



# Aktiva Seniorer Uppsala

Program vinter/vår/sommar 2014



Allmän information, föredrag, studiebesök, teater, musik, resor,  
kurser, fortlöpande aktiviteter. Mer information på vår hemsida  
[www.fasuppsala.se](http://www.fasuppsala.se)



## Så håller du åter i ett nytt program från Aktiva Seniorer

Vi som arbetat med att få till programmet vill tillönska er alla en god fortsättning på det nya året! Vi är glada för de tips och idéer vi fått och hoppas att det nya programmet ska bli uppskattat.

Det är dags att betala medlemsavgiften för 2014. Inbetalningskort finns i de flesta kuvert. Har du inte fått inbetalningskort har du redan betalat för 2014.

### Några kom ihåg

För att undvika glapp i medlemsförsäkringen måste du betala medlemsavgiften senast den 1 mars. Mer om medlemsförsäkringen, se sista sidan.

När du anmäler dig till en aktivitet, ska du alltid få bekräftelse som talar om att din ansökan 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.

Några programpunkter kan du välja datum för, t.ex. teaterföreläsningar.

Du får anmäla vänner till programpunkter och de deltar på samma villkor som medlemmar.

/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

Kassaförvaltare: Ruben Jonson (adj), tfn 070-812 72 37

Övriga ledamöter: Ulla Englund, Sven-Gunnar Ericson,  
Gunnel Jidåker, Karl-Erik Petersson och Björn Sahlén.



### 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 ansökan via e-brev eller telefonsvarare. Hör av dig igen annars.

Den del av vår verksamhet som faller under folkbildningskulturgörelsen sker i samarbete med Studieförbundet Medborgarskolan

  
medborgarskolan





## Temacaféer februari - augusti 2014

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.**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Torsdag 13 februari</b> | <b>Konstgruppen:</b><br>Christina Söderbom med medhjälpare           |
| <b>Torsdag 27 februari</b> | <b>Naturskyddsföreningen:</b><br>Tomas Lohammar                      |
| <b>Torsdag 13 mars</b>     | <b>Hälsa och motion:</b><br>Ulf Holmqvist                            |
| <b>Torsdag 27 mars</b>     | <b>Geologiska föreningen:</b><br>Arne Sundberg                       |
| <b>Torsdag 10 april</b>    | <b>Uppsala Stadsteater:</b><br>Maria Freeney med hemlig gäst         |
| <b>Torsdag 24 april</b>    | <b>Cykelturer/Dagsresor:</b><br>Karl-Erik Petersson, Solveig Dansson |
| <b>Torsdag 8 maj</b>       | <b>En Lekares musikminnen:</b><br>Lasse Ericson                      |
| <b>Torsdag 5 juni</b>      | <b>Upptäck Namibia:</b><br>Birger Fogdestam                          |
| <b>Torsdag 28 augusti</b>  | <b>Uppsala Stadsteater:</b><br>Maria Freeney med hemlig gäst         |

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

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

Om Du får förhinder till en aktivitet räknar vi med att du avbokar. Någon annan kan få din plats.

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





## Program vinter/vår/sommar 2014

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

Caféträffar på Café Linné Konstantina helgfria torsdagar (ej 12 juni-21 augusti) kl 14-15.

**Måndag 27 januari**  
kl 14.00-15.30

Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr

Ingen bokning,  
ingen kostnad

### ★ **Upptaktsmöte för vårprogrammet 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.

**Tisdag 4 februari**  
kl 14.00 - 16 ca

Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr

Pris: 20 kr

### ★ **Möjligheter och rättigheter på äldre dar**

Hur mycket kan jag själv styra min vardag när jag inte längre kan klara mig själv? Vad har jag rätt till och vilka alternativa former av hemtjänst, boende, hemsjukvård och hushållsnära tjänster finns det? Dessa och andra närliggande frågor som du kan ha hoppas vi få svar på av Susanne Eriksson, verksamhetschef hos Attendo Uppsala. Hon har också förslag på olika aktiviteter som redan idag kan förgylla tillvaron och förlänga den aktiva tiden för oss seniorer. Attendo bjuder på kaffe och smörgås.

**Bokning senast 20 januari till Karl-Erik Petersson,**  
[karl-erik@fasuppsala.se](mailto:karl-erik@fasuppsala.se), tfn 018-33 40 99.

**Onsdag 5 februari /  
Torsdag 6 februari**  
kl 14.00-15.30

Psykiatrins Hus  
ingång 10, Akade-  
miska sjukhuset

Pris: 20:-

### ★ **Konstvandring i Psykiatrins Hus**

Vi upprepar den populära konstvandringen från i höstas. Vi visas runt av husets guide.

**Bokning 17-27 januari till  
Christina Söderbom,**  
[christina.soderbom@comhem.se](mailto:christina.soderbom@comhem.se), tfn 070-3787505.



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.





**Tisdag 11 februari**  
**kl 9.00-15.30 ca**

*Buss från UKK,  
Storgatan, kl 9.00*

**Pris: 275:-**

inkl resa, entré  
Cosmonova och  
Naturhistoriska  
riksmuséet.

## ★ **Universums hemligheter**

Cosmonova på Naturhistoriska Museet med sin enastående teknik visar filmen "Universums hemligheter" med galaxer och nebulosor, stjärnor som födas och låter oss göra ett besök på Mars. De nya teleskopen gör att forskarna nu med enastående klarhet kan se de djupaste delarna av vårt universum, ofattbara 13 miljarder ljusår bort. Det låter oss se hemligheter om kosmos som hittills varit helt dolda för oss. Efter filmvisningen finns tid för valfri lunch i restaurang Fos-silen eller medhavd matsäck. Besöket avslutas med ett ströv-tåg genom det pedagogiskt väl uppbyggda utställningarna.

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

**Tisdag 11 februari**  
**kl 14.00-15.30**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr*

**Pris: 30:- inkl kaffe  
med bröd**

## ★ **Bokbytdagen**

Du tar med dig 1 - 3 böcker du inte längre behöver och byter till dig "nya", fikar och har trevligt tillsammans med andra bokälskare.



**Bokning senast 4 februari till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77  
/018-22 44 66.

**Onsdag 12 februari**  
**kl 14.00-15.30**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr*

**Pris: 20:-**

## ★ **Seniorlån – vilket är bäst?**

Seniorlån, att låna pengar med sin bostad som säkerhet, finns i många olika varianter. Vilka är konsekvenserna på sikt för den ena eller andra varianten?

Konsumenternas Bank- och finansbyrå är opartiska och kan det här området. Fredrik Pettersson kommer att informera och ge pedagogiska exempel på konsekvenser för de olika varianterna av seniorlån.

**Bokning senast 3 februari till Anita Lundin,**  
[anita.lundin@fasuppsala.se](mailto:anita.lundin@fasuppsala.se), tfn 018-34 37 75.

**Måndag 17 februari**  
**kl 14.00-15.00**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, nb*

**Pris: 20:-**

## ★ **Vobis Livskvalitet**

Sabina Swahn berättar om sin bakgrund och vad företaget har att erbjuda i form av produkter och tjänster.

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

*Mer information på vår hemsida [www.fasuppsala.se](http://www.fasuppsala.se)*





Tisdag 18 februari

kl 14.00-15.30

Salagatan 16 A  
(korsning Salagatan  
/S:t Olofsgatan)

Pris: 30:-

### ★ Uppsala Industriminnesförening

Uppsala var förr en livaktig industristad med tillverkning av cyklar, keramik, skor, tvål och med textilindustri och boktryckeri med mera. För många är den historien bortglömd. Owe Hedin berättar om industrierna i Uppsala och visar den permanenta utställningen.

**Bokning senast 9 februari till Kristina Söderlind Penton,**  
[kristina.soderlind\\_penton@comhem.se](mailto:kristina.soderlind_penton@comhem.se), tfn 018-24 78 05.

Måndag 24 februari

kl 14.00-15.00

Träffpunkt  
Storgatan 11, bv

Pris: 20:-

### ★ 63 år i luften

Konstflygare Bengt Mattsson berättar sina flygarminnen. Vi får se bilder och film från ett rikt flygarliv.

**Bokning senast 17 februari till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

Tisdag 25 februari

kl 14.00-15.30 ca

Möllersvärdsgatan  
3 (Fyrislund), buss  
11, hpl Möllersvärdsgatan

Pris: 20:-

### ★ Unna dig lite flärd

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

**Bokning senast 20 februari till Ulf Holmqvist,**  
[ulf.g.holmqvist@blixmail.se](mailto:ulf.g.holmqvist@blixmail.se), tfn 070-66 27 637.

Tisdag 4 mars

kl 14.00-15.30

Träffpunkt  
Storgatan 11, 1 tr

Pris: 40:-

### ★ Om gifter och giftmord i litteraturen

Kemiprofessor Olle Matsson berättar roande, igenkännande och kunnigt om gifter i deckare och skönlitteratur utifrån sin bok "En dos stryknin: om gifter och giftmord i litteraturen". Möjlighet att köpa boken, signerad, kommer att finnas.

**Bokning senast 25 februari till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se),  
tfn 0730-38 91 77/  
018-22 44 66.





**Onsdag 5 mars**  
**kl 14.00 - 15.30 ca**

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

**Ingen kostnad**

### ☀ **Årsmöte**

Årsmötesförhandlingar enligt föreningens stadgar. Motioner till årsmötet ska vara ordförande Anita Lundin tillhanda senast måndagen den 10 februari, på adress Kamomillgatan 25, 754 47 Uppsala.



Utlottning på entrébiljetten. Underhållning, kaffe och kaka.

**Bokning senast 25 februari (för fikabeställningens skull) till Anita Lundin, [anita.lundin@fasuppsala.se](mailto:anita.lundin@fasuppsala.se), tfn 018-34 37 75.**

**Onsdag 5 mars**  
**kl 19.00**

**Torsdag 10 april**  
**kl 18.00**

*Uppsala Stadsteater,  
Kungsgatan 53,  
Stora scenen*

**Pris: 250:-**

### ☀ **Uppsala Stadsteater: Cabaret**

Vi har biljetter till "Cabaret" baserad på Christopher Isherwoods klassiska roman Farväl till Berlin. I rollerna ser vi bland annat Gustav Lewin, Linda Kulle, Eli Ingvarsson, Babben Lars-son med flera.

**Bokning senast 3 februari 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 11 mars**  
**kl 14.30-16.00 ca**

*Katolska kyrkan,  
Slottsgränd 7*

**Pris: 20:-**

### ☀ **Guidat besök på S:t Lars**

Uppsalas katolska församling har drygt 2600 medlemmar från cirka 70 olika nationer. Sitt första riktiga kapell fick Uppsala 1942. Sedan 1966 arbetar Mariasystrarna som församlingssystrar. Vi får höra mer när vi går runt i Katolska kyrkans lokaler på Slottsgränd.

**Bokning senast 4 mars till Gunnel Jidåker, [gjidaker@gmail.com](mailto:gjidaker@gmail.com), tfn 018-32 03 64**

**Onsdag 12 mars**  
**kl 14**

*Universitetshusets  
handikappingång  
(baksidan, hörnet  
Övre slottsgatan/S:t  
Olofsgatan). Buss 22,  
hpl 'Universitetet'*

**Pris: 70 :-**

### ☀ **Guidad visning på Myntkabinettet**

Uppsala Universitets myntkabinett är en av Sveriges främsta mynt- och medaljsamlingar. Samlingens historia går tillbaka till 1600-talet.

Mer info: [www.coincabinet.uu.se](http://www.coincabinet.uu.se).

**Bokning 20 februari -7 mars (max 15 deltagare) till Sven-Gunnar Ericson, [s-g.ericson@fasuppsala.se](mailto:s-g.ericson@fasuppsala.se), tfn 0730-30 99 39.**





**Tisdag 18 mars**  
**kl 14.00-15.00**

*Träffpunkt*  
*Storgatan 11, nb*

**Pris: 40:-**

## ★ När ryssarna härjade i Uppland

1718 pågick förhandlingar mellan Sverige och Ryssland om baltprovinserna. Tsaren satte press på svenskarna genom ett härjningståg på Sveriges ostkust. Den långa svenska kusten var svår försvarad, regeringen koncentrerade försvaret till Stockholm, som kunde räddas. Boende utmed kusten försökte försvara sig med sälbössor men det räckte inte långt mot ryssarnas stora sjöstyrka. Denna gång kommer vår föreläsare, Lars Hillström, från Gävle. Vi får en inblick fasorna för befolkningen från Roslagen och upp mot Gävle.

**Bokning senast 4 mars till Anita Lundin,**  
[anita.lundin@fasuppsala.se](mailto:anita.lundin@fasuppsala.se), tfn 018-34 37 75.

**Torsdag 20 mars /**  
**Torsdag 27 mars**

*kl 18.00 båda dagarna*

*Uppsala Stadsteater,*  
*Kungsgatan 53,*  
*Lilla scenen*

## ★ Uppsala Stadsteater: Stjärnan och odjuret

Vi har biljetter till "Stjärnan och odjuret", en nyskriven fångslande berättelse om en av Sveriges största artister och om mannen som var besatt av kärlek till henne.

**Bokning senast 12 februari till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com) tfn 018-14 89 69.

**Pris: 150:-**, betalas vid avhämtning enl besked vid bokning.

**Tisdag 25 mars**  
**kl 13.00-16.00**

*Tegnérgatan 29, källarnedgång*

**Pris: 625:-**

## ★ Ett egendesignat glasfat

Vill du göra något nytt - spännande - skapande? Hos glas-konstnären Olle Pott får du en snabbkurs i att skära i kallt glas och skapa ett unikt glasfat, 20x20 cm. Tekniken kallas glasfusing. Inga förkunskaper krävs. Medtag gärna eget fika.

**Bokning senast 5 mars (6-10 deltagare) till**  
**Birgitta Frankson, tfn 018-21 48 98/076-320 87 71.**

Beloppet betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 10 mars.

**Onsdag 2 april**  
**kl 14.00-15.00**

*Träffpunkt*  
*Storgatan 11, nb*

**Pris: 20:-**

## ★ Om fallolyckor och hjärt-/lungräddning

Fallolyckor bland äldre är en stor orsak till sjukhusvistelser och komplikationer, större än trafikskador. Varje år drabbas cirka 10.000 personer av hjärtstopp utanför sjukhus. Endast 500 av dessa överlever. Kunskap om hjärt-/lungräddning kan ändra på denna siffra. Pär Rickman, instruktör på Civilförsvarsförbundet, ger tips och råd om säkerhet i vardagen.

**Bokning 1 februari - 26 mars till Ulla Englund,**  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77.





**Söndag 6 april**

**kl 11.30-17.30**

*Buss från UKK,  
Storgatan, kl 11.30*

**Pris: 360:-,**

betalas in på FAS  
plusgirokonto nr  
118344-1, förening-  
en tillhanda senast  
26 mars.

## ☀ **Heby Metropolitan: La Bohème**

Opera- och filmregissören Franco Zeffirellis klassiska uppsättning av La Bohème, den opera som spelats flest gånger i Mets historia. Tenoren Vittorio Grigolo gör huvudrollen som den passionerade författaren Rodolfo. Sopranen Anita Hartig gör sin Met-debut som hans sjukliga älskarinna Mimì. Föreställningen dirigeras av Stefano Ranzani. Kaffe med bröd finns att köpa under pausen.

**Bokning 1 februari - 26 mars till Ulla Englund,  
[ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77  
/018-22 44 66.**

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.

**Tisdag 8 april**

**kl 13.00-15.30 ca**

*Axel Johanssons  
gata 3. Buss 11,  
hpl Stålgatan*

**Pris: 20:- inkl kaffe**

## ☀ **Studiebesök på Livets Ord**

Vi får höra om Livets Ords verksamhet, se deras lokaler och ställa frågor. Vi sammanträffar med deras seniorer, får ta del i det ordinarie programmet då någon berättar om den sociala verksamheten. Kaffe serveras. Missa inte denna unika inblick i Livets Ord.

**Bokning 1 februari - 31 mars till Gunnel Jidåker,  
[gjidaker@gmail.com](mailto:gjidaker@gmail.com), tfn 018-32 03 64.**

**Tisdag 8 april**

**kl 14.00-15.00**

*Träffpunkt  
Storgatan 11, bv*

**Pris: 20:-**

## ☀ **Roslagens fyrar**

Dan Thunman visar bilder och berättar om händelser och folk vid Roslagens fyrplatser.

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

**Onsdag 9 april**

**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 1 februari - 21 mars till Kristina Söderlind Penton,  
[kristina.soderlind\\_penton@comhem.se](mailto:kristina.soderlind_penton@comhem.se), tfn 018-24 78 05.**





**Tisdag 15 april**  
**kl 14.00**

*Träffpunkt*  
*Storgatan 11, nb*

**Pris: 20:-**

## ★ Missing People

Sedan ett par år tillbaka har begreppet Missing People ofta förekommit i media. Det har handlat om sökning efter saknade människor. Av reportagen har framgått att organisationen visat stor effektivitet och nått uppmärksammade resultat. Peter Strid, operativ chef för Missing People i Uppsala - till yrket sjuksköterska, berättar om hur organisationen kommit till, dess uppbyggnad, hur den arbetar och finansieras.

Missing People representerar de nya folkrörelserna. Kännetecknande för dessa är att de uppstår hastigt, har ett tydligt fokus och förmåga att knyta till sig medlemmar med särskild kompetens för det område som de utsett till sitt. Peter Strid kommer i sin berättelse om Missing People att kommentera även denna intressanta infallsvinkel.

**Bokning 1 februari - 8 april till Bengt Karlsson,**  
[bengt.sg.karlsson@telia.com](mailto:bengt.sg.karlsson@telia.com), tfn 018-30 10 76.

**Tisdag 6 maj**  
**kl 13.00-16.30 ca**

*Buss från UKK,*  
*Storgatan, kl 13.00*

**Pris: 165:-**

## ★ Alsike kloster och dess flyktingarbete

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. Vid vackert väder fikar vi utomhus.

**Bokning 1 mars - 22 april till**  
**Birgitta Frankson,**  
**tfn 018-21 48 98/ 076-320 87 71**

Beloppet betalas in på FAS plus-girokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 25 april.



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.





Onsdag 7 maj  
kl 13.00-15.00

*Samlingsplats:  
Götgatan framför  
Fyrisskolan.*

**Ytterligare  
upplysningar:**  
Karl-Erik Petersson,  
[karl-erik@  
fasuppsala.se](mailto:karl-erik@fasuppsala.se),  
tfn 018-33 40 99.

## ★ Cykeltur i nordvästra Uppsala

Vi följer cykelvägar, först NV-ut längs ån, där vi tar en titt på nya Librobäck, innan vi fortsätter till Disagården och Gamla Uppsala (lämpliga fikaplatser). Där kan vi få en uppfattning om hur järnvägsbygget fortskrider eller bese något av allt vad denna kulturplats kan visa upp. Återfärd via Nyby, Löten, Kvarngärdet. Vid alltför ihärdigt regn ställer vi in och meddelar i så fall det på vår hemsida senast 2 timmar före tiden för samling.



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

Måndag 12 maj  
kl 15.00-16.00

*Stadsträdgården.  
Samling vid caféet.*

**Pris: 40:-**

## ★ Ta hand om din hälsa!

Ann Skyttle Gunnefur fick 2013 års pris av Uppsalas företagare som en för dem särskilt viktig kontakt. Ann definierar sig som hälsoutvecklare och personlig tränare. Hon har lärarutbildning, kvalificerad yrkesutbildning i friskvård och hälsoutveckling kompletterad med näringslära och pedagogik. Anns kunder består av människor som menar att hälsa är nyckeln till ett bra liv och förmåga att prestera. Utveckling av hälsa och kondition ska vara en naturlig del av det dagliga livet. Ann bedriver sin verksamhet i sin hälsostudio men helst ute i naturen. Under en timme kommer hon att låta oss delta i en promenad som med enkla medel blir till något mer för din hälsa och ditt välbefinnande.

**Bokning 1 mars - 1 maj (max 25 deltagare) till Bengt Karlsson, [bengt.sg.karlsson@telia.com](mailto:bengt.sg.karlsson@telia.com), tfn 018-30 10 76.**

Onsdag 14 maj  
kl 13.30-15.30

*Samling vid Odjuret,  
Orphei drängars plan  
vid KFUM-huset*

**Pris: 70:-,**  
betalas på plats.

## ★ Staden genom konsten

Från Orphei drängars plats tar Lisen Hessner oss på en vandring genom Årummet mot Vretgränd och berättar om den offentliga konst vi passerar.

**Bokning 7 april-7 maj (max 30 deltagare) till Margareta Waller, [margareta.waller@blixtnmail.se](mailto:margareta.waller@blixtnmail.se), tfn 070-570 63 84.**





**Tisdag 20 maj**  
**kl 14.00**

*Samling vid buss-hållplats "Genetiska trädgården" på Dag Hammarskölds väg. Buss 111. Bilparkering finns.*

**Pris: 40:-**

### ★ Genetiska trädgården – ett område i förvandling

Trädgården, som har använts för undervisning i växtbiologi, grundades 1937 av professor Göte Turesson. Kerstin Forss och Elisabeth Arwidsson guidar oss på rundvandringen och berättar bland annat om den unika björkallén. Arrangör: Wardsaetra & Gutasunds hembygdsförening.

**Bokning 1 mars - 16 maj till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.

**Onsdag 21 maj**  
**kl 13.30-15.30**

*Samling vid södra grinden. Buss 14 mot Årna. Hpl Väpnargatan. Gå sedan Väpnargatan ner tills den svänger åt höger. Där är Tunakolonin.*

**Pris: 20:-**

### ★ Besök på Tunakolonin - igen

Promenad genom koloniområdet. Ordförande Anders Söderberg berättar om Tunakolonin och koloniföreningen. Kaffe hos Kristina på Tulpanvägen 39.

**Bokning 1 mars - 7 maj till Kristina Söderlind Penton,**  
[kristina.soderlind\\_penton@comhem.se](mailto:kristina.soderlind_penton@comhem.se), tfn 018-24 78 05.



**Fredag 23 maj**  
**kl 13.00-15.00**  
**(i Björklinge)**

**Pris: 20:-,**

*betalas på plats.*

*Bussresa tillkommer.*

**Tid för bussavgång vid bokningen.**

### ★ Bygdegårdsbesök i Björklinge

Genom ett stort och välordnat museum med lättillgängliga arkiv för foton och tidningsurklipp och en årsskrift, som i år ges ut för 38:e gången, guidas vi av Annika Hillerstig. Eget fika medtages.

**Bokning 1 mars - 13 maj till Ruben Jonson,**  
[ruben.jonson01@gmail.com](mailto:ruben.jonson01@gmail.com), tfn 070-812 72 37 .

UL-buss 101 alt 102 från hpl C2/Resecentrum till hpl Björkvallskolan, Björklinge.

**Lördag 24 maj**  
**kl 13.00-18.30 ca**

*Buss från UKK, Storgatan kl 13.00*

**Pris: 470:-**

*betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1,*

*föreningen tillhanda senast 20 april.*

### ★ Vårkonsert i Berwaldhallen

Vi besöker Berwaldhallen i Stockholm för en konsert med Sveriges Radios symfoniorkester och Radiokören. Gästdirigent är Bernard Labadie, som anses vara en av världens ledande dirigenter i barock och klassisk musik. På programmet står musik av Joseph Haydn. Vi får lyssna till Symfoni nr 94, Pukslaget samt Våren och Sommaren ur oratoriet Årstiderna. Förtäring i pausen kan beställas före konserten.

**Bokning senast 15 april till Ulla Steioff,**  
[ulla.steioff@hotmail.com](mailto:ulla.steioff@hotmail.com), tfn 018-14 89 69.





**Tisdag 27 maj**

**kl 12.00-14.00 ca**

*Ulva Kvarn, UL-buss  
104 från Resecen-  
trum/hpl C4,  
busstider vid bok-  
ningen.*

**Pris: 110:- inkl kaffe**

### ★ **Besök hos smyckekonstnär i Ulva**

Vi besöker Fernando Fabris i hans silversmedja och butik i Ulva hantverksby. Han visar bilder, berättar om smyckekonst under 1900-talets olika årtionden, om varför vi smyckar oss, om olika tekniker.

**Bokning 1 mars - 15 maj (10-15 deltagare) till  
Birgitta Frankson, tfn 018-21 48 98/076-320 87 71.**

Beloppet betalas in på FAS plusgirokonto nr 118344-1, föreningen tillhanda senast 20 maj.

**Lördag 14 juni**

**kl 8.00-17.30**

*Buss från UKK,  
Storgatan, kl 08.00.*

**Pris: 675:-,**

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

(minst 40 deltagare)

### ★ **Båtresa på Hjälmare Kanal**

Bussen stannar till i Arboga för förmiddagskaffe med smörgås & kaka på Café Två Skator. Vi far sedan vidare till Gravudden där vi startar vår kanalfärd på m/s Gustaf Lagerbjälke. Hjälmare Kanal som är Sveriges äldsta kanal invigdes på 1600-talet och är 14 km lång med nio handdrivna slussar. Omgivningarna har präglats av kanalen och man ser spår av historien på många platser. Guidning sker ombord. Lunch inkl dryck och kaffe serveras ombord under färden. Båtresan avslutas vid Notholmen där bussen väntar för hemfärd.

