



# Aktiva Seniorer Uppsala

Program hösten 2014 - januari 2015

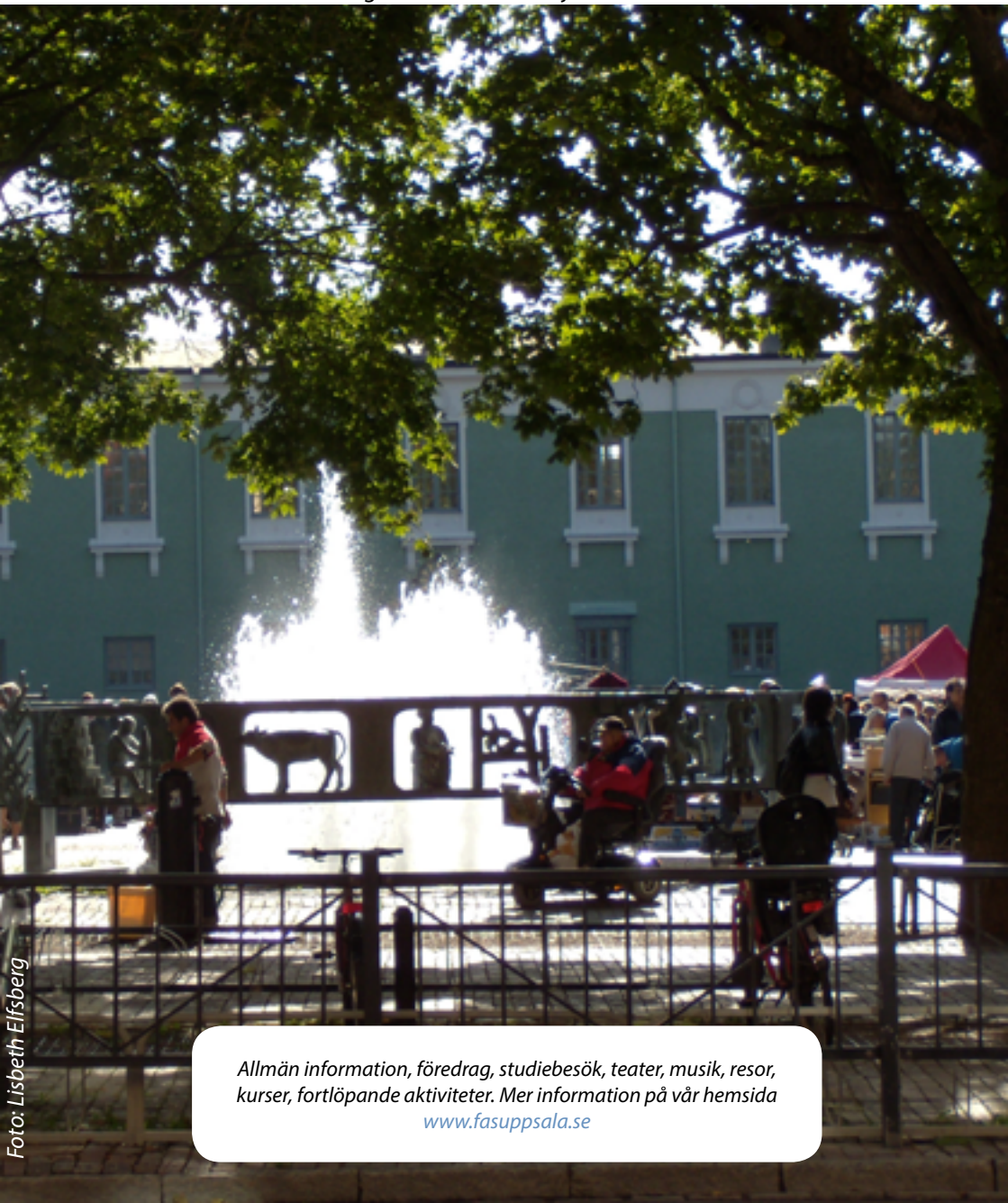


Foto: Lisbeth Elfsberg

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

*[www.fasuppsala.se](http://www.fasuppsala.se)*

## Hösten nalkas - dags för nya, trevliga programpunkter

Visst går tiden fortare när det är sommar! Det är åter dags för nya spännande aktiviteter för oss Aktiva Seniorer. Alla vi som arbetat med att få till ett program igen hoppas att den kommande hösten ska kännas lite mer OK när ni ser allt intressant och trevligt man kan göra. Kom gärna med egna förslag till nästa program.

**Lite allvar måste till ibland också.** Vi har en vädjan till alla som anmäler sig till aktiviteter och resor där man ska betala in avgiften i förväg; betala i tid. Det är alltid några som inte betalar inom angiven tid, vilket ger extra arbete för ansvarig - att ringa runt och påminna om betalningen.

**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 till någon av oss i styrelsen. Anmäler du dig via telefon 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.

**Vi kommer nu att ta ut en avbokningsavgift.** När man har betalat sin programavgift och har en giltig anledning till återbud ska ju den inbetalda avgiften betalas tillbaka. Detta kräver lite administrativt arbete och vi kommer från hösten att ta ut en administrativ avgift om 50 kronor när pengar ska betalas tillbaka.



