



Aktiva Seniorer Uppsala

Program augusti 2015 - januari 2016



*Allmän information, föredrag, studiebesök, teater, musik, resor,
kurser, fortlöpande aktiviteter. Mer information på vår hemsida*

www.fasuppsala.se

Ordföranden hälsar välkomna till höstens program

När jag skriver detta är det fortfarande sval maj och vi undrar väl alla om sommarvärmén aldrig ska komma. När du läser detta, i mitten av augusti, har vi fått svar. En lagom sommar, med sol och lite regn, skulle väl göra de flesta nöjda. Och vi som inte längre "lönearbetar" kan ju utnyttja de fina dagarna när de kommer.

Du håller nu ett nytt program i din hand. Och det är väl ungefär som våra program brukar se ut, en lagom blandning som förhoppningsvis kan ge de flesta av våra medlemmar något trevligt att se fram emot under hösten. Ett litet tips: Är det något du gärna vill delta i, vänta inte för länge med att anmäla dig. Ibland kan vi inte vara så många vid en aktivitet och då kan det snabbt bli fulltecknat. Och, förstås, avanmäl dig så snart du förstår att du blir förhindrad att delta.

En sak som skiljer detta program från tidigare är att det finns ett extrablad med erbjudande. Till rejält subventionerat pris erbjuder vi alla våra medlemmar att delta i en aktivitet under hösten. Det finns tre olika aktiviteter att välja mellan, man kan bara delta i en av dessa. Och till de här aktiviteterna kan inte gäster bjudas med.

Välkomna till höstens aktiviteter, hoppas vi ses!



/Anita Lundin

Information om Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala

Vill du bli medlem, ring Eskil Gustafsson, tfn 018-24 00 50,
e-post eskil.gustafsson2@bredband.net

Medlemsavgift: 100:-, makar och sambor 150:-. Plusgiro 11 83 44-1

Ordförande: Anita Lundin, tfn 018-34 37 75

Sekreterare: Elisabeth Agell, tfn 018-38 06 90

Vice ordförande: Ulf Holmqvist, tfn 070-662 76 37

Kassör: Ruben Jonson, tfn 070-812 72 37

Övriga ledamöter: Ulla Blomstedt (070-607 26 40), Ulla Englund (0730-38 91 77),
Margareta Engvall (018-36 73 53), Sven-Gunnar Ericson (018-24 00 42),
Gunnel Jidåker (018-32 03 64), Björn Sahlin (072-251 37 37)



Våra bokningsrutiner

"Bokningsfönstret" är öppet minst en månad innan programpunkten äger rum.

Om du har tillgång till dator/e-post ser vi gärna att du anmäler dig till våra program via e-post där så är möjligt. Du ska alltid få bekräftelse i samband med din anmälan via e-brev eller telefonsvarare. Hör av dig igen annars.

Temacaféer augusti 2015 - januari 2016

Varannan torsdag klockan 14.00 - 15.00 på Café Linné Konstantina 1 trappa upp - lite svår trappa men personalen hjälper gärna till med eventuell bricka.

Ingen bokning/ingen kostnad men fika gärna. Säg bara till att du är en Aktiv Senior så får du 10 procent rabatt på priset.

Torsdag 20 augusti **Läsvärda böcker (från vårprogrammet)**
Mårten Ericsson/Magdalena Långhammar

Torsdag 10 september **Vandringar**
Gunilla Bergqvist

Torsdag 24 september **Mina sparpengar**
Ulla Blomstedt, Margareta Engvall

Torsdag 8 oktober **Musik i Uppland**
Raija Hynninen

Torsdag 22 oktober **Konstgruppen**
Christina Söderbom m fl

Torsdag 5 november **Datorproblem/Datorkurser**
Björn Sahlin/Karl-Erik Petersson

Torsdag 19 november **Resor och stickcafé**
Solveig Dansson

Torsdag 3 december **Läscafé**
Christina Söderbom

Torsdag 17 december **Din rätt som konsument**
Konsumentrådgivare May Strandberg

Torsdag 14 januari **Släktforskning/Bildbehandling/kurser**
Gull Lundin/Lars Lundin

Torsdag 28 januari **Rapphönan Uppland**
Barbro de Joune/Petra Ögren

Helgfria torsdagar (20 augusti - 21 januari) när det inte är temacafé träffas vi i det innersta rummet på bottenvåningen för en timmes trevlig samvaro - även då klockan 14.00-15.00. Då finns alltid en styrelseledamot närvarande.

Medlem får ta med vänner som inte är medlemmar

Samma villkor, pris etc gäller. Uppge bara namn på medföljande när du vill bjuda med vänner till en aktivitet som kräver föränmälan.

Program hösten/vintern 2015

★ Föredrag ★ Resa ★ Studiebesök ★ Teater/musik ★ Övrigt

Måndag 24 augusti
kl 14.00-15.30

*Medborgarskolan,
Hamnespl 1. Buss
10, 14, hpl Bäverns
Gränd (alt. buss 42,
hpl Kungsängstorg).*

★ Upptaktsmöte hösten 2015

Välkommen till upptaktsmötet; träffa föreningens styrelse och programkommitté, få svar på frågor om de olika programpunkterna inklusive datakurser, fortlöpande aktiviteter och annat om vår förening. Kaffe och kaka serveras.

Ingen kostnad/Ingen bokning

Onsdag 26 augusti
kl 13.00-14.00

*Bowlinghallen i Fyrishov, buss 13 el 14,
hpl Fyrishov*

Pris: 45:-

★ Bowling - prova på!

Vi är ett 90-tal medlemmar som spelar bowling på Fyrishov. Om du har funderat på att börja bowla så är detta ett bra tillfälle att prova hur det fungerar för dig. Under en timme får du instruktion av en duktig tränare. Vi från Aktiva Seniorer finns också på plats och sätter dig in i de enkla regler som gäller för oss. En liten varning, det är lätt att bli bowlingberoende.