**Bokning senast 25 maj till Solveig Dansson,  
[solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88.**

**Fredag 1 augusti**

**kl 9.00-16.30**

*Buss från UKK,  
Storgatan, kl 9.00.  
Hemkomst ca 16.30.*

**Pris: 350:-**

*betalas in på FAS  
plusgirokonto nr  
118344-1,  
föreningen tillhanda  
senast 11 juli.*

### ★ **Busstur till Forsmarks Bruk och SFR**

Från Turistinformation i Forsmarks Bruk avgår guidebussen kl 11.00. Vi åker förbi kraftverket, ner till hamnen och besöker SFR (Slutförvar för radioaktivt driftavfall). Därefter till biotestsjön och vi avslutar med att sakta rulla genom det gamla vallonbruket. Efter knappt 2 timmar är vi tillbaka vid utgångspunkten. Lunch äter vi på Forsmarks Wårdshus. Hemresa ca kl 15.00.

Vattenfall förbehåller sig rätten att planera de olika punkterna i programmet efter rådande förutsättningar på anläggningarna. Obligatorisk legitimationskontroll för samtliga deltagare. Rollatorer, kryckor och käppar är inte tillåtna med tanke på den enskildes säkerhet. Området kring kraftverket, SFR och hamnen är skyddsobjekt med fotograferingsförbud. Vid biotestsjön är fotografering tillåten.

**Bokning senast 29 juni (20-29 deltagare) till Solveig  
Dansson, [solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88.**





**Tisdag 12 augusti**  
**kl 12.00-15.30**  
**ö(senast)**

*Samlingsplats: Parke-  
ringsplatsen utanför  
Rusta i Boländerna.*

### ★ **Cykeltur i sydöstra Uppsala**

Från samlingsplatsen kör vi på cykel- och småvägar till Lin-  
nés Hammarby - Danmarks kyrka och trakterna runt Bergs-  
brunna. Paus för studiebesök och fika på medhavd matsäck  
på lämpliga ställen. Hemfärd via Slavsta By till utgångspunk-  
ten.

Vid alltför ihärdigt regn ställer vi in och meddelar i så fall det  
på vår hemsida senast 2 timmar före tiden för samling.

**Ytterligare upplysningar: Zara och Robert Eriksson,**  
[zara.robort@hotmail.com](mailto:zara.robort@hotmail.com), tfn 018-30 04 26.

**Lördag 23 augusti**  
**kl 8.00-18.00**

*Buss avgår från UKK,  
Storgatan, kl 8.00.  
Återkomst till Upp-  
sala ca kl 18.00.*

**Pris: 750:-,**

*betalas in på FAS  
plusgirokonto nr  
118344-1, föreningen  
tillhanda  
senast 9 augusti.*

### ★ **Dagstur till Sandhamn**

Buss till Stafsnäs brygga, Värmdö, därifrån cirka 30 minuters  
båttur till Sandhamn i Stockholms ytterstäckgård. På ön en  
timmes guddad rundvandring. Därefter lunch på Sand-  
hamns Wårdshus (med anor från 1600-talet). Där kan vi få  
lax med dillstuvad potatis, strömming med potatismos eller  
Wallenbergare (ange matval vid bokningen). Tid för egna  
strövtåg efter lunch. Hemfärd cirka kl 15.30.

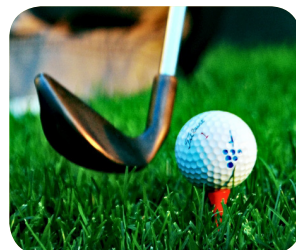
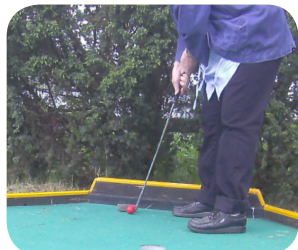
**ETT tips:** Läs gärna deckarförfattarinnan Viveca Stens  
deckare från Sandhamn.

**Bokning senast 1 augusti till Solveig Dansson,**  
[solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88.

## Vårtecken

Tre säkra vårtecken är att våra sporter boule, bangolf och golf startar upp sina  
aktiviteter efter vintervilan. Läs på hemsidan när de olika aktiviteterna börjar igen i  
vår (oftast första veckan i maj) eller slå en signal till respektive kontaktperson i slutet  
av april.

**Kontaktpersoner: Kerstin Karlsson - 018-30 10 76 (Bangolf),  
Hans Ericsson, tfn 018-22 68 63 (Boule), Bengt Karlsson - tfn 018-30 10 76 (Golf)**





## Upptäck Namibia! Temaresa till Namibia september 2014

Temaresa till Namibia, före detta Tyska Sydvästafrika med lokal guide, geolog Greg Christelis. Vi besöker olika folkstammar; Bushmen, Himba, Herero och Ovambo. Kalahariöknen, safari i Etosha nationalpark och andra naturreservat med mycket stor viltrikedom. Uråldriga bushmenpaintings vid Twyfelfontein, besök till Swakopmund/Walvis Bay vid atlantkusten, de världsberömda sanddynerna, sålsafari med flera högst intressanta sevärdheter.

