

SRF
SENIORERNA

Norunda

Höst- och vinterprogram 2024-2025



Nytt program och nya äventyr!



"När plommon och äpplen blir goda och söta,
Och dagar blir gråa och stövlar blöta..."

Då är det höst och dags att titta igenom detta program och bli deltagare i aktiviteter som presenteras i vårt rikliga och omväxlande utbud.

**För att föreningens verksamheter ska gå att genomföra
behövs många medlemmars ideella arbetsinsatser!**

Välkommen!
Storvreta mitt i sommaren
Anna Lena Ettemo
Ordförande i SPF Norunda



Äpple av sorten Fullerö på ett äppelträd.

AUGUSTI 2024

Torsdag 1, kl 10.00. Dagsutflykt med bil



Samåkning från parkeringen vid Spannmålsvägen
Ta med fm kaffe, intas vid Domarbo nostalgimuseum, Strömsberg.
Sedan guidad visning av Örbyhus slott.
Lunch på Örbyhus Golf, betalas av var och en.
Anmäl och betala 200 kr för guide/visningar till Anna Lena med
Swish: Tel. 070-521 21 06.
Resekostnad enligt överenskommelse.

Tisdag 20, kl 13.00. Kick off Tiptoppen

Vi kommer informera om kommande program och ser fram emot en
spännande höst och vinter. Bingopromenad, föreningen bjuder på
grillad korv och fikabröd. Tag med eget kaffe/dryck.

Tisdag 27 - Torsdag 29. Bussresa till bl.a. Vadstena, Gränna, Visingsö och övernattnig i Jönköping

Sista anmälningsdag den 28 juni.
Anmäl till Bengt Ettemo, tel. 070-521 21 93



SEPTEMBER 2024

Onsdag 4. Vandring från Håga by (Hågaån, Kvarnbo)



Samling vid "Vivoparkeringen" kl. 10.00 för samåkning. För övriga samling ca kl. 10.30 på parkeringen Håga by (ändstation buss 2, Hågavägen). Fika i ravinen i Kvarnbo, vandring fjärilsstig och ev. skog. Medtag kaffekorg och gärna också gästavar. För mer information Lena Rodhe, tel. 076-103 13 33.

Tisdag 10, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan med Jacke Sjödin!



Jacke Sjödin är underhållaren från Sollefteå som bott i Uppsala tillfälligt i 33 år. Han showar i olika konstellationer på Reginateatern, Katalin, Stadsteatern och UKK. Nu senast med helaftonsföreställning Show Show som gått för fulla hus på Regina.

Jacke är underhållaren som upphöjt rimmandet till en alldeles egen konstform. Över 500 dagsaktuella sånger har det bland annat blivit genom åren. "Allt roligt blir ännu roligare om det dessutom rimmar", brukar han säga. Jacke har fem barn, en fru, en hund, tre katter samt en död framtand.

Inträde för medlemmar 150 kronor

Ansvarig grupp: 6. Lotteri.

SEPTEMBER 2024

Tisdag 24, kl. 12.00. MåBraDag i Ärentuna Bygdegård

Kaféer och konditorier



Stadsarkivets Erik Lindblad ger oss en riktig nostalgitripp i sitt föredrag med bilder och berättelser från några av Uppsalas gamla konditorier och kaféer.

Ett axplock av konditorigodsaker kommer att finnas att smaka.
Kostnad 150 kronor

Anmälan till Maivor Blixt och betalning senast tisdag den 17 september till föreningen.

Ansvarig grupp: 10.

OKTOBER 2024

Tisdag 1, kl 11.00. Bruksvandring i Vattholma.



Maude Wendin guidar och berättar, ca 1 timme.

Samling på "Vivoparkeringen" kl. 10.30 för samåkning.

För övriga, samling parkering vid f.d. brandstationen, innan bagarstugan ca kl. 10.45. Därefter fika med egen kaffekorg, vid regn finns möjlighet att sitta i Bagarstugan. Lätt vandring.

För mer information Lena Rodhe, tel. 076-103 13 33.

OKTOBER 2024

Torsdag 3, kl 18.00. Oktoberfest i SIK café

Vi äter en enklare tallrik, gnuggar geniknölarna med quiz och har en härlig trevlig kväll tillsammans med Tyskland som tema! Det kommer finnas möjlighet att köpa öl till självkostnadspris eller tag med egen dryck.