Foto: Sven-Gunnar Ericson

Bokning senast 24 augusti

till Bengt Karlsson,

Bengt.sg.karlsson@telia.com, tfn 018-30 10 76.

Freitag 28 augusti
kl 15.00

*Parkeringen/buss-hållplatsen Ärna
Garnison, buss 14*

Pris: 150:-

*(vårt pg 118344-1
senast 20 augusti)*

★ Golf - prova på

Sedan några år har vi tillträde till den golfbana som ligger inom Uppsala Garnison, Ärna. Nu på hösten vänder vi oss till er som har låtit golfklubbarna bli stående i garderoben. Vi vet att ni rätt ofta längtar ut på banan igen. Sådana är vi golfare. Priset för att prova är 150:-. Det ger dig tillträde till klubbens bana fram till sista oktober. Betalar du medlemsavgiften 600:- efter sista oktober gäller den också för hela 2016. Välkomna till vår sköna "retrogolfbana".

Bokning senast 20 augusti till Bengt Karlsson,

Bengt.sg.karlsson@telia.com, tfn 018-30 10 76.

Torsdag 3 september
8.30–14.00 cirka

Buss från UKK, Storgatan kl 8.30

Pris: 300:-

inkl bussresa,
inträde, guidad tur
samt fika med rejäl
smörgås.

(vårt pg 11 83 44-1
senast 31 augusti)

★ Guidad tur på Erikskulle museum

På Erikskulle museum – ett Roslagens Skansen - kan du ströva omkring och se byggnader och föremål från "förr i tiden". Titta in i de gamla husen, gå runt i museet som inrymmer tusentals föremål från Söderbykarl och socknarna runt omkring - allt ifrån stenåldersyxor och vikingabåt till ett salongsmöblemang från 1800-talets slut.

På området finns bland annat ett par torp från 1700- och 1800-talet. Här finns byggnader som inrymmer jordbruksredskap och vagnar, uniformer, vapen och andra persedlar för soldaten och båtsmannen. En smedja och en lanthandel komplett med inredning och inventarier finns också att se. Museet har även en omfattande samling kläder och textilier. Här finns också Viksbåten - en vikingabåt från mitten av 1000-talet som väckt uppmärksamhet världen runt.

Bokning senast 24 augusti till Margareta Engvall,
maen03@telia.com, tfn 0739-30 10 13.

Måndag 7 september
kl 13.00–14.00

*Svettishuset vid
Svandammen,
Sjukhusvägen 2*

Pris: 1.200:-

10 måndagar

(vårt pg 118344-1
senast 31 augusti)

★ Vattenträning för alla!

Vi startade med denna verksamhet våren 2015. Konditions- och styrketräning i vatten är skonsamt. Vattenmotståndet fungerar som en broms, energiförbrukningen blir högre än på land men gör också att varje rörelse går sakta vilket minimerar skaderisken. Du överbelastar inte senor, leder, skelett eller muskler. Ann Skyttle Gunnefur, hälsoutvecklare och personlig tränare, tar hand om oss och ser till att vi får ut det bästa av denna utmärkta form av träning. Se referenser på vår hemsida.

Bokning senast 31 augusti till Bengt Karlsson,
Bengt.sg.karlsson@telia.com, tfn 018-30 10 76.

Måndag 7 september
kl 14.00–15.30

*Samling vid universitetshuset Blåsenhus
entre, von Kraemers
allé 1. Buss 6, 7, 21,
hpl Blåsenhus*

Pris: 40:-

★ Kulturvandring i Blåsenhus

Mycket har tillkommit i kvarteret Blåsenhus de senaste åren och ännu mer är på gång, bl.a Segerstedtshuset. I kvarteret samsas gammalt och nytt, natur och kultur, offentligt och privat i en intressant blandning. Vandringen guidas av Kerstin Forss och Elisabeth Arwidsson. Arrangör: Wardsaetra & Gutasunds hembygdsförening.

Bokning senast 2 september till Ulla Steioff,
ulla.steioff.upsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Bridgestart 8 september på Bridgens hus

Höstens bridgespel börjar igen tisdag 8 september kl 13.00. Förkunskaper fordras.

Nybörjarkurs startar tisdag 8 september kl 9.30. Det blir 13 kurstillfällen med kursledare Bengt Rosen, kursavgiften är 500 kr.

För ytterligare information, kontakta Lena Michaelson, tfn 0736-27 08 95.

Tisdag 8 september
kl 14.00-15.00

*Stadsträdgården,
samling vid
det gula caféet*

Pris: 40:-

☀ **Må bra!**

För fjärde gången har vi denna punkt i vårt program. Vi tycker mycket om upplägget. Du får råd om hur du kan träna upp din balans, styrka och kondition som en naturlig del av vardagslivet. Ann Skyttle Gunnefur är hälso-utvecklare med en egen studio men bedriver helst sin verksamhet ute i naturen. Under en timmes promenad får du träna på enkla rörelser som gör din promenad till något mer för ditt välbefinnande. Det som Ann lär dig fungerar lika bra i bostaden under den mörka och hala delen av året.



Bokning senast 1 september till Bengt Karlsson,
Bengt.sg.karlsson@telia.com, tfn 018-30 10 76.

Tisdag 8 september
kl 18.30-20.00

*Gå & Löpkliniken,
Bangårdsgatan 5 B*

Pris: 20:-

☀ **En kväll i hälsans tecken**

Våra medlemmar har alltid 10 procent rabatt hos Gå & Löpkliniken på skor, träningskläder, stavar, ortoser och klockor. Denna kväll får vi 20 procent rabatt.

Under kvällen kommer ortopedingenjör Ove Eriksson att ha en föreläsning om fotens anatomi och skons betydelse för fot, knä, höft och rygg. Han kommer att förklara hur foten fungerar och vikten av att ha rätt sko för rätt tillfälle. Under kvällen har vi möjlighet att träffa Gå & Löpklinikens ortopedtekniker för en analys av våra fötter och vid behov kommer vi att kunna få avgjutning av fötterna för tillverkning av ortopediska fotbäddar.