/Anita Lundin

### Information om Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala

Vill du bli medlem, ring Eskil Gustavsson, tfn 018-24 00 50,

e-post [eskil.gustavsson@comhem.se](mailto:eskil.gustavsson@comhem.se)

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

Ordförande: Anita Lundin, tfn 018-34 37 75

Sekreterare: Kristina Söderlind Penton, tfn 018-24 78 05

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

Kassör: Ruben Jonson, tfn 070-812 72 37

Övriga ledamöter: 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 september 2014 - januari 2015

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 28 augusti Uppsala Stadsteater (från vårprogrammet)**  
Maria Freaney med hemlig gäst

**Torsdag 4 september Elöverkänsligas förening i Uppsala län**  
Micael Hermansen, Stina Nylander

**Torsdag 18 september Släktforskning- Bildbehandling-Kurser**  
Gull och Lars Lundin

**Torsdag 2 oktober Datorproblem/Datakurser**  
Björn Sahlin, Karl-Erik Petersson

**Torsdag 16 oktober Dansen som konstform**  
Inga-Lill G-son Lindquist

**Torsdag 30 oktober Konstgruppen**  
Christina Söderbom med medhjälpare

**Torsdag 13 november Bondkyrko hembygdsförening**  
Helena Harnesk

**Torsdag 27 november Uppsala Stadsmission**  
Margareta S Paras, Karolina Carlén

**Torsdag 11 december Skrivarstugan**  
Christer Larsson med flera

**Torsdag 22 januari Gottsundabibliotekets vänner**  
Erik Forss

**Övriga torsdagar, när det inte är temacafé, träffas vi i det innersta rummet på bottenvåningen, även då klockan 14.00-15.00.**

### 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 föransmälan.

## Program hösten 2014 - januari 2015

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

Caféträffar på Café Linné Konstantina helgfria torsdagar (ej 18/12 – 15/1) kl 14-15.

**Måndag 18 augusti**  
kl 14.00 - 15.30

Medborgarskolan,  
Hamnespl 1. Buss 10,  
14, 111, hpl Bäverns  
gränd (alt buss 42,  
hpl Kungsängstorg).

### ★ Upptaktsmöte för höstprogrammet 2014

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

**Ingen kostnad / ingen bokning.**

**Tisdag 2 september**  
kl 13.00 - 16.30 ca

Buss från UKK,  
Storgatan kl 13.00.

**Pris: 165:-**

betalas in på FAS  
plusgirokonto  
nr 118344-1,  
föreningen tillhanda  
senast 25 augusti.

### ★ Alsike kloster och dess flyktingarbete i repris

Alsike kloster är känt för att vara en fristad för flyktingar i nöd. Helgeandssystem Karin berättar om klostrets verksamhet och framtida vision. Vi visas runt i omgivningarna och avslutar med en fikastund.

**Bokning senast 22 augusti till**  
**Ulla Englund, [ulla.englund@](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se)**  
**[fasuppsala.se](http://fasuppsala.se), tfn 018-22 44 66**  
**/ 0730-38 91 77.**

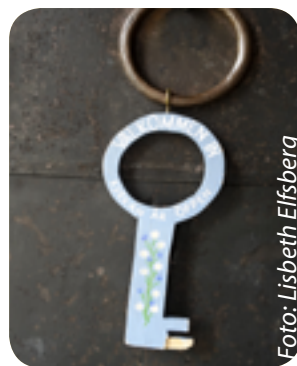


Foto: Lisbeth Elfsberg

**Onsdag 3 september**  
kl 14.00

(vid hållregn in-  
ställ!)

Samling utanför  
grinden på Furu-  
gatan, mitt emot  
Celsiuskolan. Buss 4,  
7, hpl Björkgatan.

### ★ Besök på koloniområdet Flora/Linnéa

Anita Lundin, kolonilottsinnehavare, visar runt på koloniområdet Flora/Linnéa. Flora bildades 1932 efter förslag av Tycho Hedén, främst för att ge möjlighet att odla grönsaker och frukt. Idag är området en underbar oas, nästan mitt i staden.

*Gå Björkgatan förbi Celsiuskolan, gång-/cykelväg förbi nytt dagis; framme nästan mitt för grinden till Flora/Linnéa.*

**Bokning senast 27 augusti till Anita Lundin,**  
**[anita.lundin1@comhem.se](mailto:anita.lundin1@comhem.se), tfn 018-34 37 75.**

**Pris: 20:-**

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.

Måndag 8 september  
kl 14.00 - 15.30

*Uplands nation,  
S:t Larsgatan 11.*

**Pris: 70:-**

för smörgås, öl/  
vatten, kaffe/godbit;  
betalas på plats.

## ★ Uppsalas studentnationer

Den ursprungliga Uplands nations matrikel börjar redan 1642 men först i december 1825 kunde upplänningarna inviga sitt nyförvärvade nationshus. Den stora festsalen har mycket kvar av inredningen från 1871 där det sedan 1968 hålls öppet hus då "Jul på Uplands" går av stapeln. Inspektör Jacob Höglund inviger oss i nationens historia och f d 1Q Elias Sonnek berättar om husets historia och hur det används i dag. Besöket avslutas med förtäring.

**Bokning senast 1 september till Ulla Steioff,  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.**

Tisdag 9 september  
kl 13.00 - 15.30 max

*Samlingsplats:  
Parkeringsplatsen  
utanför ICA Väst  
i Flogsta.*

**Ytterligare upplysningar: Karl-Erik  
Petersson,  
tfn 018-33 40 99.**

## ★ Cykeltur till Ekeby by vid Vänge

Vi följer cykelvägen utefter väg 72 mot Vänge. Efter ca 6 km är vi framme vid Ekeby by, som på grund av sin unika karaktär och långa historia nu är ett skyddat kulturminnesmärke. Här finns också en väl bevarad väderkvarn och en fin miljö för att avnjuta den medtagna matsäcken, innan vi styr hemåt igen.

Vid alltför ihärdigt regn ställer vi in och meddelar då det på vår hemsida senast två timmar före tiden för samling.

**Ingen bokning, kom direkt till utgångsplatsen/Ingen kostnad, tag med den färdkost du vill ha för paus/picknick.**



Tisdag 9 september  
kl 14.00 - 15.00

*Stadsträdgården.  
Samling vid  
det gula caféet.*

**Pris: 40:-**

Anns kunder består av människor som menar att hälsa är nyckeln till ett bra liv och förmåga att prestera.

## ★ Män, nu är det er tur!

I våras hade vi en programpunkt som hette "Ta hand om din hälsa". Den blev så uppskattad att vi dubblerade den. Men det var bara tre herrar av ca 40 deltagare. Nu gör vi samma program bara för er, mina herrar. Ta chansen att få råd om hur ni kan träna upp er balans, styrka och kondition som en naturlig del av vardagslivet. Ann Skyttle Gunnefur, som är hälsoutvecklare och personlig tränare, tar hand om oss. Ann har en egen studio men bedriver helst sin verksamhet ute i naturen. Under en timme kommer hon att låta dig delta i en promenad som med enkla medel blir till något mer för ditt välbefinnande.

**Bokning till Bengt Karlsson, [bengt.sg.karlsson@telia.com](mailto:bengt.sg.karlsson@telia.com),  
tfn 018-30 10 76.**

Lördag 13 september  
kl 8.00 - 18.00

Buss från UKK,  
Storgatan kl 8.00.

Pris: 675:-

betalas in på FAS  
plusgirokonto  
nr 118344-1,  
föreningen tillhanda  
senast 25 augusti.

## ✿ "Järnturen" till Gävle

"Järnturen" är en dagstur till Gävle och Mackmyra Whiskyby, där vi får en guidad visning. En halvtimme innan vi äter lunch har vi möjlighet att få information om och avsmakning av whisky. Provsamakningen betalar var och en själv. Därefter åker vi till Järnvägmuséet i Gävle där vi får information om muséet och går sedan runt på egen hand. Eftermiddagskaffe serveras innan hemfärden.

**Bokning senast 25 augusti till Solveig Dansson,**  
[solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88/  
070-221 60 19.

Måndag 15 september  
kl 10.00 - 15.30

Buss från UKK,  
Storgatan kl 10.00,  
åter Uppsala ca 15.30.

Pris: 350:-

## ✿ Konsertresa till Gävle konserthus

Välkomna till soppkonsert på stora scenen i Gevaliasalen. Medlemmar ur Gävle symfoniorkester spelar Mozarts flöjt-kvartett (flöjt, violin, viola och cello). Efter konserten berättar Kerstin Monk om symfoniorkestern. Soppa serveras kl 11.30 och konserten börjar kl 12.00.

**Bokning senast 31 augusti till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 18-14 89 69.

Beloppet betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1  
senast 5 september.

Tisdag 16 september  
kl 14.00 - 16.00

Samling vid entrén  
vid Flustret.

Pris: 40:-

betalas på plats.

## ✿ Höstpromenad i Stadsträdgården

1864, för 150 år sedan, tog Uppsala TrädgårdsSällskap det första spadtaget till det som utvecklats till dagens Stadsträdgård, men områdets odlingshistoria sträcker sig längre tillbaka. Vi gör en natur- och kulturpromenad med Kerstin Forss och Elisabeth Arwidsson som berättar om förändringen under århundraden och visar även hur den nuvarande trädgården anpassats till dagens behov.

Arrangör: Wardsaetra & Gutasunds hembygdsgörelse.

**Bokning senast 9 september till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.



Onsdag 17 september  
kl 19.00

**Freitag 24 oktober**  
kl 18.00

*Uppsala Stadsteater,  
Kungsgatan 53,  
Stora scenen.*

**Pris: 225:-**

### ☀ **Uppsala Stadsteater: Två herrars tjänare**

Vi har biljetter till "Två herrars tjänare". Italienaren Carlo Goldoni skrev denna "komediernas komedi" för 260 år sedan. Özz Nûjen spelar tjänaren Truffaldino och övriga medverkande är Göran Engman, Åsa Forsblad Morisse, Gustav Levin, Linda Kulle, Mathias Olsson, Eli Ingvarsson med flera.

**Bokning senast 20 augusti till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

Beloppet betalas vid avhämtning enl besked vid bokning.

---

Tisdag 23 september  
kl 8.30 - 15.30 ca

*Buss från UKK,  
Storgatan kl 8.30.*

**Pris: 225:-**

inkl guidning och  
bussresa. Lunch/fika  
tillkommer.

### ☀ **Konstvandring på östra Södermalm**

Vi vandrar i en och en halv timme med auktoriserad Stockholmsguide i klassiska konstnärsvarter på östra Södermalm med start vid Mariatorget och Tors fiske. Innan bussen vänder hemåt (kl 14.30 från Medborgarplatsen/ Björns trädgård) hinner vi äta lunch, fika och se oss omkring på egen hand. Förslag på lunchställen kommer att finnas på bussen.

Vandringen genomförs oavsett väder så vi klär oss därefter.

**Bindande anmälan senast 8 september till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77.

Beloppet betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 8 september.

---

Onsdag 24 september  
kl 14.00 - 15.30 ca

*Möllersvärdsgatan 3  
(Fyrislund), buss 11,  
hpl Möllersvärdsgat.*

**Pris: 20:-**

### ☀ **Unna dig lite flärd i repris**

Ewa Josefsson, hudvård- och makeupkonsulent, berättar om hur huden fungerar och hur man sköter om den på bästa sätt för att få den mjuk och len.

**Bokning till Ulf Holmqvist, [ulf.g.holmqvist@blixtnail.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixtnail.se),**  
tfn 070-662 76 37.

---

Torsdag 25 september  
kl 14.00 - 15.00

*Träffpunkt  
Storgatan 11, bv.*

**Pris: 20:-**

### ☀ **Från blomma till frukostbord**

Ordförande i Uppsala Biodlareförening Jan Rosenfeld visar bilder och berättar om binas språk och bostad samt om året i bigården för en biodlare. Vi får lära oss allt om binas produkter från honung till vax. Hur ser framtiden ut och vad finns det för hot mot den livsnödvändiga biodlingen? Honungsförsäljning efter föredraget.

**Bokning senast 18 september till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

---

Måndag 29 september  
kl 14.00 - 15.00

Svartbäcksgatan 58,  
buss 14 till Svartbäck-  
ens Vårdcentral. Följ  
pilar 'Fyrisgården'.  
Gult hus längst ner  
mot ån.

Pris: 20:-

## ☀ Besök Fyrisgården, Alla Åldrars Hus

Fyrisgården är Uppsalas enda hemgård och en mötesplats för alla åldrar. Mottot för verksamheten är "Det goda mötet".

Bokning senast 20 september till Kristina Söderlind Penton, [kristina.sp@bredband.net](mailto:kristina.sp@bredband.net), tfn 070-312 42 57.



Tisdag 30 september  
kl 14.00 - 16.00 ca

Eklundshovsväg 1D  
Buss 20, 110, 115,  
hpl Polacksbacken.

Pris: 80:-

## ☀ Konstbesök hos Hakagruppen

Anna-Karin Brus, en av de fem konstnärer som bildar Hakagruppen, visar och berättar om gruppen och de konstverk som finns på plats i ateljéerna. Samtal om konst, kreativitet och om hur idéer uppstår.

Tag med egen förtäring; ost, vin eller fika.

Bokning senast 24 september till Christina Söderbom, [christina.soderbom@gmail.com](mailto:christina.soderbom@gmail.com), tfn 070-378 75 05.

Torsdag 2 oktober  
kl 14.00 - 15.00

Träffpunkt  
Storgatan 11, nb.

Pris: 40:-

## ☀ Rätten till en värdig död

Margareta Sanner från Riksföreningen Rätten till en värdig död talar om självbestämmande i livets slutskede.

Bokning senast 20 september till Kristina Söderlind Penton, [kristina.sp@bredband.net](mailto:kristina.sp@bredband.net), tfn 070-312 42 57.

Tisdag 7 oktober  
kl 14.00 - 15.00

Kommunens kontor,  
Stationsgatan 12,  
våning 12 (hiss finns).  
Vi blir insläppta av  
personal. Buss 6, 11,  
12 och 13 stannar  
utanför. (Eller åk till  
Resecentrum och gå  
under järnvägen.)

Pris: 20:-

## ☀ Det är mycket med det elektriska!

Handen på hjärtat – kan du köpa dina glödlampor utan att förundras över alla val? Vad är watt, lumen, kelvin till exempel? Vad är det för skillnad på LED, halogen och lågenergilampa? Och vad passar för olika slags rum och aktiviteter? Det är Mari-Louise Persson, energirådgivare i Uppsala kommun, som ska reda ut detta för oss. Hon kommer att vara konkret.



Bokning senast 20 september till Kristina Söderlind Penton, [kristina.sp@bredband.net](mailto:kristina.sp@bredband.net), tfn 070-312 42 57.

**Fredag 10 oktober**  
**kl 19.00**

*Reginateatern,  
Trädgårdsgatan 6.*

**Pris: 260:-**

betalas vid avhämtning enl besked vid bokning.

## ☀ **Reginateatern: En lycklig man**

Jacke är en lycklig man och har undersökt vad det kan bero på, med stöd av lyckoforskningens vetenskapliga rön. Han delar med sig i lycklig resa bland dagsaktuella sånger med mera. Succén med Jacke Sjödin är tillbaka med en ny spelperiod i höst! Föreningens 'Teatergrupp Regina' har redan fått erbjudandet och kvarvarande biljetter kan bokas i mån av tillgång.

**Bokning senast 16 september till Birgitta Rydberg,**  
[birgitta.049514255@telia.com](mailto:birgitta.049514255@telia.com), tfn 018-12 42 55.

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.

**Lördag 11 oktober**  
**kl 8.00 - 18.00**

*Buss från UKK,  
Storgatan kl 8.00.*

**Pris: 575:-**

betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda 25 september.

## ☀ **Dagstur till Strömsberg och Lövestabruk**

I Strömsberg får vi en och en halvtimmes guidad visning vid Nostalgimuséet. Därefter lunch vid Café Strömsberg. En guide berättar om arbetet i det gamla vallonbruket. Besök i smedja och masugn. Färden går vidare till Lövestabruk och en guidad visning av herrgården med salonger, matsal, bibliotek samt det gamla köket. Eftermiddagskaffe med kaka serveras på Leufstabruks Wårdshus. Därefter hemfärd.

**Bokning senast 25 september till Solveig Dansson,**  
[solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 070-221 60 19.

**Måndag 13 oktober**  
**kl 9.00 - 14.00**

*Buss avgår från UKK,  
Storgatan kl 9.00.*

**Pris: 250:-**

betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 28 september.

## ☀ **Solcellsanläggningen Solparken**

Den 5 februari 2014 invigdes Nordens största solcellspark för produktion av el. Anläggningen ligger invid E18, vid Nykvarns Gård mellan Enköping och Västerås och består av 91 solpaneler med en yta på 72 kvadratmeter vardera. Panelerna som automatiskt följer solens rörelse, beräknas producera ca 1,2 miljoner kWh/år.

Vi besöker företaget som byggt anläggningen, Kraftpojkarne, för en ingående presentation av projektet och företagets övriga verksamheter, innan vi fortsätter till Solparken för att se den i verkligheten. Efter besöket tar bussen oss till Orresta golfrestaurang för lunch, innan vi vänder hemåt igen.

**Bokning senast 28 september till Solveig Dansson,**  
[solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88/  
070-221 60 19.

**Tisdag 14 oktober**  
**kl 14.00 - 15.30 ca**  
*Samling huvudentrén, Rudbecksalen, Dag Hammarskjölds väg 20.*  
*Buss 10, 20, 111, hpl Akademiska Södra.*  
**Pris: 20:-**

### ★ **Vart är cancerforskningen på väg?**

Professor Bengt Westermark, Uppsala Universitet, ger här på ett lättförståeligt sätt svar på frågor om de vanligaste cancerdiagnoserna och deras orsaker, vilka läkemedel och behandlingsmetoder som finns och vad vi som individer själva kan vara mer observanta på.

**Bokning senast 1 oktober till Ulf Holmqvist,**  
[ulf.g.holmqvist@blixtnet.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixtnet.se), tfn 070-662 76 37.

**Onsdag 15 oktober**  
**kl 14.00 - 15.00 ca**  
*Uppsala Stadsbibliotek, Svartbäcksgatan 17.*  
**Pris: 20:-**

### ★ **Arkitektur och konst på Stadsbiblioteket**

Vi besöker Stadsbiblioteket och får höra om historik, husets arkitektur och konst. Vid fint väder samlas vi utanför, annars inomhus. Efteråt finns möjlighet att fika på Café Kardemumma.

**Bokning senast 10 oktober till Barbro Einarsson,**  
[barbro.einarsson@bredband.net](mailto:barbro.einarsson@bredband.net),  
tfn 073-926 30 80 (kl 10.00–12.00).



**Fredag 17 oktober**  
**kl 14.00 - 15.00**  
*Träffpunkt Storgatan 11, bv.*  
**Pris: 20:-**

### ★ **Upp genom luften – bort över haven**

Jan-Åke Berg berättar om sin spännande karriär i flygvapnet som bland annat flygpojke, stridspilot, chef för tolkskolan och militärattaché i Polen och Moskva.

**Bokning senast 10 oktober till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

**Söndag 19 oktober**  
**kl 11.30 - 18.00**  
*Buss från UKK, Storgatan kl 11.30, hemkomst ca kl 18.*  
**Pris: 390:-**

### ★ **Heby Metropolitan: Figaros bröllop**

James Levine dirigerar en ny uppsättning av Mozarts Figaros bröllop. I Figaros bröllop prövas kärleksbanden mellan det rika gifta paret och deras förlovade tjänare. Allting utspelar sig under en mycket händelserik dag på 1920-talet, på ett välbeställt gods i Sevilla. Kaffe med bröd finns att köpa under pausen.

**Bokning senast 4 oktober till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77.  
Beloppet betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 4 oktober.

**Måndag 20 oktober**  
kl 15.00 - 16.30 ca

Medborgarskolan,  
Hammesplanaden 1.  
Buss 10, 111,  
hpl Bäckens Gränd  
(alt. buss 42, hpl  
Kungsängstorg).

Pris: 20:-

### ★ Framtida patienter

Överläkare, professor i infektionssjukdomar samt ornitolog Björn Olsen berättar om den nya forskningen i Uppsala, om antibiotika, resistenta bakterier, hormoner, djurhållning. Hur nära är vi en pandemi?  
Föredrag i samarbete med Medborgarskolan.

**Bokning senast 20 oktober till Ulf Holmqvist,**  
[ulf.g.holmqvist@blixtnil.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixtnil.se), tfn 070-662 76 37.

**Måndag 27 oktober**  
kl 18.15 - 20.00

Bäckens gränd 15,  
samma hus som  
parkeringshuset  
Grimhild.

Pris: 20:-

### ★ Må bra så länge man kan

Vi besöker Vobis Livskvalitet där Sabina Swahn visar och demonstrierar de produkter som hjälper oss att klara tillvaron. Vi får 10 procent på samtliga varor utom sängkläder.

**Bokning senast 20 oktober till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

**Tisdag 4 november**  
kl 14.00 - 15.00

Träffpunkt  
Storgatan 11, bv.

Pris: 20:-

### ★ Att vara nämndeman

Erik Melinder, f d ordförande i Uppsala Nämndemannaförening, berättar om sin tid som vald, icke juridiskt utbildad ledamot av en domstol.

**Bokning 1 september - 26 oktober till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

**Fredag 7 november**  
kl 15.00 - 17.00

Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr.

Pris: 100:-

inkl vin/öl och  
tilltugg.

### ★ Aktiva Seniorers eftermiddagspub

Den musikaliske Örjan Kjetselberg spelar och sjunger sina egna och andras humoristiska texter. Vi serverar öl/vin/vatten med tilltugg. Ytterligare vin/öl till försäljning i pausen.

**Bokning 1 september -  
7 oktober till Ulf Holmqvist,**  
[ulf.g.holmqvist@blixtnil.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixtnil.se),  
tfn 070-662 76 37.



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.

**Söndag 9 november**  
**kl 15.00 - 17.30**

*Uppsala Konsert &  
Kongress, B-salen.*

**Pris: 160:-**

sätts in på  
FAS postgirokonto  
nr 11 83 44-1 senast  
20 oktober.

Biljetterna delas ut  
vid biljettkassan  
före kl 15.00.

## ☀ **En svensk krönika med Linnékvintetten**

Lyssna till Linnékvintetten och upplysningstidens svenska musik, både dess "fader" - Johan Helmich Roman och "Mozart" - Joseph Martin Kraus. Nationalskalden Carl Michael Bellmans vardagsbilder möter hovets musikaliska överdåd. Gläds åt Westfaliska freden och följ Gustav Vasas äventyr i Dalarna.

Delar av programmet: Johan Helmich Roman – Drottningholmsmusiken, Joseph Martin Kraus – mellanaktsmusik till Amphitryon av Molière, Carl Michael Bellman – Epistlarna 1, 2, 3, 35, 78, 80, 82, Trad./Gunnar Hahn – Krig och fred i svensk folklore.

Före konserten ordnas lyssnarträff där Linnékvintetten berättar om programmet och demonstrerar sina mässingsinstrument – trumpeter, valthorn, trombon och tuba, samt informerar om instuderingsarbetet och vardagen som musiker på Musik i Uppland.

**Bokning 1 september - 13 oktober till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

**Tisdag 11 november**  
**kl 8.30 - 15.30**

*Buss från UKK,  
Storgatan kl 8.30,  
hemkomst kl 15.30.*

**Pris: 370:-**

inkl bussresa,  
inträde, guidad  
tur. Betalas till FAS  
plusgirokonto  
nr 11 83 44-1,  
föreningen tillhanda  
senast 31 oktober.

