

Program

Januari - Maj 2019

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

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

För våra övriga arrangemang, där mat och dryck serveras, gäller föranmälan. Det kan göras antingen genom att fylla i intresseanmälan i programpärmen 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. 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 (med reservation för ev ändringar efter årsmötet)

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

SPF Seniorerna Knivstaorten har drygt 450 medlemmar och med din hjälp hoppas vi kunna bli ännu fler. Berätta gärna för dina vänner om vårt program.

JANUARI

Mån 21/1

Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30

Emilie Eriksson på Livsmedelsverket talar om mat för äldre. Kjell-Åke Magnusson talar om Krishantering. Program för Våren 2019 finns för utdelning.

FFBRUARI

Sön 10/2

Pubafton i Staffansgården kl 17.30

Dags för vår pubkväll då nya medlemmar är särskilt inbjudna. Pris 250 kr. I priset ingår ett glas vin eller öl, god mat och kaffe. Öl och vin finns att köpa till självkostnadspris. Dahls kapell underhåller. Lotteri. *Anmälan senast 3/2 i Pärmen eller till MajLis Perhans 070-731 61 37*

Mån 18/2

Årsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30.

Efter avslutat möte bjuds det enl tradition på kaffe och semla. Underhållning: SPF-kören.

MARS

Mån 18/3

Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30

Karl Erik Perhans, kulturgeograf och geolog, talar om jordbävningar och vulkanutbrott. Lotteri.

Ons 20/3-

Fre 22/3

CHESS. Resa till Helsingfors med Högbergs buss & Viking Line. Pris 2495 kr pp, fåtal restplatser kan finnas. *Anmälan till Palle Ander tel 072-7086100 eller palle41.ander@gmail.com*

APRIL

Mån 15/4

Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30 Totte, Doris och Märta om Knivsta företagande fram till 1950. Lotteri.

MAJ

Lör 4-

Lör 11

Albanien & Montenegro med Reseskaparna. Pris 12950 kr. Fåtal restplatser. *Anmälan till Palle Ander snarast tel 072-70 86 100 eller palle41.ander@gmail.com*

Mån 20

Månadsmöte i S:ta Birgittakyrkan kl 13.30.

Silllunch. Vi avslutar vårterminens möten med en god silltallrik, kaffe och kaka. Anne-Marie Morhed underhåller.

Lotteri. Pris 60 kr. Bindande anmälan senast 12/5 i

Pärmen eller till Birger Eriksson tel 070-640 71 57



*Nu gör vi sommaruppehåll och träffas åter på måndag
9 september. Annons kommer i Knivsta Nytt veckan innan.*

Vi önskar er alla en riktigt skön sommar

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 13.00-15.30 **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 Högåsvägen.

Mån-fre 10.00-15.00 **Lyckträffen, Sågverkstorget 10.** En öppen samlingsplats med aktiviteter för dig som är dagledig. Se deras program.

Mån - fre **Hälsohusets Gym.** Styrke- och konditionsträning kan förlänga livet och höja livskvalitén. Pris på seniorkort, vad som ingår, tider etc finns på Hälsohuset, Forsbyvägen 12. Gratis **Spinning** startar 15/2 kl 10.15-11.00 ojämlna veckor; **Step-up** startar 25/1 kl 10.15-11.00 jämna veckor.

Funktionärer

Boule	Johan Hullberg	072-9626025
Bridge	Annika Övernäs	368054
Golf	Inge Corse	070-5139593
Promenad	Gudrun Nilsson	342150
Köksansvarig	Birgitta Jansson	070-6502276

Ombud

Friskvård	Inge Corse	070-5139593
Läkemedelsombud	Eva Lindqvist	380655
Syn- och hörselombud	Lars Sundén	070-8778206

Trafikombud	Kjell-Åke Magnusson	070-6336319
Lyckträffen	Birgit Sjövall	385038
Marknadskommittén	Tord Eriksson	342136
	Anna Andersson	341455

Studiecirklar våren 2019

SPF-Seniorerna Knivstaorten i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Decoupage

Vad är det? Ett sätt att montera mönster från t.ex en servett, på vas eller skål av glas, terrakotta eller på underlag av trä. Bilden säkras med en lack.

Kursdatum: 6 febr, 6 mars, 10 april 13.00-15.00

Anmälningavgift 100:-

Start 6 febr

Ledare: Agneta Eriksson, lokal Dekorativa hem, Långhundra.

Försök inte lura mig!

En utbildning om hur äldre kan skydda sig mot bedrägerier.