Bokning senast 1 september till Ulla Steioff,
ulla.steioff.upsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Onsdag 9 september
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 20:-

☀ Ha inte mer ont än du behöver

Ont i nacke, rygg, muskler eller leder? Ja, våra kroppar har ju fått vara med om en hel del, och nog händer det att man får ont ibland. Ibland får man veta att det är artros eller åldersförändringar och inte så mycket att göra åt. Men vissa smärtor behöver vi inte fortsätta att ha.

Thonny Wall är naprapat och certifierad massör, han har 30 års erfarenhet som kroppsterapeut och massör. Han arbetar med manipulationsbehandling, klassisk massage och medicinsk massage, förutom idrottsmassage. Thonny kommer att berätta vad som kan vara grund för vissa smärtor och vad man kan göra åt dem.

Bokning senast 2 september till Anita Lundin,
anita.lundin1@comhem.se, tfn 018-34 37 75.

Tisdag 15 september
kl 13.30-16.30

Buss från UKK,
Storgatan kl 13.30

Pris: 165:-

inkl buss och kaffe
med bröd.

☀ Besök i Ebba Stålhandskes ateljé

Ebba Stålhandske visar sina underbara hattar och broderier samt visar och berättar hur en hatt eller ett broderi växer fram i hennes ateljé vid Uppsala Näs Prästgård.

Bokning senast 21 augusti till Margareta Engvall,
maen03@telia.com, tfn 0739-30 10 13.

(Betalas till vårt pg 11 83 44-1 senast 21 augusti)

Onsdag 16 september
kl 10.00-16.00 ca

Buss från UKK,
Storgatan kl 10.00

Pris: 250:-

inkl inträden, buss,
kaffe/ smörgås.
(vårt pg 118344-1
senast 9 september)

☀ Olpersgården och Östervåla möbelmuseum

Olpersgården, en anrik släktgård som gått i arv i 13 generationer sedan 1600-talet, drivs nu som gårdsmuseum. Där visas inventarier från gångna tider men också Hans Wikströms välbevarade väggmålningar från 1826.

Östervåla möbelmuseum visar den tid under 1800-talet då Östervåla var ett centrum för stoltillverkning. Under 1875 tillverkades 46.000 stolar av 100 snickrande bönder.

Bokning senast 9 september till Ruben Jonsson,
ruben.jonson01@gmail.com, tfn 018-25 38 16.

Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala (FAS Uppsala) är en ideell förening som är politiskt, religiöst och pensionärsfackligt oberoende. Föreningen har funnits sedan 2002 och är nu näst störst (cirka 1.450 medlemmar juni 2015) i det riksomfattande **Förbundet Aktiva Seniorer**. Förbundet bildades 1988 och består av över 50 lokalföreningar med sammanlagt drygt 19.000 medlemmar.

Torsdag 17 september
kl 8.30-15.30 ca

Buss från UKK,
Storgatan kl 8.30

Pris: 225:-

inkl guidning och
bussresa. Lunch/fika
tillkommer.

(vårt pg 118344-1
senast 1 september)

★ Konstvandring på Skeppsholmen

Vandringen börjar vid Nationalmuseums fasad och de äldre skulpturer som finns i parken utanför. Därefter vandrar vi över bron till Skeppsholmen, som har dels en enhetlig, speciell arkitektur, med sin prägel av marinens många år på ön, men även en stor mängd modern skulptur. Vi tittar närmare på internationella storheter som Picasso och Calder men även på ett par svenska samtida konstnärer. Vandringen genomförs oavsett väder så vi klär oss därefter.

**Bokning senast 1 september till Ulla Englund,
ulla.englund@fasupsala.se, tfn 0730-38 91 77.**

Tisdag 22 september
kl 14.00-15.00

Vasa Konst,
Kungsgatan 54
(mittemot Samari-
terhemmet)

Pris: 20:-

★ Besök på Vasa Konst

Visning av pågående utställning på Vasa Konst som har huvudinriktning på svenskt måleri från sent 1800-tal till nutid. Aktuell utställning presenteras på vår hemsida fyra veckor i förväg.

**Bokning senast 22 september till Barbro Einarsson,
barbro.einarsson@bredband.net, tfn 0739 - 26 30 80
(säkrast kl 10.00-12.00, måndag-fredag).**

Avboka aktivitet i god tid vid förhinder

Om du får förhinder till en aktivitet räknar vi med att du avbokat. Ibland finns en kölista och någon annan kan då erbjudas din plats.

Ett annat viktigt skäl är att utebliven betalning ger en förlust för föreningen - en förlust som vi inte kunnat kalkylera med.

Onsdag 23 september
kl 14.00-15.00

Samling vid Dom-
kyrkans stora ingång,
Domkyrkoplan 2
(mittemot
Gustavianum)

Pris: 50:-

★ Domkyrkans konst och gravar i repris

I december hade vi möjlighet att se vilka bergarter som Domkyrkan består av. Nu är det åter dags att höra om konsten som finns i vår domkyrka och om vilka som fått sitt sista vilorum här. Gustav Vasa och Carl von Linné är två av flera kända män. Guiden har mycket att berätta.

Efteråt kan vi som vill fika på närliggande Katedralkafeét.

**Bokning senast 16 september till Gunnel Jidåker,
gjidaker@gmail.com, tfn 018-32 03 64.**



Foto: Ulla Englund

**Fredag 25 september
kl 18.00**

*Uppsala Stadsteater,
Lilla Scenen,
Kungsgatan 53*

Pris: 190:-

betalas vid avhämtning enl senare besked.

☀ **Egenmäktigt förfarande**

En dramatisering av en av 2014 års mest diskuterade och lästa böcker – Lena Anderssons Augustprisade 'Egenmäktigt förfarande'. Vem har makt över vem, Hugo Rask över Esther Nilsson eller tvärtom? Regisserar gör Karin Parrot Jonzon och i huvudrollerna som Ester och Hugo ser vi Åsa Forsblad Morrissette och Lars Väringer.