Anmäl senast onsdag den 27 september till Maivor Blixt.

Kostnad 200 kronor, betala på plats.

Tisdag 8, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan Sjuksköterska i världen



Universitetsadjunkt Eva Nordblom kommer att berätta om sitt ideella arbete som sjuksköterska.

Framför allt om arbetet i Afrika.

Du som är intresserad kan läsa mera under länken www.entplus.se

Ansvarig grupp: 7, Lotteri.

Fredag 18, kl 14.00. Studiebesök på Radio Uppland, Bredgränd 7



Max 17 personer. Först till kvarn gäller

Anmälan senast den 10 oktober till Maivor Blixt.

Efter besöket kan vi gå och dricka kaffe på något konditori i närheten.

Tisdag 22, kl 18.00. Pubafton

Ikväll besöker vi Latitude 59°, Svartbäcksgatan 71.

Bussarna 110 och 115 stannar utanför.

Anmäl senast torsdag den 17 oktober till Maivor Blixt

Lördag 26. "De' e' det här vi kallar kärlek" i Stockholm, Fullbokad!

NOVEMBER 2024

Tisdag 5, kl 16.00. Höstfest i Tensta bygdegård

Catering, information om mat kommer senare.



Underhållning av Egons kvartett.
Men var är Egon?

Kostnad 300 kronor exkl. dryck.

Dryck finns att köpa till självkostnadspris.

Anmäl till Maivor Blixt och betala senast söndag 27 oktober till föreningen.

Ansvarig grupp: 3

Onsdag 13, kl 13.00. Besök på Storvreta Gym



Fysioterapeut Mats Dürén kommer att informera oss om vad som händer fysiologiskt i kroppen efter 60 år och varför det är viktigt att vara aktiv och hålla igång.

Anmälan till Maivor Blixt senast den 10 november – så vi vet hur många stolar vi ska fixa fram. Kaffe kommer att serveras.

Kostnad 100 kronor per person, betala på plats.

Tisdag 19, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan



Från allmän värnplikt till anställda

natosoldater Peter Almström är major och arbetar i Försvarsmakten med att arrangera kurser i NATO stabsmetodik. Han har tjänstgjort i en NATO-stab i Storbritannien mellan 2016-2019.

Han kommer att berätta om utvecklingen från det stora värnpliktsförsvaret till dagens försvarsmakt där endast en mindre del av dagens ungdomar gör värnplikten och där vi har ett stort antal anställda soldater.

Ansvarig grupp: 8, Lotteri.

NOVEMBER 2024

Torsdag 28, kl 18.00. Välkomna till vinprovning i SIKs café

Tillsammans med sommelier Martin Tjäder testar vi fyra viner från Italien. Två röda och två vita i olika prisklasser.

Lättare förtäring som passar till vinerna.

Anmäl senast fredag den 22 november till Maivor Blixt.

Kostnad 200 kronor. Betala på plats.

DECEMBER 2024

Tisdag 3. Julbord på Eckerölinjen



Mer information kommer senare.

Anmälan till Bengt Ettemo tel. 070-521 21 93.

Tisdag 10, kl 13.00. Luciafirande i Lyckebo kyrkan



Ansvarig grupp: 9, Lotteri.

JANUARI 2025

Torsdag 9, kl 13.00. Grötlunch i Tensta bygdegård



Underhållning av Mattias och Stefan.

Kostnad 200 kronor.

Anmäl till Maivor Blixt och betala senast torsdag 2 januari till föreningen.

Ansvarig grupp: 4, Lotteri

JANUARI 2025

Onsdag 22, kl 18.00. PUB med mat på Vreten

FEBRUARI 2025

Tisdag 4, kl 11.00. Vintersportdag vid Tiptoppen



Föreningen bjuder på kolbullar.

Tisdag 11, kl 13.00. Föreningens årsmöte i Lyckebokyrkan.

Årsmötet är det tillfälle då du som medlem har möjlighet att granska styrelsens handläggning av verksamheten, ställa frågor till styrelsen samt att komma med egna idéer och förslag.

Ansvarig grupp: 10, Lotteri.