Föreslagen tid är 10 -14 dagar i slutet av september 2014. Resans längd blir 10–14 dagar efter önskemål av resedeltagarna. Max-antal deltagare är 26 personer.

Kostnad: Flyg 10 000:-, dygnspris i Namibia 1500–1600:- / person för full helpension samt inkl lokala resor och inträden. Hög standard på alla lodger, singelrum ingår vid önskemål. Exkl måltidsdricka. Exempel: totalt pris för 12 dagar cirka 28000:-.

Bokning senast maj 2014 till Birger Fogdestam, [birfog@hotmail.com](mailto:birfog@hotmail.com), geolog och medlem i vår förening, tfn 070-527 91 40/018-31 57 80.



## Nu har föreningen sju litteraturcirklar!

På nyåret startade föreningens sjunde bokcirkel. Totalt deltar drygt 40 medlemmar i bokcirkel i föreningens regi.

Kontakta Lena om du också är intresserad av att vara med i en bokcirkel. Om tillräckligt många anmäler sig kan en åttonde bokcirkel starta.

**Kontaktperson: Lena Wallin, [lenawa47@telia.com](mailto:lenawa47@telia.com), tfn 0709-35 18 99.**



## Efterlysning: Teaterintresserade till en teatergrupp

Det finns önskemål att vår förening ska ha en egen teatergrupp. Än så länge består den av två personer. Tanken är inte i första hand att uppträda inför publik utan att ha roligt och få utlopp för sin leklust. Men senare vet man aldrig vad det leder till...

Har du en liten teaterapa inuti dig så bör du kontakta Ulf.

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





**Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala** (FAS Uppsala) är en ideell förening som är politiskt, religiöst och pensionärsfackligt oberoende. Föreningen har funnits i drygt tio år, är en av de större i landet och vi är omkring 1.550 medlemmar i december 2013.

Föreningen är medlem i den riksomfattande organisationen **Förbundet Aktiva Seniorer**. Förbundet bildades 1988 och består av cirka 70 lokalföreningar med sammanlagt omkring 20.000 medlemmar.

## FAS-golftävling i Karlskrona

Alla inom Förbundet Aktiva Seniorer inbjuds till FAS-golftävling i Karlskrona onsdag /torsdag 14 –15 maj med egen transport till Karlskrona. Tävlingen spelas på Trummenäs GK den 14 maj och Karlskrona GK den 15 maj. Första dagens första boll startar klockan 9.00, andra dagen är det kanonstart klockan 9.00. Gemensam avslutning på Karlskrona GK. Mer info på hemsidan i vår samt vid anmälan.

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



## Stickcafé för handarbetsintresserade

Varannan torsdag under vår och höst träffas ett gäng handarbetsintresserade Aktiva Seniorer i föreningens Stickcafé; dels för att arbeta med sin stickning eller annat handarbete men också för att prata en stund och fika. Till och med april ut fortsätter stickcaféet i vår.

**Kontaktperson: Solveig Dansson, [solveigdansson@hotmail.com](mailto:solveigdansson@hotmail.com), tfn 018-12 61 88.**

## 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 (ca 2 gånger/månad) och självständigt studerar och diskuterar ett visst ämnesområde tillsammans.

**Till våren startar vi** två mervetargrupper i samarbete med Medborgarskolan där studiematerial finns tillgängligt. Den ena är kring det intressanta ämnet **praktisk filosofi**, kontaktperson Ulla Englund, [ulla.englund@fasuppsala.se](mailto:ulla.englund@fasuppsala.se), tfn 0730-38 91 77/018-22 44 66. Än så länge är vi bara två, så anmäl dig gärna så vi kan starta en cirkel.

Den andra är en grupp kring IT-kunskaper, kontaktperson Karl-Erik Petersson, [karl-erik@fasuppsala.se](mailto:karl-erik@fasuppsala.se), tfn 018-33 40 99.

**Har du några favoritämnen** är det bara att samla ihop en liten 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.





## För hobbysnickare

Träslöjdsgruppen träffas varje torsdag klockan 10-13 i slöjdsalen på Nyby servicehus. Där finns tillgång till maskiner och annan utrustning för att såga, hyvla, borra och putsa i trä samt fyra hyvelbänkar för manuellt arbete. Material får vi själva ta med. Idéer och kunskaper likaså, men i brist på sådana brukar vi hjälpas åt att hitta det som behövs. Den senaste terminen har flera i gruppen valt att tillverka en enkel pall med stöd, vilket de flesta i vår ålder kan ha nytta av.



*Solan, Gösta och pall med stöd.*

För frågor kan du kontakta Karl-Erik, [karl-erik@fasuppsala.se](mailto:karl-erik@fasuppsala.se), tfn 018-33 40 99.

### När du anmäler dig till våra aktiviteter ska du alltid få bekräftelse

Antingen har du fått plats eller så finns du på kölista, i avvaktan på eventuella återbud. Och det spelar ingen roll om du lämnar meddelande på en telefonsvarare eller sänder e-post, bekräftelse ska du alltid få. Vid direkt telefonkontakt så får du ju bekräftelsen direkt.

