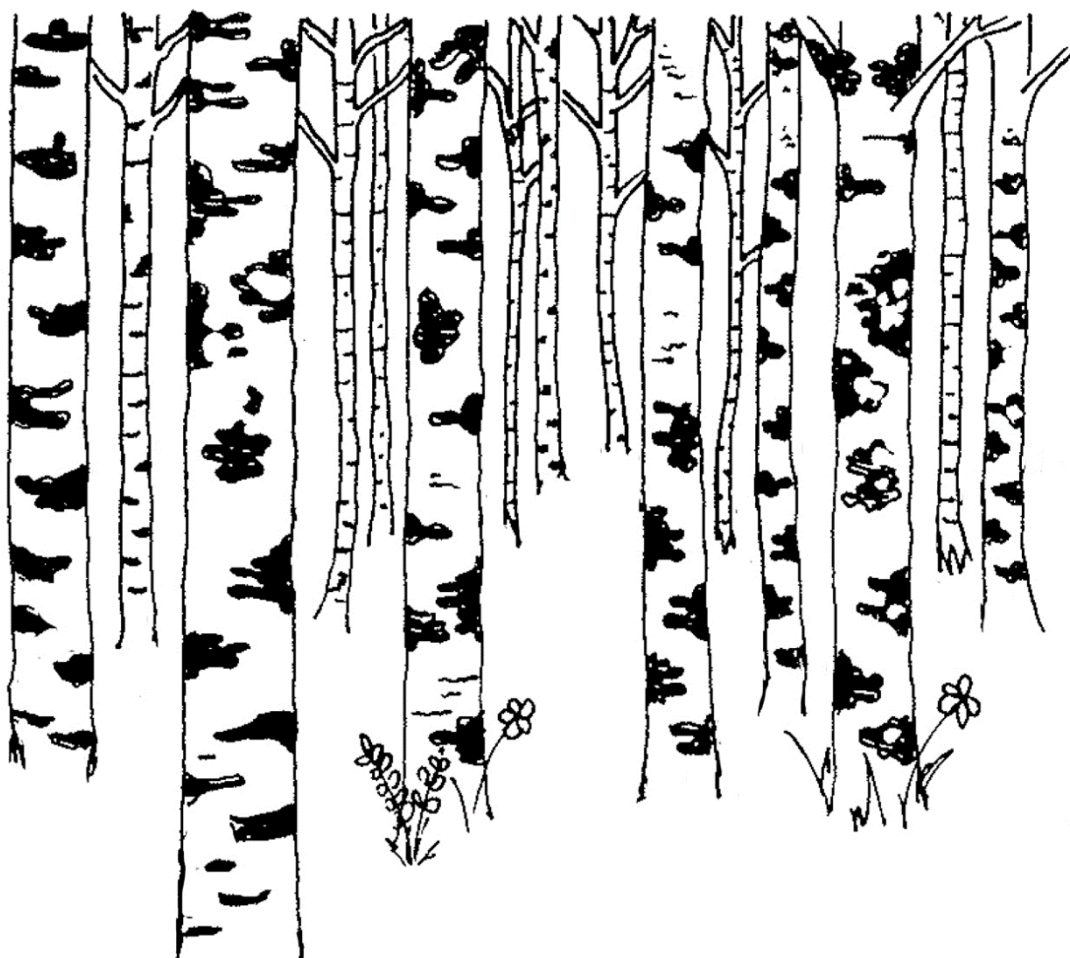




# Björken i Umeå

## Program våren 2026



# Månadsträffar våren 2026

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

**Se ruta med viktig info gällande anmälan och betalning.**

**Tis 20/1**

kl. 13.00-15.00

**K4:s historia i Umeå**

Dragonen Per-Axel Staflund berättar och visar bildspel.

Lokal: Tranan, Mariehemsvägen 7M

Entré inkl fika 80 kr. Anmälan och betalning senast 12/1 (se ruta)

**Tis 10/2**

kl. 14.00-16.00

**Årsmöte**

Lokal: Tranan, Mariehemsvägen 7M.

SPF Björken bjuder på kaffe och semlor

Anmälan senast 3/2

**Tis 10/3**

kl.13.00-15.00

**"Hjälp, jag har fått Artros"**

**Vad är det och vilken behandling finns?**

Kjell G Nilsson, Med. Professor.

Lokal: Cinco (ingång från hörnet)

Lunch 149 kr

Anmälan (ange dagens/veg alternativ) och betalning senast 2/3 (se ruta)

**Tis 14/4**  
kl. 13.00–15.00

**Polisen informerar om bedrägerier**  
Lokal: Cinco (ingång från hörnet)  
Lunch 149 kr  
Anmälan (ange dagens/veg alternativ) och  
betalning senast 6/4 (se ruta)

**Tis 12/5**  
kl. 13.00-15.00

**Ofrivillig ensamhet**  
Ingeborg Nilsson, Professor i arbetsterapi,  
föreläser.  
Lokal: Tranan, Mariehemsvägen 7M  
Entré inkl fika 80 kr.  
Anmälan och betalning senast 4/5 (se ruta)

**Tis 9/6**  
kl 13.00-15.00

**"Från krigets Afghanistan till tjäderattacken i  
Tärnaby"**  
Reporter Berno Jonsson kåserar  
Lokal: Tranan, Mariehemsvägen 7M  
Entré inkl fika 80 kr. Anmälan och betalning  
senast 1/6 (se ruta)

***OBS! Viktig information om anmälan och betalning!***

*Anmäl dig genom e-post till [bjorkenumea@spfseniorerna.se](mailto: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 alt mail [pa.staflund@outlook.com](mailto:pa.staflund@outlook.com)

## Vattengympa

På Terapibadet, NUS. Information om datum, tid och kostnad meddelas på föreningens facebook/hemsida. Anmälan till Erik West tel/sms 070-3169975 alt mail [erik@familjenwest.se](mailto:erik@familjenwest.se)

## Boule

Se föreningens facebook/hemsida. Anmälan till Roland Jonsson tel/sms 070-3443799 alt mail [omroland47@gmail.com](mailto:omroland47@gmail.com)

## 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](mailto: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