För nyheter och uppdateringar besök vår hemsida spfseniorerna.se/norunda

Se även i vår app "SPF Seniorerna" för mobiltelefon eller läsplatta, som kan laddas hem för såväl Android som Apple.

Läs också under pensionärnytt på lördagarna i UNT.

Anmälningar där Maivor Blixt anges är tel. 073-346 12 61.

Går även att anmäla sig via sms eller e-post maibli@hotmail.com

Anmäl alltid om särskild kost till Maivor Blixt.

Anmälningar till teater Vakant

Anmälan av ändrade adress- och telefonuppgifter

Meddelas till medl.reg.ansvarige Kjell Andersson tel. 070-662 13 45 eller e-post: kj.ac.andersson@telia.com

Återkommande aktiviteter

Måndagar - Shuffleboard i Ärentuna bygdegård, kl 9.30-12.00.
Information Ulf Eriksson, telefon 070-172 18 70 och
Tomas Edlund, telefon 076-424 18 75. Tag med kaffekorg.

Tisdagar - Stavgång cirka 5 km. Samling vid Skogsvallen kl 10.00.
Hela året. Information Anita Tynelius telefon 070-787 59 29.

Torsdagar - Seniordans i Ärentuna bygdegård, kl 10.00-12.00.
Startat 5 september. Information Marianne Liljefors, 070-419 53 31 och
Solveig Elmeskog 070-203 17 61. Tag med kaffekorg.

Fredagar - Boule kl 10.00 vid planen, korsningen Skogsvallsvägen
och Lingonvägen, ändhållplatsen för gula bussarna.
Tag med kaffekorg. Information Carin Björk, 073-397 60 34

Övrigt

Torsdagar 1 gång/månad - Skogsgården

SPF Seniorerna Norunda bjuder på kaffebröd från kl 10.30, andakt kl 11.00
Lyckebykyrkan eller Svenska kyrkan ansvarar för programmet/andakten.

-ansvarig grupp 6 torsdagen 12 september

-ansvarig grupp 7 torsdagen 17 oktober

-ansvarig grupp 8 torsdagen 7 november

-ansvarig grupp 9 torsdagen 5 december

Bokcirkel/ Studieombud Clary Hofring, 076-838 09 02 och
Birgitta Ekbohm, 070-251 59 69.

Teater ombud för biljetter till Uppsala Stadsteater är vakant

Film ombud för Nordisk Film, Gränby Centrum är
Maivor Blixt Tel 073-346 12 61.

Raggmunksakademin Ansvarig Kjell Andersson tel. 070-662 13 45
eller e-post: kj.ac.andersson@telia.com. Eventuellt, under hösten, kommer raggmunksakademin att granska utbudet av vällagad, näringsriktig och god husmanskost i närområdet, i första hand raggmunk med fläsk och rårörda lingon.

STYRELSE

Ordförande Anna-Lena Ettemo 070-521 21 06 anna.ettemo@gmail.com
Vice ordförande Åke Clason 070-662 76 07 akeclason1@gmail.com
Sekreterare Ingmar Backman 070-775 13 23 ingback03@outlook.com
Kassör Agneta Hortlund 073-520 74 64 agneta.hortlund@gmail.com
Ledamot Birgitta Ekbohm 070-251 59 69 birgittaekbohm@hotmail.com
Ledamot Eva Carlsson 070-836 65 53 eva.ab.carlsson@gmail.com
Ledamot Monica Holmberg 070-550 49 68 monicaholmberg@hotmail.se
Ledamot Anders Lovén 073-045 65 31 a.i.loven52@gmail.com
Ledamot Mia Gregstedt 072-575 96 76 mia.gregstedt@live.se

BETALNINGSRUTINER

Betala till föreningens plusgirokonto eller swish, glöm inte att skriva aktivitet och namn på den som kommer.

Betalar du för flera, skriv allas namn.

Betalningen är din anmälan.

Plusgiro: 4377459-5

Swish: 1234365912

OBS! Alla anmälningar är bindande!

Inträde till månadsträffar är 60 kr, om ej annat anges.

Inkl. även kaffe och fika.

Meddela eventuell allergi.

Vid samåkning i bil betalar varje passagerare.

10 kr/mil till föraren.



SRF
SENIORERNA

Norunda