



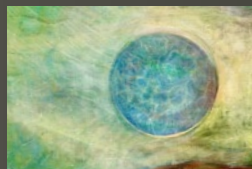
Aktiva Seniorer®

UPPSALA
PROGRAM AUGUSTI 2022 – JANUARI 2023

[HTTPS://UPPSALA.AKTIVASENIORER.COM](https://uppsala.aktivaseniorer.com)

Innehållsförteckning

Info om föreningen.....	2
Från ordföranden	3
Släktforskning	4
Så här bokar och betalar du en aktivitet	5
Program augusti–januari.....	6–18
Teaterföreställningar	19
Regelbundet återkommande verksamheter	20



Aktiva Seniorer®



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

medborgarskolan

INFO OM FÖRENINGEN

Vårt organisationsnummer: 817607-2703

Vill du bli medlem, anmäl dig på vår hemsida: <https:// uppsala.aktivaseniorer.com/kontakta/bli-medlem/>, eller kontakta Lennart Kirsten, 0703-56 19 26, e-post lennart.kirsten49@gmail.com

Medlemsavgift: 150 kr per år betalas till vårt bankgiro enligt betalningsanvisning du erhåller via din e-post. Betalning ska ske senast 1 januari. Medlemsavgift som betalas efter den 1 oktober gäller även för kommande år.

Styrelsemedlemmar

Ordförande: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83
Vice ordförande: Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49
Sekreterare: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97
Kassör: Bror-Erik Lundin, 0705-32 66 67
Övriga ledamöter: Agneta Sandler Bäfve (0706-36 14 06),

Agneta Lydig (0704-42 83 70), Anders Uddgren (0767-83 96 18), Annica Hedin Larsson (0736-70 13 03), Lennart Kirsten (0703-56 19 26)

Föreningens e-postadress: uppsala@aktivaseniorer.com
Valberedning: Ulla Englund, sammankallande (0730-38 91 77), Elisabeth Agell (0733-26 14 05), Eva Ulriksson (0702-12 10 94)

Revisorer: Lars Ivar Olsson, revisor (0733-22 07 60)
Per Olof Wahlin, revisorssuppleant (0706-71 48 43)

Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala (FAS Uppsala) är en ideell förening som är politiskt, religiöst och fackligt oberoende. Föreningen har funnits sedan 2002 och har 996 medlemmar (maj 2022) i det riksomfattande Förbundet Aktiva Seniorer. Förbundet bildades 1988 och består av cirka 45 lokalföreningar med sammanlagt cirka 18 000 medlemmar.

Välkommen till en höst i gemenskap

– aldrig har vi väl längtat så mycket att få träffas och göra saker tillsammans!

Det har varit en stor glädje att tillsammans med andra i föreningen få sammanställa dessa aktiviteter i ett tryckt programblad. Vi hoppas att du finner det intressant, varierande och hittar mycket som du vill delta i under hösten.

All information som finns här finns också på föreningens hemsida. Under hösten kommer vi troligen att fylla på med nya aktiviteter som vi får tips om - så håll utkik!

Glöm inte att många av våra aktiviteter återkommer flera gånger i månaden, exempelvis läsecirkulärna, sporterna, torsdagscaféer, teater- och biobesök. Mer information om detta finner du på hemsidan.

Vi i styrelsen har också fått förfrågan att starta nya aktiviteter, som t.ex. att spela golf tillsammans, och en golfsektion håller på att bildas. Det finns även ett visst intresse för att bilda en grupp som kan tänka sig att då och då ta gemensamma, längre, cykelturer.

Vi har även en dialog med SeniorNet, en förening med seniorer som lär seniorer digital kommunikation och internet.

Under hösten kommer de att ha ett informationsmöte.

Saknar du något i vårt program? Vill du var med att planera ett så intressant och attraktivt program som möjligt och som våra medlemmar förtjänar? Välkommen att komma med tips eller delta i arbetet för att planera nya spännande saker som intresserar just dig. Du hittar våra uppgifter både här i programmet och på hemsidan.


Vi kommer att fortsätta med att skicka Medlemsbrev med allehanda information och påminnelser.

Årsmötet 2022 beslöt att inte höja årsavgiften utan den kvarstår på 150 kr per person och år. Vi hoppas att du finner medlemskapet värdefullt och vill fortsätta vara medlem, även under 2023.

Till sist – det är vår stora förhoppning att du finner vårt program för hösten 2022 lockande och inbjudande. Väl mött på vårt Upptaktsmöte där vi berättar mer.

Att ha roligt är en allvarig sak!

Ewa Jerlinder Nord
ordförande



Släktforskning, fortsättningskurs hösten 2022

Här kan du lära dig mer om släktforskning, hitta dina förfäder ner till 1700-talet. Även du som har forskat en del är välkommen att lära dig mer, t.ex. använda datorn för att dokumentera det du hittar och skriva ut antavlor, släktlängder och annan nyttig information. Genom Folkräkningar och Kyrkböcker tar du dig bakåt i tiden och möter personer vars gener du i dag i viss mån bär på!

"Vem är du? Var kommer du ifrån?"

Omfattning: 5 X 2.5 timmar

Pris: 150 kr

Tid: Tisdagar 9.00–11.30 med start tisdag 8 september

Ledare: Benny Andersson, Gull Lundin och Agneta Sandler Bäfve

Bokning: 15-31 augusti på vår hemsida [uppsala.aktivasiore.com/program/](https://www.uppsala.aktivasiore.com/program/)

Kontakt: Benny Andersson, 0706-79 22 11

Kursen genomförs på Medborgarskolan, Bergsbrunnagatan 20 med deltagarnas egna, bärbara datorer.

PROGRAM

AUGUSTI 2022–JANUARI 2023



Så här bokar och betalar du en aktivitet

Bokar aktiviteter gör du på vår hemsida,
<https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program>

Anmälan på hemsidan kan göras från kl 9.00 angivna bokningsdagar.

Bokningen gäller för högst två personer. Är du inte medlem i föreningen när du anmäler dig läggs medlemsavgiften till på avgiften för aktiviteten.

Du kommer att få en automatisk bekräftelse på din anmälan direkt till din e-post. Eventuellt hamnar den i ditt spamfilter. Avsändare är fasuppsala@minaaktiviteter.se.

En tid senare får du ett meddelande till din e-postadress om du har en plats eller står på reservlista. Även när aktiviteten är fullbokad kan du anmäla dig och komma på reservplats och därmed ha chans att komma med vid eventuellt återbud. Vid stort intresse kan aktiviteten komma att dubblas.

Försäkra dig om tillgängligheten för exempelvis rollator på besöksplatserna och om det går att få särskilt anpassad kost vid allergi. Tänk också på våra doftöverkänsliga!

Ingen e-postadress?

Om du inte har egen e-postadress så kan du ange en väns e-postadress för att få hjälp med den information som skickas ut.

Endast du som saknar e-postadress kan ringa kontaktpersonen för att anmäla dig.

Vi ber dig respektera första anmälningdag och klockslag, vardagar kl 9.00-12.00.

När du blivit antagen till en aktivitet får du ett antagningsbesked, som också innehåller instruktion hur du betalar deltagaravgift för aktiviteten. Det är viktigt att du noga följer betalningsinstruktionen enligt följande:

- Betala till föreningens **bankgirokonto 299-7765**. Om du har ett annat nummer noterat under Aktiva Seniorer i din **Internetbank** ska du ändra. Föreningens plusgirokonto används inte längre.
- Var noga med att skriva **rätt OCR-nummer** på bankgirobetalningen – OBS endast siffror.
- Om du inte är ansluten till en Internetbank kan du betala med **Privatgiroblanketter**, som du skickar per post.
- Betala **bara det belopp** som anges i antagningsbeskedet
- Om du betalar någon **annan persons avgift** ska du använda uppgifterna i den personens antagningsbesked.

När Aktiva Seniorer erhållit din betalning får du ett kvitto i din e-post.

Kom ihåg att din bokning är bindande!