Måndagar 09.00-12.00, fyra sammankomster.

Start 4 febr

Ledare: Sten Arnekrans, på Lyckträffen. Anmälningavgift 100:-

Balans i livet

Studiecirkeln handlar om Maten, Motionen och Mediciner för oss äldre och hur den kan medverka för en god hälsa på äldre dar.

Varannan måndag 09.00-12.00, 3 sammank, på Lyckträffen,

Start 1 april

Ledare: Eva Lindqvist/Sten Arnekrans. Anmälningavgift 100:-

SPF-kören

Träffas på onsdagar varannan vecka, det finns platser kvar.

Vi välkomnar nya deltagare. Onsdagar 14.00 varannan jämn vecka.

7 sammankomster i Gredelbykyrkan. Anmälningavgift 200:-

Ledare: Kristina Westas.

Start 23 jan

Gjut i Betong

Vi skapar olika typer av fat, krukor, fågelbad m.m. Vi går igenom olika sorters betong, formmaterial, infärgning och ytstrukturer.

Kursdatum: 8 och 22 maj Kursavgift 450:- där ingår allt material. **Start 8 maj**
Kursledare Agneta Eriksson, lokal Dekorativa hem, Långhundra.

Läsecirkel I

Vi läser och samtalar om litteratur. Torsdagar.

Start i jan

Ledare: Ingrid Hedenskog, träffas i hemmen.

Läsecirkel II

Vi läser och samtalar om litteratur

Onsdagar 10.00, 1 gång i månaden. På Knivsta konditori.

Start 16 jan

Ledare: Maj Lis Askebro.

Handarbetscafé

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

Tisdagar 13.00-15.15 Varje ojämn vecka DROPP IN.

Start 29 jan

Ledare: Birgitta Ander, på Lyckträffen.

Vinets historia

Studiecirkel 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

Varannan fredag 13.00-16.00, 5 sammank, Anmälningavgift 500:-

Lokal: Gula ladan, Plommonvägen 124, Västra Ängby

Ledare: Birger Eriksson.

Start 15 febr

Konversationsengelska

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

och samtalar på engelska. Träffas varannan torsdag på Café Hörnet 10.00

Anmälan till Olwyn Ottenbring 070-719 02 46

Start i jan

Skrivarcirkel

Vi skriver ner våra personliga berättelser under ledning och lärdom

av varandra. Fredagar 10.00-11.30, 8 sammankomster, på Lyckträffen.

Ledare: Birgit Sjövall.

Start 25 jan

Lär dig surfa!

Grundkurs, på Lyckträffen Torsdagar 14.30-16.00

Start 7 febr

Anmälan till: susan.gallone@sv.se 072-310 13 69

Anmälan studiecirklar; anette@isaksson.com 070-4853806

Studiekommitté: Sten Arnekrans 34 13 95, Ragnhild Brandt 34 13 92, Olwyn Ottenbring 070-7190246

Saknar du något i programmet – lämna förslag till studiekommittén. Du kan också samla en egen grupp kring ett ämne.

LYCKTRÄFFENS filmvisningar i Tillassalen fredagar 13.30

Ingen avgift. Kaffe till försäljning.

25/1 Solsidan

22/2 Mamma Mia – Here we go again

29/3 Flyga drake

26/4 Unga Astrid

24/5 Book club

28/6 The post

BLÅ WINGEN BIO

Visar film för daglediga - sista tisdagen i månaden – start 29 jan

Annonser i Knivstanytt www.wingenbio.nu eller kontakta Nina 070-620 57 69



Valloxen

SPF Knivstaortens styrelsemedlemmar

Ordförande

Gerd Persson 343499 persson.gerd@gmail.com

Sekreterare

Kjell-Åke Magnusson 070-6336319 kjellake.magnusson@telia.com

Kassör

Maj Lis Askebro 070-8440522 askebro@live.se

Ordinarie ledamöter

Sten Arnekrans 070-8669423 sten.arnekrans@telia.com

Inge Corse 070-5139593 corse.inge@gmail.com

Tord Eriksson 070-6393646, 342136 torde@jonneryd.se

Mona Svelander 070-6590271 mona.svelander@hotmail.com

Suppleant

Vakant

Föreningens hemsida: www.spfseniorerna.se/knivstaorten

Föreningens bankgiro: 847-3282

Medlemsavgiften på 265 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 medlemsansvarig karinmholme@gmail.com. Detta gäller även vid ev. adressändring, så vårt medlemsregister hålls uppdaterat.

SPF Seniorerna Knivstaorten i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan