfest i Staffansgården kl 17.30** 
- Dags för vår traditionsenliga pubafton då både **nya** och **gamla** medlemmar är inbjudna. I mån av plats får du gärna bjuda med en vän. Pris ca 250 kr. I priset ingår ett glas vin eller öl, god mat och kaffe. Öl och vin finns att köpa till självkostnadspris. Kvartetten **Young Ones Uppsala** spelar dansvänlig 60-tals musik. Lotteri.  
**Bindande anmälan senast 13/10 till Birgit Sjövall, tel 385038; birgitsjvall853@gmail.com eller Birger Eriksson, tel 070-6407157; birger.eriksson47@gmail.com**

## NOVEMBER

- Ons 6/11**     **Grekens kl 18.00**  
Vi träffas på Grekens och äter en 3-rättersmeny, umgås och har trevligt tillsammans. Pris: ca 260 kr. Dryck tillkommer.  
**Anmälan senast 30/10 till Palle Ander, tel 072-7086100 eller palle41.ander@gmail.com**
- Mån 18/11**     **Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30**  
Totte, Doris & Märta fortsätter sin serie om Knivsta förr i tiden. Lotteri.

## DECEMBER

**Ons 4/12 Julbord med Eckerölinjen.** Med egen buss från Knivsta C kl 13.00, båt från Grisslehamn 15.00 med ankomst Eckerö 17.00 svensk tid. Under sjöresan äter vi ett ypperligt julbord och trivs tillsammans. Retur från Eckerö 17.30 svensk tid, ankomst Grisslehamn 19.30 och bussen mot Knivsta 19.45. **Pris: 300 kr**, dryck tillkommer. **Anmälan senast 17/11 till Palle Ander, tel 072-70 86 100; palle41.ander@gmail.com. Betalning sätts in på SPF bankgiro 847-3282 av deltagarna själva senast 17/11.**

**Mån 10/12 Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30 Julfest** med glögg, julgröt, skinksmörgås, kaffe, pepparkaka. Kyrkans barn- och ungdomskör ger oss ett Lucia-tåg under ledning av Anne-Lina Sandell Janner. **Anmälan senast 4/12 till MajLis Perhans, tel 070-7316137; majlis.perhans@gmail.com eller Birger Eriksson tel 070-6407157; birger.eriksson47@gamil.com**



**GOD JUL och GOTT NYTT ÅR !**

**Måndag 13/1 2020. Julgransplundring ihop med Lyckträffen kl 14-15 i Tillassalen.** Lena & Yngve spelar för barn och vuxna. Dansledare Bertil & Sören.

**Vi träffas åter måndag 20 januari kl 13.30 i S:ta Birgittakyrkan**

**Fritidsaktiviteter**

- Mån 09.00** **Promenad.** Vi träffas vid posthörnan för ca 1 tim promenad. Ingen anmälan. Alla är välkomna, så kom med du också. Det är roligare att gå flera tillsammans. Efteråt fikar vi på Lyckträffen.
- Mån, ons 09.45-12.30** **Boule** på banan vid Apoteksvägen.
- Ons 09.20** **Rullstolspromenad.** Vill du göra en värdefull insats för att ge de boende på Estrids och Vilhelms gård en möjlighet att komma ut på en rullstolspromenad? Samling 09.20 på Lyckträffen för lite mingel och fika. Promenadstart 10.00.
- Tor 13.00-16.00** **Bridge** i kvarterslokalen på Högåsvägen 17.
- Mån-fre 10.00-15.00** **Lyckträffen, Sågverkstorget 10.** En öppen samlingsplats med aktiviteter för dig som är dagledig. Se deras program.
- Mån - fre** **Hälsarhusets Gym.** Styrke- och konditionsträning kan förlänga livet och höja livskvalitén. Pris på seniorkort, vad som ingår, tider etc finns på Hälsarhuset, Forsbyvägen 12. **Step-up** med Bibbi G startar 20/9 kl 10.15-11.00 jämna veckor. Gratis **Spinning** med Staffan F startar 13/9 kl 10.15-11.00 ojämna veckor.