Vid förhinder på grund av sjukdom återbetalas anmälningsavgiften med avdrag för en administrativ avgift om 50 kr.

måndag
22/8

kl 13.00–14.30
Missionskyrkan/
Kyrksalen,
S:t Olofsgatan 4
Ingen kostnad

Upptaktsmöte hösten 2022

Äntligen träffas vi på ett Upptaktsmöte igen. Välkommen till det första på ett par år! Kom och träffa föreningens styrelse och programkommitté, få svar på dina frågor om de olika programpunkterna, fortlöpande aktiviteter och annat om vår förening. Vi bjuder på fika.

Bokning 8–16 augusti på vår hemsida
www.uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06

tisdag
30/8

kl 8.30–19.00
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 850 kr

Stjersunds slott och kryssning i Vättern

Vi åker till Närke. Strax söder om Askersund, på en hög udde i sjön Alsen, ligger Stjersunds slott, eller bruksherrgård, som en av ägarna hellre kallade det, dit M/S Wettervik tar oss efter en två timmars kryssning i norra Vättern. Lunchen ombord består av Vätternlax med tillbehör samt kaffe och kaka. Vi guidas på slottet som uppfördes kring sekelskiftet 1800. Där finns en av landets tidigaste och mest välbevarade interiörer i nyrokoko från 1800-talets mitt. Då ägdes slottet av Oscar I och sångarprinsen Gustaf. Arkitekten är intressant ur ett Uppsalaperspektiv. Åter i Askersund ges tillfälle att individuellt besöka caféer, hantverksbodas m m.

Bokning 1–20 augusti på vår hemsida
www.uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Elisabeth Agell, 0733-26 14 05

Foto: Johan Bergsten



Torsdag
1/9

Kl 09.30–15.30
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 675 kr



Foto: Linnéa Sallay

Kungliga Haga – Gustav III:s skapelse – en del av National- stadsparken

Linnéa Sallay tar oss med på en guidad vandring i Norra Haga där vi får reda på vad en engelsk park är för något. Hur såg det ut här innan vår store teaterkung kommer hit på 1770-talet? Vad hade han för planer för denna plats, och vilka arkitekter arbetade han med? Vi får lära oss mera om parkens unika byggnader, bl.a. Koppärtälten, Orangeriet, Gustav III:s paviljong, Haga slott och Ekotemplet.

Innan vi börjar vår vandring dukar vi upp gott buskskaffe med kaka. Vandringen är på drygt 1,5 timmar och avslutas i Ekotemplet, där vi inmundigar en matig smörgås med måltidsdryck. I anslutning till detta bjuder Linnéa på en liten konsert på dagens tema med sång och fiol. Bra skor rekommenderas, och medtag om möjligt en lätt, bärbar stol/pall; meddela om du behöver låna.

Bokning 1-20 augusti på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Birgitta Carlsson Fogdegård, 0735-04 00 20



Onsdagar

13.30–15.30

med start 7 september
Träffpunkt Storgatan 11,
Foajén, 1 tr
Pris 50 kr per termin

Kortspelsgrupp

Gillar du att spela kort? Då är detta något för dig! Vi är ett gäng på cirka tio som har mötts på Träffpunkt Storgatan 11 under våren för att spela kort. Vi lär av varandra och har spelat några olika kortspel hittills. Vi vill gärna lära oss nya spel och har pratat om att ta oss an Gin Rummy till hösten. Kan du Gin Rummy, ja då är du extra välkommen att delta! Ny tid för hösten blir onsdagar kl 13.30–15.30, varje vecka t.o.m. 7 december, med start 7 september.

Bokning 15–31 augusti på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

Måndagar

11.00–12.00

med start 12 september
Träffpunkt Storgatan 11,
nb, stora salen
Pris 60–120 kr per gång

Yoga

Under hösten kommer vi att kunna erbjuda yoga på måndagar kl 11.00–12.00 på Träffpunkt Storgatan 11. Yogan kombinerar styrka, smidighet och avslappning. Vi startar på prov med fem gånger fr.o.m. 12 september till en kostnad mellan 60 kr och 120 kr per gång beroende på antalet deltagare. Vi har sedan möjlighet att fortsätta fram till 21 november. Var och en tar med egen yogamatta. Harriet Marnell, hälsocoach och yogaledare i Hathayoga basic, kommer att vara vår ledare.

