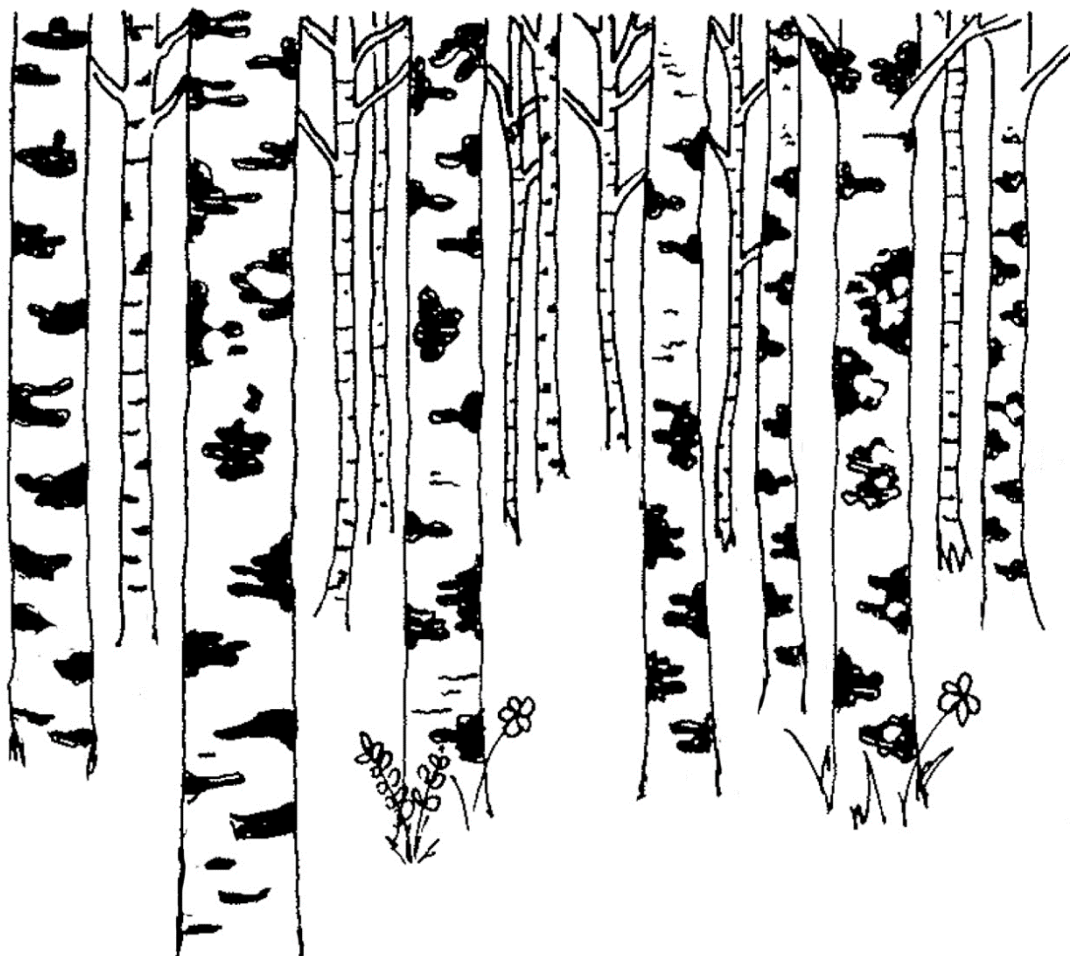




Björken i Umeå

Program hösten 2025



Månadsträffar hösten 2025

Mer detaljerad information kommer på hemsida, Facebooksida samt SPF Björkens mejl.

Se ruta med viktig info gällande anmälan och betalning.

Ons 27/8

kl. 13.00-

Surströmming Tavelsjö Wårdshus

Buss avgår från Operaplan 12.15 och åter från

Tavelsjö kl 15.30. Kostnad 300kr/person

Anmälan och betalning senast 19/8 (se ruta)

Max 50 personer

Ons 17/9

kl. 13.00-15.00

Fakta och framtid om att förebygga hjärt-kärl sjukdomar i alla åldrar

Föreläsning av professor Ulf Näslund

Lokal: Cinco. Lunch 130 kr.

Anmälan (ange kött/veg alternativ) och

betalning senast 9/9 (se ruta)

Ons 15/10

kl.13.00-15.00

Tidigare annonserad programpunkt utgår och ersätts av:

Seniorboenden i Umeå

Jonas Hansson, VD Seniorhusen - Informerar om Seniorhusen på Backen och Berghem.

Anna Wiberg, Informatör Bostaden - Informerar om Bostadens seniorboenden

Lokal: Tranan, Mariehemsvägen 7M.

Entré inkl fika 80 kr.

Anmälan och betalning senast 8/10 (se ruta)

Max 60 personer

Ons 12/11

kl. 13.00–15.00

Vi måste prata om AI

Föreläsning där Jon Fällström, IT-pedagog vid Umeå stadsbibliotek, berättar om och visar AI-tjänster och varför det är viktigt att vi som medborgare diskuterar och håller oss informerade gällande detta område.

Lokal: Cinco. Lunch 130 kr.

Anmälan (ange kött alt veg alternativ) och betalning senast 4/11 (se ruta)

Ons 10/12

kl. 14.00-16.00

Julbord i Strömbäck

Buss avgår från Operaplan kl 13.15 och åter från Strömbäck kl 15.30. Kostnad 450 kr/person.

Anmälan och betalning senast 2/12 (se ruta)

Ange i anmälan om du åker buss eller kör egen bil.

OBS! Viktig information om anmälan och betalning!

Anmäl dig genom e-post till bjorkenumea@spfseniorerna.se eller tel/sms 076-0222944. Bindande anmälan!

Betalning sker i förväg till swish 123 121 7850 el. Plusgiro 969162-7.

Ange alltid namn för de (n) som avgiften avser samt datum för månadsträffen. Tänk på att betalning till PG kan ta nån dag extra!

Övriga aktiviteter



Gympa

D-hallen, Umeå Energi Arena.

Information om datum, tid och kostnad meddelas på föreningens facebook/hemsida. Anmälan till P-A Staflund tel/sms 070-621 72 31, pa.staflund@outlook.com

Vattengympa

På Terapibadet, NUS. Information om datum, tid och kostnad meddelas på föreningens facebook/hemsida. Anmälan till Kjell Byström tel/sms 070-3252989 alt. maila bystrom.kjell@gmail.com.

Boule

Se föreningens facebook/hemsida.

Bli cirkelledare

Har du kunskaper i (eller intresse för) ett ämne som du kan tänka dig leda studiecirkel i? Hör av dig till Malin Gruffman, Studieförbundet Vuxenskolan, 072-5954926, malin.gruffman@sv.se.

Ev övriga aktiviteter, se hemsidan

SPF Björken i Umeå, Styrelse

Ordförande: Christer Lindgren

tel 070-3756799

Kassör: Ulla-Stina Lund

tel 073-8101943

Föreläsningar/musikuppträdanden under månadsträffar sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