## ☀ **Guidad tur på Fotografiska Museet**

Fotografiska i Stockholm är en av världens största samlingsplatser för modernt fotografi med fyra unika huvudutställningar och cirka 20 mindre utställningar årligen. Den guidade turen pågår kl 10.30-11.15.

Där finns bok- och souvenirshop, restaurang och fotogalleri. Högst upp, från bistron, finns en av Stockholms bästa utsiktsplatser. Förbokad lunch kan intas på Fotografiska, pris ca 200:-, eller ätas i Bistron eller "på stan". Höstens utställningar är inte beslutade när programmet går till tryck; när du bokar plats - och via hemsidan - får du besked.



Foto: cc.fotografiska.se (beskuren bild)

**Bokning 1 september - 15 oktober till Margareta Engvall,**  
[maen03@telia.com](mailto:maen03@telia.com), tfn 0739-30 10 13.

Tisdag 18 november  
kl 14.00 - 15.30

Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr.

Pris: 20:-

## ★ En biståndshandläggares roll och uppgifter

Vårens uppskattade information av Susanne Eriksson om "Möjligheter och rättigheter på äldre dar" har motiverat oss att ta ännu ett steg på temat äldrevård. Det gör vi nu genom att bjuda in två biståndshandläggare från Uppsala kommuns Seniorguide. De kommer att informera om vad de kan hjälpa oss seniorer med om behov uppstår, och vi får möjlighet att få svar på våra frågor inom detta område.

**Bokning 1 oktober - 10 november till Karl-Erik Petersson, [karl-erik@fasupsala.se](mailto:karl-erik@fasupsala.se), tfn 018-33 40 99.**

Onsdag 19 november  
kl 9.30 - 15.00

Buss från UKK,  
Storgatan kl 9.30.

Pris: 220:-,

betalas in på FAS  
plusgirokonto nr  
118344-1 senast  
den 10 november.

## ★ Stockholms stadshus

En knappt tims lång guidad visning, som brukar vara mycket intressant, av Stockholms stadshus, som är ett av Sveriges förnämsta byggnadsverk i den nationalromantiska andan. Arkitekt var Ragnar Östberg och invigningen ägde rum midsommarafton 1923.

Där finns shop och två lunchrestauranger. Hemresa kl 13.45.

**Bokning 6 oktober - 5 november till Margareta Waller, [margareta.waller@blixtnil.se](mailto:margareta.waller@blixtnil.se), tfn 070-570 63 84.**

Tisdag 25 november  
kl 14.00 - 15.00

Träffpunkt  
Storgatan 11, nb.

Pris: 20:-

## ★ Brandförsvaret, vår trygghet

Brandförsvaret berör oss alla, vi hoppas förstås att vi inte ska behöva ta deras tjänster i anspråk. Uppsalas brandförsvaret har flera uppgifter än att släcka bränder.

Biträdande brandchef Anders Fridborg kommer också att berätta om de delar av brandförsvarets uppgifter, som vi inte vet så mycket om, t ex åtaganden mot Forsmark och Arlanda. Han kommer också att berätta lite om problemen brandförsvaret idag stöter på, med stenkastning mot utryckningsfordon. Och så blir det några goda råd till oss, hur vi kan undvika att de tvingas komma till vår bostad.

**Bokning 1 september - 14 november till Anita Lundin, [anita.lundin@fasupsala.se](mailto:anita.lundin@fasupsala.se), tfn 018-34 37 75.**

### **Avbokningsavgift**

För att inte behöva hantera kontanter vid de aktiviteter som kostar mer än den vanliga 20-sedeln har vi nu fler 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. Vi kommer från hösten att ta ut en liten administrativ avgift om 50 kronor när pengar ska betalas tillbaka.

Lördag 29 november  
kl 9.00 - 17.00

Buss från UKK,  
Storgatan kl 9.00.

Pris: 310:-

Bussresa och entré  
ingår.

## ☀ Skansens julmarknad

I år besöker vi en sagolik jul på Skansen. Upplev jular i hus och gårdar från förr och lyssna till skickliga spelmän. Skansens julmarknad dignar av godsaker, mat, marmelader och glögg. Det finns hantverk, design, leksaker och en massa annat – fina julklappar till både dig själv och nära och kära. Hemresan startar kl 15.30.

**Bokning till Bergsbrunnabuss, [info@bergsbrunnabuss.se](mailto:info@bergsbrunnabuss.se), tel 018-32 60 17. Inbetalningsavi + programblad kommer per post efter anmälan. Ytterligare upplysningar: Solveig Dansson, tfn 018-12 61 88.**

---

Söndag 30 november  
kl 10.30 - 14.00 ca

Gottsunda kyrka  
Buss 7, 11, 14, hpl  
Gottsunda Centrum.

Ingen kostnad,  
kyrkkaffet betalas  
direkt till kyrkan.

## ☀ Vi firar 1:a advent i Gottsunda kyrka

Diakon Kerstin Ohlsson tar emot oss utanför Gottsunda kyrka kl 10.30. Efter högmässan får vi kyrkkaffe till frivillig kostnad och vid kaffet berättar diakonen om kyrkans konstskatter och det sociala arbetet som utförs av Gottsunda församling.

**Bokning 1 oktober - 24 november till Gunnel Jidåker, [gjidaker@gmail.com](mailto:gjidaker@gmail.com), tfn 018-32 03 64.**

---

Onsdag 3 december  
kl 19.00 - 20.30 ca

Medborgarskolan,  
Hamnespl 1. Buss  
10, 111, hållplats  
Bäverns Gränd  
(alt. buss 42, hpl  
Kungsängstorg).

Pris: 20:-

## ☀ Operation Smile

Överläkaren och specialisten i plastkirurgi Malin Hakelius, Akademiska sjukhuset, berättar om sitt och 200 volontärers arbete att hjälpa utsatta barn med läpp- och gomspalt. En operation tar en timme och kostar 2.500 kronor. Föredrag i samarbete med Medborgarskolan.