## Funktionärer

|                     |                |             |
|---------------------|----------------|-------------|
| <b>Boule</b>        | Johan Hullberg | 341276      |
| <b>Bridge</b>       | Annika Övernäs | 368054      |
| <b>Golf</b>         | Inge Corse     | 070-5139593 |
| <b>Promenad</b>     | Gudrun Nilsson | 342150      |
| <b>Köksansvarig</b> | vakant         |             |

## Ombud

|                             |                     |             |
|-----------------------------|---------------------|-------------|
| <b>Friskvård</b>            | Inge Corse          | 070-5139593 |
|                             | Gunilla Sundén      | 070-4930007 |
| <b>Läkemedelsombud</b>      | Eva Lindqvist       | 380655      |
| <b>Syn- och hörselombud</b> | Lars Sundén         | 070-8778206 |
| <b>Trafikombud</b>          | Kjell-Åke Magnusson | 070-6336319 |

|                          |                |             |
|--------------------------|----------------|-------------|
| <b>Lyckträffen</b>       | Birgit Sjövall | 385038      |
| <b>Marknadskommittén</b> | Tord Eriksson  | 070-6393646 |
|                          | Anna Andersson | 070-2020678 |

## **Studiecirklar hösten 2019**

*SPF-Seniorerna Knivstaorten i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, samt med Lyckträffen Knivsta*

### **Låt dig inte luras**

En utbildning som handlar om hur äldre kan skydda sig mot bedrägerier såväl hemma som ute i samhället.

Måndagar kl 09.00-12.00. Fyra sammankomster på Lyckträffen.

26 aug, 16 sept, 30 sept och 7 okt. Kostnad 100 kr.

Ledare: Sten Arnekrans och Kjell-Åke Magnusson.

Start 26 aug

### **Balansera mera**

Studiecirkel där vi lyfter de fyra M:en (Maten, Motionen, Möten och Mediciner) som är viktiga för mig som person för att få en Balans i vardagen.

Måndagar kl 9.00-12.00. Fyra sammankomster på Lyckträffen.

21 okt, 4 nov, 18 nov och 2 dec. Kostnad 100 kr.

Ledare: Sten Arnekrans, 070-866 94 23

Start 21 okt

### **Talbokscirkel**

En cirkel som vänder sig till den som hellre lyssnar än läser. Ett viktigt verktyg för den som har eller får synnedsättningar. Frågan är om jag upplever det på olika sätt om jag läser eller lyssnar på ordet.

Onsdagar kl 10.00-11.30. Sex sammankomster i lokal Körsbärsträdgården på biblioteket. 21 aug, 25 sep, 23 okt, 20 nov, 11 dec och 20 jan 2020.

Ledare: Sten Arnekrans Samarrangemang med biblioteket.

Start 21 aug

## **SPF-kören**

Vi träffas på onsdagar varannan vecka. Vi välkomnar nya medlemmar.  
Onsdagar kl 14.00 jämna veckor i Gredelbykyrkan.  
Anmälningsavgift 200 kr.

Ledare: Kristina Westas, 070-573 02 43 Start 4 sep

### **Läsecirkel I**

Vi läser och samtalar om litteratur. Träffas i hemmen. Torsdagar.

Ledare: Ingrid Hedenskog, 076-841 38 17 Start sep

### **Läsecirkel II**

Vi läser och samtalar om litteratur i olika genrer.

Onsdagar kl 10.00, en gång i månaden. På Knivsta konditori.

21 aug, 11 sep, 9 okt, 13 nov, 11 dec.

Ledare: Maj Lis Askebro, 070-844 05 22 Start 21 aug

### **Handarbetscafé**

Vi handarbetar under ledning, byter erfarenheter och mönster med varandra.

Tisdagar 13.00-15.15 Varje udda vecka på Lyckträffen. DROPP IN

Ledare: Birgitta Ander, 070-204 72 29 Start 10 sep

### **Vinets historia**

Studiecirkeln där vi får kunskap om vinets uppkomst och historia.

Vilken druvsort kommer från vilket land? Hur får man fram den rätta smaken och färgen?