**Bokning senast 27 augusti till Ulla Englund,
ulla.englund@fasupsala.se, tfn 0730-38 91 77.**

**Torsdag 1 oktober
kl 14.00-15.00**

*Dag Hammarskjölds
väg 1, samling
vid entrén*

Pris: 40:-

betalas på plats.

☀ **Besök på Carolina**

Carolina Rediviva står i centrum för allas blickar klockan 15 på Valborgsmässoafton när rector magnificus ger signalen för mösspåtågning och horder av studenter startar rusningen nerför Carolinabacken. Alla har vi väl någon gång undrat vad som döljer sig bakom Carolina Redivivas stiliga fasad. Det får vi veta nu av vår guide, 1:e bibliotekarie Krister Östlund.

Vi får se Silverbibeln från 1600-talet och mycket annat.

**Bokning senast 25 september till Gunnel Jidåker,
gjidaker@gmail.com, tfn 018-32 03 64.**



Foto: Ulla Englund

**Måndag 5 oktober
kl 8.00-16.00**

*Buss från UKK,
Storgatan kl 8.00.
Hemkomst ca 16.00*

Pris: 500:-

(vårt pg 118344-1
senast
14 september)

☀ **Uppenbarelsekyrkan - vandring i tid och rum**

Uppenbarelsekyrkan i Saltsjöbaden som Ferdinand Boberg ritade och bl a Carl Milles utsmyckade, uppfördes under åren 1910-1913 och invigdes 18 maj 1913 under stor pompa och ståt. Dagen efter, på K A Wallenbergs 60-årsdag, överlämnades kyrkan som gåva till Saltsjöbadens församling. Idag är Uppenbarelsekyrkan ett av landets främsta kyrkomonument från jugendepoken.

Vi får 1 ½ timmes guidad visning av kyrkan och därefter äter vi lunch i brygghuset på Svindersvik.

**Bokning senast 14 september till Solveig Dansson,
solveigidansson@hotmail.com, tfn 070-221 60 19.**

Onsdag 7 oktober
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 20:-

★ Flykten från Estland - nytt tillfälle

Flykten från Estland under kriget är ett mycket intressant ämne. Många medlemmar fick inte plats vid vårens föredrag, därför kommer här ett nytt tillfälle.

Under andra världskriget kom inemot 30.000 estniska flyktingar till Sverige. Sammantaget är esterna den första riktigt stora flyktinggruppen i modern tid i Sverige.

Enn Kukk, som var en av dem, berättar utifrån sina egna upplevelser om tiden i Estland före flykten, den dramatiska flykten och hur det blev när de kom till Sverige.

Bokning senast 28 september till Anita Lundin,
anita.lundin1@comhem.se, tfn 018-34 37 75.

Kom ihåg att betala in förhandsbetalningar i tid så du behåller din plats.

Onsdag 14 oktober
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 20:-

★ I moster Plingans fotspår

I moster Plingans fotspår, från Näs till Tagore. Margareta Berg visar bilder och berättar om ett vävprojekt i Indien åren 1934-1935.

Bokning senast 5 oktober till Ulla Steioff,
ulla.steioff.uppsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Fredag 16 oktober
kl 10.30-16.30

Buss från UKK,
Storgatan kl 10.30

Pris: 280 :-

inkl bussresa och
guidning.
(vårt pg 118344-1
senast 8 oktober)

★ Det blommar på Thielska!

Följ med till Thielska galleriet på Djurgården. En fantastisk byggnad, nordisk konst och nu en utställning gjord av konstnären Gunnar Kaj, också ansvarig för Nobelfestens blomsterarrangemang. Vi får se unika installationer med pärlblommor från Venedig och bevarat växtmaterial i form av minnesblommor. Guidad visning. Hiss saknas. Kaffe och lätt lunch finns att köpa på kaféet.

**Bokning 1 september
- 5 oktober
till Kristina Söderlind Penton,**
kristina.sp@bredband.net,
tfn 070-312 42 57.



Foto: Ulla Englund

Tisdag 20 oktober
kl 14.00-16.00 ca

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 70:-

★ **Vem är Garnapa?**

Du har säkert sett hennes stick- och virkgraffiti på träd, statyer med mera. Hon vill lyfta fram ett traditionellt hantverk genom nya uttryck. Vi får träffa henne och genom bildspel och workshop (eget opretentiöst 'prova på') får vi lära känna henne och ta del av hennes budskap. Material till workshop finns på plats.



Bokning 1 september - 10 oktober till Christina Söderbom,
christina.soderbom@gmail.com, tfn 070-378 75 05.

Fredag 23 oktober
kl 18.00

Uppsala Stadsteater,
Lilla Scenen,
Kungsgatan 53

Pris: 155:-

betalas vid avhämtning enl senare besked.

★ **Diktatorsfruar**

Här möts tre järnladies, Margot Honecker (DDR), Leila Ben Ali (Tunisien) och Imelda Marcos (Filippinerna), i en hjärtlös komedi av Theresia Walsers. Sunil Munshi regisserar och Camilla Thulin skapar kostymerna. Diktatorsfruarna spelas av Gunilla Röör, Chatarina Larsson och Lolo Elwin.

Bokning senast 16 september till Ulla Englund,
ulla.englund@fasupsala.se, tfn 0730-38 91 77.

Har du en bra idé för kommande program?

Kontakta gärna någon av oss i styrelsen; namn och telefonnummer, se sidan 2.

Onsdag 28 oktober
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 20:-

★ **Vykort är en del av vår samtidshistoria**

Det äldsta svenska vykortet med stadsmotiv gavs ut 1887 och är från Uppsala. Sedan dess har vykortet inte bara speglat stadens utveckling utan också skildrat speciella händelser som jubiléer, invigningar, kungabesök, översvämningar... Benny & Gunilla Kullinger gör några nedslag i vykortens fascinerande berättelse om Uppsala förr i tiden – ja, faktiskt ända tillbaka till den stora stadsbranden 1702. Och naturligtvis berättar de om hur roligt det är att samla vykort! Tag gärna med egna vykort som har en historia.