**Bokning 1 oktober– 22 november till Ulf Holmqvist, [ulf.g.holmqvist@blixtnil.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixtnil.se), tfn 0706-62 76 37.**

---

Lördag 6 december  
kl 16.00

Lördag 13 december  
kl 16.00

Uppsala Stadsteater,  
Kungsgatan 53,  
Stora scenen.

Pris: 225:-

## ☀ Stadsteatern: Robin Hoods hjärta

Följ med in i den beryktade Sherwoodskogen! Vi har biljetter till "Robin Hoods hjärta" - ett överväldigande äventyr fyllt med storslagen kärlek, makalösa flygningar och medryckande musik. Medverkande: Linda Kulle, Eli Ingvarsson, Robin Keller, Mathias Olsson, Yngve Dahlberg, Tobias Hjelm med flera.

**Bokning senast 19 oktober till Ulla Steioff, [ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.**

Beloppet betalas vid avhämtning enl besked vid bokning.

---

**Tisdag 9 december**  
**kl 13.00 - 14.30**

*Samling vid Domkyrkans stora ingång, Domkyrkoplan 2 (mot Akademigränd).*

**Pris: 50:-**

### ★ **Vår Domkyrka - ett stycke kulturhistoria**

Följ med på geologisk exkursion i Uppsala domkyrka. Guide är SGU-medarbetaren Sten-Anders Smeds. Se hur kyrkan är uppbyggd och smyckad av Uppsalagranit, Gotlandskalksten, Ölandskalksten och lokal Vattholmamarmor. Men även av belgisk kalksten, engelsk alabaster, italiensk och grekisk marmor och en hel del andra stensorter.

**Bokning 1 oktober – 30 november till Gunnel Jidåker, [gjidaker@gmail.com](mailto:gjidaker@gmail.com), tfn 018-2 03 64.**

**Tisdag 9 december**  
**kl 14.00 - 15.30**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr.*

**Pris: 40:-**

### ★ **Hur ska vi äta för att hålla oss friska?**

Hur äter svenska folket? Vad säger Livsmedelsverkets näringsrekommendationer? Vad säger statistiken om förhållandet vissa sjukdomar och kostvanor? Eva Lena Andersson, med magisterexamen i näringslära, informerar. Tillfälle till frågor.

**Bokning 1 oktober – 3 december till Christina Hedrén, tfn 018-14 47 16.**

**Mitten av december**

*Restaurang Ekeby,  
Ekebyvägen 10.  
Buss 4 från Stora Torget (B) till hpl Ekeby Bruk.*

**Pris: 250:- ca**

inkl glögg och julmust.

**Dag och pris** är inte bestämt vid tryckning av program.

### ★ **Julbord på Ekeby**

Många medlemmar har önskat att vi återgår till Ekeby för vårt julbord. Till utbildningen på en restaurangskola hör att kunna tillaga och duka upp ett riktigt julbord. Skolan har tillagat allt från grunden. Vi kommer att mötas av julens alla klassiska dofter och smaker. Tillhör du dem som anser att även julkorv och skinka kräva dessa drycker, så finns sådana att köpa i baren.

Definitivt datum och pris vid bokningen och på hemsidan.

**Bokning 1 oktober - 4 december till Bengt Karlsson, [bengt.sg.karlsson@telia.com](mailto:bengt.sg.karlsson@telia.com), tfn 018-30 10 76.**



Foto: cc.flickr.com/ Geir-Hekkan

**Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala** (FAS Uppsala) är en ideell förening som är politiskt, religiöst och pensionärsfackligt oberoende. Föreningen har funnits i mer än 11 år och är nu näst störst (cirka 1.450 medlemmar maj 2014) i det riksomfattande **Förbundet Aktiva Seniorer**. Förbundet bildades 1988 och består av cirka 70 lokalföreningar med sammanlagt omkring 20.000 medlemmar.

**Torsdag 8 januari \*  
kl 14.00 - 16.00**

*Samling vid huvudentrén/receptionen på Ångströmlaboratoriet, norra gaveln. Buss 101, 110, 20, hpl Polacksbacken.*

**Pris: 20:-**

Vi bjuds på fika vid teleskopvisningen.

### ☀ **Stjärnor på Ångström**

På Ångströmlaboratoriet bedrivs landets mest omfattande forskning inom fysik och astronomi. Den astronomiska forskningen spänner över planetsystem, vårt eget och andras, stjärnfysik, till universums storskaliga struktur. Vi får en populärvetenskaplig föreläsning av någon av Uppsala universitets ledande forskare samt en visning i mindre grupper av Westerlundteleskopet som ligger på taket vid Ångströmlaboratoriets södra gavel (inga hissar).

**Bokning 3 november - 15 december till Christina Hedrén, tfn 018-14 47 16.**

## **Har du en bra idé för kommande program?**

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

### **Nyhet: Är du intresserad av att delta i ett idécafé?**

Efter ett långt yrkesliv med massor av erfarenhet och frågor varför det är si eller så är det dags att bli idéspruta, släppa kreativiteten loss och hjälpa till med utvecklingen inom alla områden för alla, tjej eller kille. Bjarne Wester är inte bara medlem i vår förening utan även i Uppsala Idé och Uppfinnarförening och vill starta ett uppfinnare-/idécafé där du med kreativa idéer som underlättar livet kan bolla idéerna med likasinnade.

Kontakta Bjarne för mer information om detta låter intressant. Vi startar så snart vi fått ihop en grupp. Lokal: Träffpunkt Storgatan 11.

**Kontaktperson: Bjarne Wester, [bjarne.wester@localnet.net](mailto:bjarne.wester@localnet.net), tfn 018-25 35 83, 070-249 58 60.**

## **Avboka aktivitet i god tid vid förhinder**

Om Du får förhinder till en aktivitet räknar vi med att du avbokar. 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.