Utrustning: 4 vinglas per person. Anmälningsavgift 500 kr.

Varannan fredag kl 13.00-16.00, 5 sammankomster.

Lokal: Gula ladan, Plommonvägen, 124 Västra Ängby

Ledare: Birger Eriksson, 070-640 71 57 Start 11 okt

### **Konversationsengelska**

Vill du hålla det engelska språket levande? Vi träffas och läser engelska texter och samtalar på engelska.

Varannan torsdag kl 10.30 på Knivsta konditori.

Ledare: Olwyn Ottenbring, 070-719 02 46 Start 5 sep

### **Skrivarcirkel**

Vi skriver ner våra personliga berättelser under ledning och lärdom av varandra.

Fredagar kl 10.00-11.30, 8 sammankomster på Lyckträffen.  
Ledare: Birgit Sjövall, 38 50 38

Start 6 sep

### **Lär dig surfa**

Grundkurs blandad Android och IPAD 19/9 t.o.m 24/10 på  
Aktivitetsrummet, Knivsta Bibliotek kl 13.00-14.30.

Ledare: Bo Liljeborn. Arrangör: SV, Lyckträffen

Anmälan: susan.gallone@sv.se

Start 19 sep

### **Modevisning**

Seniorshop och Jobiskor är på plats i kommunhuset fredag den 11 okt  
kl 13.30.

### **Studiekommitté & Anmälan till studiecirklar**

Anette Isaksson, sammankallande: [anette\\_isaksson@yahoo.se](mailto:anette_isaksson@yahoo.se)  
070-485 38 06; Sten Arnekrans 34 13 95; 070-866 94 23,  
Ragnhild Brandt 34 13 92, Olwyn Ottenbring 070-719 02 46

### **Övriga aktiviteter**

#### **Lyckträffens filmvisningar i Tillassalen fredagar kl 13.30**

- 30/8 A star is born. Med Lady Gaga 2h 16 min.
- 20/9 Britt-Marie var här! 1h 38 min
- 25/10 Bohemian Rhapsody! 2h 13 min
- 29/11 Ben is back! 1h 44 min

#### **BLÅ WINGEN BIO**

Visar film för daglediga – sista tisdagen i månaden – start 24/9.  
Annonser i Knivstanytt och på [www.wingenbio.nu](http://www.wingenbio.nu) eller kontakta  
Nina 070-620 57 69

### **SPF Knivstaortens styrelsemedlemmar**

**Ordförande**

Gerd Persson 34 34 99 [persson.gerd@gmail.com](mailto:persson.gerd@gmail.com)  
070-6442449

**Vice ordförande**

Sten Arnekrans 070-8669423 [sten.arnekrans@telia.com](mailto:sten.arnekrans@telia.com)

**Sekreterare**

Kjell-Åke Magnusson 070-6336319 [kjellake.magnusson@telia.com](mailto:kjellake.magnusson@telia.com)

**Kassör**

Maj Lis Askebro 0708-440522 [askebro@live.se](mailto:askebro@live.se)

**Ordinarie ledamöter**

Inge Corse 070-5139593 [corse.inge@gmail.com](mailto:corse.inge@gmail.com)  
Mona Svelander 070-6590271

**Suppleant**

Tord Eriksson 070-6393646 [torde46@gmail.com](mailto:torde46@gmail.com)

**Föreningens hemsida: [www.spfseniorerna.se/knivstaorten](http://www.spfseniorerna.se/knivstaorten)**

**Föreningens bankgiro: 847-3282**

**Medlemsavgiften på 280 kr/år ska betalas till SPF Seniorerna Förbundet.  
Inbetalningskort skickas hem.**

**Via e-post når vi ett stort antal av våra medlemmar på ett bekvämt, snabbt och för föreningen billigt sätt. Om du inte finns med på vår sändlista ber vi dig skicka din e-postadress till vår hemsidesredaktör [karinmholme@gmail.com](mailto:karinmholme@gmail.com). Detta gäller även vid ev. adressändring, för att hålla vårt medlemsregister uppdaterat.**

*SPF Seniorerna Knivstaorten i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, samt med Lyckträffen Knivsta.*