Bokning 1 september - 19 oktober till Ulla Steioff,
ulla.steioff.upsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Tisdag 3 november
14.00-16.00

*Uppsala Stadsteater,
Salongen,
Kungsgatan 53*

Pris: 150:-

(vårt pg 11 83 44-1
senast 25 oktober)

☀ Teaterprat, en hemlig gäst och Afternoon tea

Välkommen till Uppsala Stadsteater där Maria Freney bjuder in till en fin eftermiddag med en hemlig gäst. Besöket avrundas med afternoon tea från Teatercaféet, som arbetar med Fairtrade, ekologiskt och närodlat.

Bokning 1 september - 16 oktober till Ulla Steioff,
ulla.steioff@uppsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Onsdag 4 november
kl 14.00-15.30

*Träffpunkt
Storgatan 11, nb*

Pris: 20:-

☀ Ordning och reda i luften

Jonny Wallin, trafikledare sedan 1968 på Bromma-Arlanda-Ärna, reder ut hur flygledarorganisationen fungerar med ekonomiska, miljö- och säkerhetsaspekter, berättar om hur luftrummet är uppdelat, om utvecklingen på radarsidan och vad som händer över Östersjön.

Bokning 1 september - 20 oktober till Ulf Holmqvist,
ulf.g.holmqvist@blixtnil.se, tfn 070-662 76 37.

Bekräftelse på din anmälan. När du anmäler dig till en aktivitet, ska du alltid få bekräftelse som talar om att din anmälan har kommit fram samt om du fått plats eller finns på en kölista. Får du ingen bekräftelse, hör av dig igen eller till någon i styrelsen. Anmäler du dig via telefon (kl 9-12, måndag-fredag) får du ju bekräftelsen direkt, under samtalets gång.

Självklart kontaktar du den du anmält dig till snarast möjligt om du får förhinder, så att någon annan kan ta din plats.

Tisdag 10 november
kl 14.30-15.30 cirka

*Träffpunkt
Storgatan 11, nb*

Pris: 20:-

☀ Mitt liv i folkstyrets tjänst

Förra ministern och talmannen Birgitta Dahl berättar om politikens och folkrörelsernas roll i samhället ur ett personligt perspektiv.

Bokning 1 september – 10 november till Ulla Englund,
ulla.englund@fasuppsala.se, tfn 0730-38 91 77.

Onsdag 11 november
kl 14.00-15.00

*Träffpunkt
Storgatan 11, nb*

Pris: 20:-

☀ Uppsalas fasader

F d stadsantikvarien Dan Thunman guidar oss genom stadens bebyggelsehistoria med särskilt fokus på skilda tiders stilideal. Lär dig läsa av stadens årsringar. Vad kan fasaderna berätta?

Bokning 1 september - 4 november till Ulla Steioff,
ulla.steioff@uppsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

**Datum senare,
premiär 14
november**

*Uppsala Stadsteater,
Stora scenen,
Kungsgatan 53*

Pris: 225:-

betalas vid avhämtning enl senare besked.

**Lördag 14 november
kl 14.00-15.00**

*Nya bussdepån,
Norra Depågatan 1.
Buss 13, hpl Allians-
hallen*

Pris: 60:-

**Tisdag 17 november
kl 13.00-15.30**

*Samlingsplats:
huvudentrén Ång-
strömlaboratoriet.
Buss 1, 12, 20,
hpl 'Polacksbacken'*

Pris: 20:-

☀ **La cage aux Folles - preliminärboka nu!**

Efter succén med Cabaret är Ronny Danielsson tillbaka i Uppsala. Nu med regnbågsmusikalen La Cage aux Folles - om kampen att få vara den man är. Medverkar gör bland andra Gunilla Backman (Mamma Mia, Jesus Christ Superstar) och Fredrik Lycke (My Fair Lady, Hair, Glada Änkan). Gustav Levin spelar en av huvudrollerna. Biljetterna släpps den 18 augusti för teaterombud.

**Preliminärbokning snarast till Ulla Englund,
ulla.englund@fasupsala.se, tfn 0730-38 91 77.**

☀ **Konstvandring på Nya Bussdepån**

Vi besöker UL:s nya bussdepå i Fyrislund. Stor omsorg har lagts på anläggningen för att de anställda ska uppleva den som en stimulerande arbetsmiljö. Höga krav har ställts på material och ljusförling. Den konstnärliga utsmyckningen utgör en viktig del. Flera av de cirka 35 verken är speciellt skapade för byggnaden. Arkitekt Jan Linder, som varit med och ritat byggnaden och ansvarat för den konstnärliga utsmyckningen, visar oss runt.

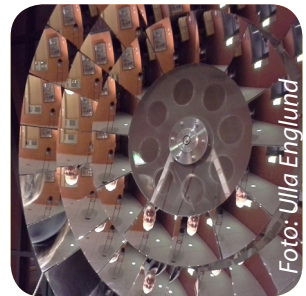
**Bokning 1 september - 6 november
till Christina Söderbom, christina.soderbom@gmail.com,
tfn 070-378 75 05.**

☀ **Metaller som biomaterial - nu och då**

Metaller innehar största delen av biomaterialmarknaden och används flitigt för att reparera skador på ben och leder. Men hur började användningen av metaller i kroppen, hur har utvecklingen gått och hur ser framtiden ut?

Docent Cecilia Persson berättar om användningen av metaller som biomaterial och forskningen inom området. Populärvetenskaplig historia kommer att blandas med materialvetenskapliga förklaringar till utvecklingen. Därefter fika och visningar: Renrummet – Tobias Blom, Susanna Kaufmann Eriksson, huset/utställningar – Geir Løe.