**Söndag 18 januari\***  
**kl 11.30 - 17.00**

*Buss från UKK,  
Storgatan kl 11.30,  
hemkomst ca kl 17.*

**Pris: 390:-**

betalas in på FAS  
plusgirokonto nr  
118344-1, förening-  
en tillhanda senast  
30 december.

## ☀ **Heby Metropolitan: Glada Änkan**

Broadway-regissören och koreografen Susan Stroman gör sin Met-debut som regissör av Lehárs operett Glada änkan. Lehárs mest berömda verk har varit en publikfavorit sedan premiären 1905 och innehåller välkänd musik som Viljasången, Då går jag till Maxim och Änkevalsen. Renée Fleming lägger här ännu en rollfigur till sin breda repertoar, nu som Hanna, parismiljonärskan som blivit änka. Kaffe med bröd finns att köpa under pausen.

**Bokning 3 november - 30 december till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77.

**Fredag 30 januari\***  
**kl 14.00 - 15.00**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr.*

**Pris: 40:-**

## ☀ **Hur behålla hälsa upp i åren?**

Margareta Emtner, sjukgymnast på Akademiska sjukhuset och lektor vid institutionen för neurovetenskap vid Uppsala universitet ger goda råd.

**Bokning 3 november - 23 januari till Christina Hedrén,**  
tfn 018-14 47 16.

\*2015

**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 till någon av oss i styrelsen. Anmäler du dig via telefon 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.

## **Välkommen att bli "mervetare" - Du väljer själv ämnesområde**

**Det vi kallar mervetargrupper** är grupper på cirka 5 (minst 3) personer som samlas med en viss regelbundenhet (cirka 2 gånger/månad) och självständigt studerar och diskuterar ett visst ämnesområde tillsammans. Vi samarbetar med Medborgarskolan, där studiematerial finns tillgängligt.

**Har du något favoritämne** är det bara att samla ihop en grupp likasinnade och bilda en mervetargrupp för det ämnet. Föreslå ämne via e-post till Karl-Erik Petersson, [karl-erik@fasuppsala.se](mailto:karl-erik@fasuppsala.se), tfn 018-33 40 99.

**Till hösten fortsätter vi** mervetargruppen **praktisk filosofi**. Kontaktperson är Ulla Englund, [ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77. Det finns plats för en eller två till i gruppen.

## Om inbetalningar till FAS plusgirokonto 11 83 44-1



Är du är 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. Kontakta oss så sänder vi dig programmet.

Glöm inte att skriva avsändare på betalningsavin när ni 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.

**Kontaktperson: Anita Lundin, [anita.lundin1@comhem.se](mailto:anita.lundin1@comhem.se), telefon 018-34 37 75.**

### 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 dem som du betalar för. Säg bara 'Aktiva Seniorer'.

#### Fotkomfort - 18,8 %

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

#### Föreningen Vårda Uppsala - 50 %

Erbjudandet gäller föredrag på Stadsbibliotekets 'Ekmansalen'.

#### Gå & Löpkliniken - 10 %

Väderkvarnsgatan 16. Gå & Löpkliniken ger medlemmar i Aktiva Seniorer 10% rabatt på hela sortimentet utom ortopediska material.

#### Medborgarskolans kurser - 20 %

Hamnesplanaden 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.

## Våra IT-kurser för hösten 2014

- **Kurs 1 - Nybörjarkurs i Windows**

Har du ännu inte vågat/kunnat ta steget till att börja utnyttja datorns möjligheter? Då kan du här lära dig grunderna för hur du använder 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: 6 x 3 tim/200:- + ev. kostnad för studiematerial.

Tid: Torsdagar kl 14.00-16.30 med start 25 september.

Anmälan till Gunnel Jidåker, tfn 018-32 03 64 senast 7 september.

- **Kurs 2 - Kom igång med Windows 8 NYTT!**

En kurs för dig som tidigare gått någon av våra datakurser och lärt dig använda Windows XP eller Windows 7, men som nu har en ny dator med Windows 8, som du har svårt att komma igång med. Läs mer och anmäl dig från hemsidan eller via tfn 018-33 40 99 senast 7 september.

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

Läs mer och anmäl dig från hemsidan senast 7 september.

- **Kurs 4 - Nybörjarkurs i släktforskning med SVAR**

Läs mer och anmäl dig från hemsidan senast 7 september.

- **Kurs 5 - Fortsättningskurs i släktforskning med SVAR NYTT!**

För dig som har gått nybörjarkursen och vill fördjupa dina kunskaper. Läs mer och anmäl dig från hemsidan senast 7 september.

- **Kurs 6 - Lär dig utnyttja din "Smartphone" eller surfplatta**

Du får här professionell hjälp att lära dig hur du kan få maximal nytta och glädje av dessa nu allt populärare små underverk. Separata grupper för Android-telefon/-platta respektive iPhone/iPad. Läs mer och anmäl dig från hemsidan senast 7 september.

**Kurs 3 genomförs i Medborgarskolans datasal, 1 tr ner på Hamnespl 1 (hiss finns). Datorerna där har Windows 7 operativsystem.**

**De övriga kurserna genomförs i Medborgarskolans sal Terminalen med deltagarnas egna datorer (resp mobiltelefoner/surfplattor för kurs 6).**

## 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](mailto:bjorn@sahlin.me), tfn 072-251 37 37.**

## 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 gruppaktiviteter. Mer information finns på hemsidan. Är du intresserad 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	Ulla Steioff	018-14 89 69
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
Litteraturcirklar	Lena Wallin	0709-35 18 99
Matlagning	Åsa Näsström	018-69 39 36
Vandringar	Gunilla Bergqvist	018-51 38 74
Promenader	Britt Eriksson	018-20 83 97
Skrivarstuga	Christer Larsson	018-12 24 32
Stickcafé	Solveig Dansson	018-12 61 88
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.