Vi har fått signal om att det hänt att man anmält sig via e-post och sedan inte hört något mer. Vid uppföljning visar det sig att ansvarig för aktiviteten inte fått denna anmälan. Om du inte får någon bekräftelse, kontakta ansvarig för aktiviteten igen eller någon i styrelsen.

### Är du intresserad av att delta i ett matlag?

Tre matlag har varit i gång sedan några år tillbaka vilket har varit väldigt stimulerande och trevligt. Det handlar inte om att lära sig laga mat utan syftet är mer att umgås och ha trevligt tillsammans, allt medan vi hjälps åt med matlagningen till självkostnadspris. Vi har träffats cirka 5-6 gånger per termin.

Är du intresserad så kom till Medborgarskolan torsdagen den 30 januari klockan 14.00 för information och anmälan.

**Kontaktperson: Åsa Näsström, [asa.nasstrom@gmail.com](mailto:asa.nasstrom@gmail.com), tfn 018-69 39 36.**





## 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 Kontstantina - 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. Säj bara Aktiva Seniorer så fungerar det utan krångel med medlemskort eller andra kontroller.

#### Föreningen Vårda Uppsala - 50%

Ekmanalen på Stadsbiblioteket. Erbjudandet gäller föredrag där våra medlemmar får delta för halva priset.

#### Gå & Löpkliniken - 10 %

Väderkvarnsgatan 16. Gå & Löpkliniken ger medlemmar i Aktiva Seniorer 10% rabatt på hela sortimentet utom ortopediska material. Mår dina fötter bra så mår du bra.

#### Medborgarskolans kurser - 50 %

Hamnesplanaden 1. Erbjudandet gäller restplatser. Medborgarskolans kursprogram distribueras som bilaga till Upsala Nya Tidning. Läs programmet och bocka för de kurser som du är intresserad av. Ring sedan Medborgarskolan och hör efter om det finns några restplatser till kurser som du är intresserad av.

#### SJ

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

#### Svensk Konsthandel, Galleri S - 10%

Dragarbrunnsgatan 56. Hos Leif Sandberg, Svensk Konsthandel, Galleri S, får vi medlemmar i Aktiva Seniorer 10% rabatt på inramningar.





## Kliv över den digitala klyftan – lär dig data och släktforskning

- **Kurs 1. Nybörjarkurs**

En kurs för dig som ännu inte vågat/kunnat ta steget till att börja utnyttja datorns möjligheter. Du får här de grundläggande kunskaperna om hur man använder datorn (med op.system Windows 7) för olika uppgifter, t.ex. som skrivmaskin eller för att hämta information från "nätet".

Du får också en introduktion till hur man får tillgång till Internet och e-post.

Omfattning/pris: 6 x 3 tim/200 kr + ev. kostnad för studiematerial.

Tid: Torsdagar 13.00 - 15.30 med start 27 februari.

Anmälan till: Gunnel Jidåker, tfn 018-32 03 64 senast 30 januari.

- **Kurs 2. Filhantering, Internet och e-post**

Kursen för dig som har lärt dig grunderna för datoranvändning men vill öva mer på fil- och mapphantering och på Internet och e-post. Du bör ha tillgång till en portabel dator med op.system Windows 7 eller 8 vid kurstillfällena och för att öva på hemma.

Omfattning/pris: 6 x 3 tim/200 kr + ev. kostnad för studiematerial.

Tid: Tisdagar 13.00 - 15.30, med start 25 februari.

Anmälan till: Gunnel Jidåker, tfn 018-32 03 64 senast 30 januari.

- **Kurs 3. Bildbehandling med IrfanView**

Läs mer och anmäl dig från hemsidan

- **Kurs 4. Släktforskning med SVAR**

Läs mer och anmäl dig från hemsidan

- **Kurs 5. Lär dig utnyttja din "Smartphone" eller surfplatta**

Du får du här professionell hjälp att lära dig hur du kan få maximal nytta och glädje av dessa underverk. Läs mer och anmäl dig från hemsidan

**Kurserna 1, 3 och 4 genomförs i Medborgarskolans datasal, 1 tr ner på Hamnesplanaden 1 (hiss finns). Datorerna har Windows 7 operativsystem. Kurserna 2 och 5 genomförs i Medborgarskolans sal Terminalen med deltagarnas egna datorer (respektive mobiltelefoner/surfplattor för kurs 5).**

### 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. Två av föreningens medlemmar erbjuder sina tjänster mot ersättning (faktura eller kontantkvitto).

Kontakta:

Datatekniker Björn Sahlin, [bjorn@sahlin.me](mailto:bjorn@sahlin.me), tfn 072-251 37 37.

Datalots, Trygve Bringhammar, [datalots@fasuppsala.se](mailto:datalots@fasuppsala.se), tfn 070-287 29 33.





## 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 aktiviteter säsongsvis. Är du intresserad att delta i någon/några av dessa är du välkommen att ringa respektive kontaktperson.

Aktivitet	Kontaktperson	Telefon
Akvarellmålning	Monica Bengtsson	018-12 18 64
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	018-26 02 58
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 försäkringsskydd 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.