**Bokning 1 oktober - 13 november till Ulla Englund,
ulla.englund@fasupsala.se, tfn 0730-38 91 77.**



Onsdag 18 november
kl 9.30-15.00

Buss från UKK,
Storgatan kl 9.30

Pris: 240:-

(vårt pg 118344-1
senast 9 november)

★ Stockholms stadshus

Vi får en intressant visning av Stockholms stadshus, ett av Sveriges förnämsta byggnadsverk i den nationalromantiska andan. Guidningen tar cirka 45 minuter. Arkitekt var Ragnar Östberg och invigningen ägde rum midsommarafton 1923. Där finns shop och två lunchrestauranger. Hemresa kl 13.45.

Bokning 5 oktober -

4 november till

Margareta Waller,

margareta.waller@gmail.com, tfn 070-570 63 84.



Foto: Ulla Englund

Lördag 21 november
kl 13.30-18.45 ca

Buss från UKK,
Storgatan kl 13.30

Pris: 420:-

(vårt pg 11 83 44-1
senast 4 november)

★ Konsertresa till Västerås

Höstens konsertresa går till Västerås Konserthus, där Västerås Sinfonietta under ledning av Christian Lindberg bjuder på en fin konsert. På programmet står Symfoni i C av Bizet, en svit av Sibelius, uruppförandet av Christian Lundbergs Trumpetkonsert (solist: Jonas Lindeborg) samt musik av Jón Leifs. Förtäring i pausen kan beställas före konserten. Elsa Carlsson är reseledare.

Bokning 1 oktober - 29 oktober till Ulla Steioff,

ulla.steioff.upsala@gmail.com, tfn 018-14 89 69.

Tisdag 24 november
14.00-16.00

Salagatan 18B
(Gamla Polishuset)

Pris: 50:-

★ Föreningen Nymans vänner

Nymans Verkstäder i Uppsala var nordens största cykeltillverkare på 1930 - 1950-talet samt Europas största tillverkare av utombordsmotorer. Nymans Verkstäder tillverkade även motorsågar, gräsklippare samt diskmaskiner. Vi får en guidad visning i utställningslokalerna där vi får se dessa produkter. Kaffe med bulle serveras.



Foto: Ulla Englund

Bokning 1 oktober - 13 november till Margareta Engvall,

maen03@telia.com, tfn 0739-30 10 13.

Kom ihåg att betala in förhandsbetalningar i tid så du behåller din plats.

Onsdag 25 november
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, nb

Pris: 20:-

☀ Vem behöver god man?

Stig Gunnarsson från Överförmyndarförvaltningen ger svar på frågor som "Vad är god man/förvaltare?", "Vad gör god man?", "Hur blir man god man?" och andra frågor kring gode män.

Bokning 1 oktober - 20 november till Ruben Jonsson,
ruben.jonson01@gmail.com, tfn 018-25 38 16.

Freitag 27 november
kl 11.00-16.30 ca

Buss från UKK,
Storgatan kl 11.00

Pris: 220:-

inkl bussresa /
inträde.

(vårt pg 118344-1
senast 13 november)

☀ Julmarknad i Hovstallet

Besöken på julmarknaden i Hovstallet har blivit en av vårt programs mest populära aktiviteter. Senast var vi där 2012, i år gör vi resan i repris. Lunch/fika tillkommer. Hemresa kl 15.30.

**Bokning 1 oktober -
13 november
till Eskil Gustafsson,**
eskil.gustafsson2@bredband.net, tfn 070-630 21 44.



Gå in på vår hemsida, det lönar sig

Besök vår hemsida www.fasuppsala.se lite då och då. Fem gånger under hösten 2015 kan du delta i små, enkla tävlingar via hemsidan. Priserna (biocheckar) lottas ut bland dem som deltar i tävlingen. Rätt svar letar du fram på hemsidan och du lämnar ditt svar via ett formulär där.

Tävla, kanske just du har tur! Samtidigt får du information om vad som händer eller har hänt i föreningen. Tävlingarna är öppna för alla medlemmar utom styrelsemedlemmar med makar/sambor.

Avbokningsavgift

För att inte behöva hantera kontanter vid aktiviteter som kostar 100 kronor eller mer har vi nu många aktiviteter där man betalar in avgiften till kontot i förväg. Detta medför att vi ibland måste betala tillbaka pengar till dem som är anmälda men fått giltigt förhinder (akut sjukdom till exempel). Vi tar ut en administrativ avgift om 50 kronor när pengar ska betalas tillbaka.

Tisdag 1 december
kl 14.00-15.00

Träffpunkt
Storgatan 11, 1 tr

Pris: 30:-
inkl kaffe/fikabröd.

★ Reserapport från Kina, Shanghai

Tor-Björn Eriksson berättar om Kina, förr och nu med fokus på tiden med Mao samt vad som kom efter; det ekonomiska undret, Kinas utveckling fram till idag, Kinas utmaningar.

Bokning 1 oktober - 24 november till Bjarne Wester, bjarne.wester@glocalnet.net, tfn 018-25 35 83 eller 070-249 58 60.

Onsdag 16 december
kl 14.00-15.00

Medborgarskolan,
Hamnespl 1.
Buss 10 eller 14,
hpl Bäverns Gränd
(alt. buss 42,
hpl Kungsängstorg)

Pris: 20:-

★ Christina Jutterström åter till hemstaden

Christina växte upp i Fålhagen, utbildade sig till journalist och nådde som första kvinna de högsta posterna på DN, Expressen och som vd på Sveriges Television, samtliga de tuffaste chefsjobben i svensk media. Hon är en stark kvinna som inte är rädd för att gå i spetsen för nödvändiga förändringsprojekt.

Bokning 1 oktober – 16 december till Ulf Holmqvist, ulf.g.holmqvist@blixtnet.se, tfn 070-662 76 37.

Om inbetalningar till vårt plusgirokonto 11 83 44-1

Är du ny medlem i föreningen och har betalat medlemsavgiften men inte fått vårt program? De flesta av våra nya medlemmar har först fått programmet och sedan betalat medlemsavgiften. Därför sänder vi inte automatiskt ut program när medlemsavgiften betalas. Ta kontakt med oss så sänder vi dig programmet.

Glöm inte att skriva avsändare på betalningsavin när du betalar medlemsavgiften. Naturligtvis är det lika viktigt att ange namn (och vad betalningen avser) eller åtminstone datum för det som betalningen avser) vid inbetalningar till programpunkter där vi vill ha betalning i förväg. Och betala i tid för att säkerställa din bokning.

Kontakt: Anita Lundin, anita.lundin1@comhem.se, telefon 018-34 37 75.

Behöver du hjälp med datorn hemma?

Hjälp när datorn krånglar eller med installation av bredband, skrivare eller annan datautrustning. Hjälper också till som rådgivare vid nyinköp av datorer, skrivare eller annan utrustning. Teknisk support och rådgivning gällande installation och handhavande av datorer och dataprogram som modem, routrar, Internet, e-post, bildbehandling, ordbehandling, Excel, etc. Föreningens medlem Björn Sahlin erbjuder sina tjänster mot ersättning (faktura eller kontantkvitto).

Kontakta: Datatekniker Björn Sahlin, bjorn@sahlin.me, tfn 072-251 37 37.

Caféträffar på Café Linné Konstantina helgfria torsdagar (start 20/8) kl 14-15.

Onsdag 13 januari* **Knutmasso i Gimo**

kl 17.00-20.30

Buss från UKK,
Storgatan kl 17.00

Pris: 100:-

(vårt pg 118344-1
senast 1 januari)

Denna berömda karneval besöks varje år av 3 – 5 tusen personer. Ingen är riktigt säker på hur karnevalen har uppstått. Folklivsforskare hävdar att urtida svenska traditioner blandades med vallornas sedvänjor när dessa under det tidiga sextonhundratalet kom till Sverige. Det faktum att det inte finns någon som håller i en detaljplanering av karnevalen är också märkligt, allt sker spontant år efter år. Klä er varmt, ta med termos med varm dryck, bussen får användas som kaffestuga. Servering finns i Knutmuseumset men köerna kan vara långa.

Bokning 1 oktober – 1 januari till Bengt Karlsson,
Bengt.sg.karlsson@telia.com, tfn 018-30 10 76.

Onsdag 20 januari* **Som hemlig kurir i Moskva**

kl 14.00-15.30

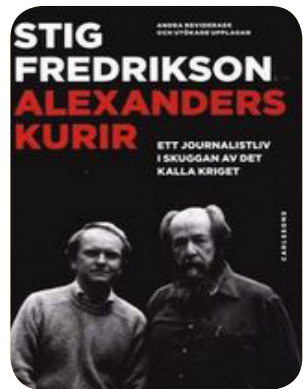
Träffpunkt
Storgatan 11, 1 tr

Pris: 40:-

Utrikeskorrespondenten och Ryslandskännaren Stig Fredrikson berättar om när han var hemlig kurir i Moskva åt Nobelpristagaren Alexander Solzjenitsyn.

Vi får tillfälle att köpa hans bok "Alexanders kurir" till specialpris.

Bokning 1 oktober -
15 januari till Ruben Jonsson,
ruben.jonson01@gmail.com,
tfn 018-25 38 16.



Söndag 31 januari* **Heby Metropolitan: Turandot**

kl 11.30-17.30 ca

Buss från UKK,
Storgatan kl 11.30,
föreställningen
börjar kl 13.00

Pris: 370:-

(vårt pg 118344-1
senast
31 december)

Sveriges stora stjärnsopran Nina Stemme begår sin Met-debut i rollen som Puccinis isprinsessa Turandot. Paolo Carignani dirigerar den visuellt spektakulära uppsättningen, som ursprungligen skapades av film- och opera-regissören Franco Zeffirelli 1987. Speltid: 3 tim 35 min. Kaffe med bröd finns att köpa under pausen. Öl- och vinsservering.

Bokning 1 oktober – 31 december till Karla Overholt,
karla.overholt@outlook.com, tfn 070-336 96 27. *2016

Intresserad av mer IT-utbildning?

Om du har önskemål om utbildning inom ett specifikt IT-område som vi inte kan erbjuda, t.ex. om sociala medier, kanske den öppna IT-verksamheten som Uppsala Stadsbibliotek erbjuder (gratis) kan vara till hjälp. Läs mer om detta på www.bibliotekuppsala.se eller se "blänkare" på sista sidan i UNT.

Medlemskap i Aktiva Seniorer Uppsala ger dig rabatt här:



Café Linné Konstantina - 10 %

Svartbäcksgatan 24. När du deltar i vårt torsdagscafé så har du alltid 10 % rabatt om du säger till i kassan. Du får samma rabatt andra dagar för dig och för dem som du betalar för. Säg bara 'Aktiva Seniorer'.

Fotkomfort - 18,8 %

Kålsängsgränd 10 B (ovanpå Apotek Samariten). 300:- rabatt på formgjutna inlägg.

Gå & Löpkliniken - 10 %

Bangårdsgatan 5 B. Gå & Löpkliniken ger medlemmar i Aktiva Seniorer 10% rabatt på hela sortimentet utom ortopediska material.

Medborgarskolans kurser - 20 %

Hannesplanaden 1. Rabatten omfattar inte kursmaterial- eller litteratur. Kan inte kombineras med andra erbjudanden. Viktigt att vid anmälan ange att man tillhör Aktiva Seniorer vare sig man anmäler sig via webben (meddelandefältet), e-post eller telefon.

SJ - 10 %

Nuvarande rabatten är 10 % på alla resor med SJ Prio-kort, se SJs hemsida. Läs på vår hemsida om/när förändring sker.

Svensk Konsthandel, Galleri S - 10 %

Dragarbrunnsgatan 56. Rabatten gäller på inramningar.

Om du har tillgång till dator/e-post ser vi gärna att du anmäler dig till våra program via e-post där så är möjligt. Du ska alltid få bekräftelse på din anmälan via e-brev eller telefonsvarare. Hör av dig igen annars.

Välkommen till våra datakurser hösten 2015

Höstterminens kursprogram har anpassats efter de erfarenheter vi fått från tidigare kurser och efter önskemål från våra medlemmar. Vänta inte till sista anmälningdagen med att anmäla dig. Deltagarantalet är begränsat, och vissa kurser blir mycket snabbt fullteknade! För alla kurser gäller **senaste anmälningdag 24 augusti**. Anmäl dig via hemsidan www.fasuppsala.se /Aktiviteter/Fortlöpande aktiviteter/IT-utbildning/Anmälningsskema.

- **Kurs 1 - Nybörjarkurs i Windows**

Du som ännu inte vågat/kunnat ta steget över till att börja utnyttja datorns möjligheter får här en ny chans att lära dig grunderna i datoranvändning. Du får lära dig att använda din egen portabla dator för olika uppgifter, t.ex. som skrivmaskin, för att utnyttja Internet eller för att skicka/ta emot e-post. Omfattning/pris: 5 x 3 tim/300 kr + ev. kostnad för studiematerial.

Tid: Torsdagar 14.00 - 16.30 med start 24 september.

Anmälan till Gunnel Jidåker, tfn 018-32 03 64 senast 24 augusti.

- **Kurs 2 - Nyttja och nöje av datorn NYTT!**

En kurs för dig som har lärt dig grunderna i datoranvändning men ändå inte kommit igång med att utnyttja datorn i din vardag. I en liten grupp (max. 6 deltagare), där alla använder sin egen portabla dator, får du tips om och övar på användningar som alla har nytta/nöje av. Det handlar t.ex. om att spara porto- och fakturakostnader genom att utnyttja e-post och Internet, bifoga bilder till e-brev, beställa biljetter, söka info på nätet etc. Vi anpassar så långt som möjligt innehållet till deltagarnas egna önskemål.

Förkunskaper: Grundläggande datakunskaper (nybörjarkurs eller motsv.) Omfattning/pris: 5 x 3 tim/300 kr + ev. mindre kostnad för studiematerial.

Tid: Onsdagar kl 9.30 - 12.00 med start 23 september.

- **Kurs 3 - Ha kul med dina digitala bilder i datorn!**

För mer info och anmälan: Se vår hemsida.

- **Kurs 4 - Släktforskning - fördjupningskurs NYTT!**

En kurs i första hand till dig som har gått våra grund- /fortsättningskurser eller har motsvarande kunskaper, har datorvana och vet hur man söker i kyrkböcker och folkräkningar. För mer info och anmälan: Se vår hemsida.

- **Kurs 5 - Nybörjarkurs i släktforskning med SVAR**

För mer info och anmälan: Se vår hemsida.

- **Kurserna 6 och 7 - Lär dig utnyttja din "Smartphone" eller surfplatta**

Dessa kurser genomförs nu helt i Medborgarskolans regi. För detaljerad information om tider, priser, anmälan m.m. är du välkommen till en presentation av Medborgarskolans kurser, 7 september kl 13.00 -14.30. Eller, besök deras hemsida www.medborgarskolan.se.

Kurs 3 genomförs i Medborgarskolans datasal på Hamnespl 1. Datorerna har Windows 7 op.system. Övriga kurser genomförs i Medborgarskolans sal "Terminalen" med egna datorer (resp. mobiltelefoner/surfplattor för kurserna 6 / 7).
Kontakta: Karl-Erik Petersson, karl-erik@fasuppsala.se, tfn 018-33 40 99.

Kontaktpersoner för kontinuerligt pågående aktiviteter

Utöver programpunkterna av engångskaraktär så pågår det massor av annat. För att ge en mer komplett bild av detta visar vi här en förteckning över alla våra gruppaktyviter. Mer information finns på hemsidan. Är du intresserad av att delta i någon/några av aktiviteterna är du välkommen att ringa respektive kontaktperson.

Aktivitet	Kontaktperson	Telefon
Akvarellmålning	Benny Andersson	070-679 22 11
Bangolf	Kerstin Karlsson	018-30 10 76
Boule	Hans Ericsson	018-22 68 63
Bowling	Leif Bergqvist	070-525 68 76
Bridge	Lena Michaelson	018-46 34 66
Caféträffar, allmänt	Styrelsen	Se sid 2
Caféträffar, tema	Margareta Engvall	018-36 73 53
IT-utbildning	Karl-Erik Petersson	018-33 40 99
Filmgrupp	Birgitta Rydberg	018-12 42 55
Golf	Bengt Karlsson	018-30 10 76
Linedance fortsättning	Göta Hagström	018-10 03 31
Litteraturcirkel	Lena Wallin	0709-35 18 99
Praktisk filosoficirkel	Birgitta Rydberg	018-12 42 55
Pub- & Teatergrupp	Ulf Holmqvist	070-662 76 37
Skrivarestuga	Christer Larsson	018-12 24 32
Stickcafé	Solveig Dansson	018-12 61 88
Vandringar	Gunilla Bergqvist	018-51 38 74
Träslöjd	Karl-Erik Petersson	018-33 40 99

Medlemsförsäkring

Som medlem i Aktiva Seniorer har du automatiskt en deltagarförsäkring som gäller vid olycksfall när du deltar i Aktiva Seniorers verksamhet. Försäkringen gäller också under resa till och från verksamhet eller när du deltar i en resa som är arrangerad av Aktiva Seniorer. Försäkringen ingår i medlemsavgiften. För att undvika glapp i ditt försäkringskydd måste du betala medlemsavgiften senast 1 mars varje år.

Om olyckan är framme

Kontakta närmaste Folksam-kontor och hänvisa till Aktiva Seniorers försäkring i Folksam nr K 66184.