Kontakt Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97, ericsson.zillen@gmail.com

Onsdag

7/9

kl 10.30–11.30
Träffpunkt Storgatan 11, 1 tr
Pris 60 kr

SeniorNet – hjälp!

Några av oss var med på den tiden då man beställde rikssamtal, "tre perioder", hos telefonist och man lämnade in filmrullen för framkalling. Nu omger vi oss med mer eller mindre smarta telefoner som kan allt och är lika avancerade som en dator. Misströsta inte, det finns hjälp och stöd att få!

Vi lyssnar i dag på SeniorNet som berättar vad deras förening kan lära oss. De anordnar IT-caféer, tematräffar, månadsmöten och kurser. De bistår även med individuell hjälp med telefoner, surfplattor och datorer.

Kaffe ingår. Vänligen respektera tiden.

Bokning 9 augusti–1 september på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Ewa Jerlinder, 0703-16 66 83

Onsdag

14/9,
21/9,
28/9

kl 13.00–14.45
Bowlinghallen i Fyrishov
Pris 150 kr,
betalas vid första
kurstillfället

Prova på bowling, kortkurs

Vi har varit ett 70-tal medlemmar som spelat bowling på Fyrishov på onsdagar. För dig, som funderat på att börja, anordnar vi en kortkurs. Under tre onsdagar får du tips och träning; låån av utrustning ingår. Vill du fortsätta efter kursen kan du spela de onsdagar som passar dig. Efter sista kurstillfället bjuds deltagarna på "fika". Alla ni återvändande bowlare inbjuds också och får då dessutom ett trevligt tillfälle att bekanta er med nya bowlingentusiaster!

Bowling är en spännande sport som ger allsidig motion och många nya vänner. Det är aldrig för sent att starta.

Bokning 9 augusti–10 september på vår hemsida [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Elisabeth Agell, 0733-26 14 05



Onsdag

14/9

kl 13.00–14.00
Domkyrkoplan,
mot Gustavianum
Pris 90 kr

Medeltidsvandring

Välkommen till en vandring med fokus på medeltiden; en tidsperiod som man brukar säga sträcker sig från cirka 1050 fram till cirka 1520. Uppsala spelade en viktig roll under den här tiden, inte minst politiskt när Sverige utvecklades till ett sammanhållet rike. Vad finns kvar av de medeltida byggnaderna och hur kan livet ha sett ut för den medeltida Uppsalabon? Kom med, vår duktiga guide Annette Bergqvist berättar mera. Promenaden sker i huvudsak runt Domkyrkan och varar cirka 1 timme.

Bokning 15 augusti–9 september på vår hemsida [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Margareta Engvall, 0739-30 10 13



Foto: Olga Kochergina

Aktuell e-post?

Kontakta ansvarig för vårt medlemsregister, via kontaktformuläret på hemsidan, om du inte har lämnat din e-postadress tidigare eller tror att föreningen har en gammal, inaktuell e-postadress till dig. Via samma formulär kan du efterfråga vilka uppgifter om dig som finns i vårt medlemsregister.

Fredag
16/9

09.30–15.15
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 495 kr

Grönsöö, ett slott beläget vid Mälaren

Välkommen till Grönsöö slott och familjen Ehrenheim. Slottet representerar i sin rikedom tre sekel av svenskt konsthantverk och konsthistoria. Vi får en kortare guidning av slottsherren själv samt besöker utställningarna i anslutning till slottet. Gruppen delas på två och besöker växelvis slottet och utställningslokalerna.

En gemensam lunch intas i Brännvinsbränneriet.

OBS! Trappa till övre våningen i slottet. För mer information:
<https://gronsoo.se/>

Bokning 15 augusti–1 september på vår hemsida
[upsala.aktivaseniorer.com/program/](https://www.upsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

Foto: Grönsöös arkiv



Tisdag
20/9

kl 13.00–14.00
Stora torget,
vid O'Connors
Pris 125 kr

Stadsvandring – Manfolk och Kvinnfolk

Under denna vandring berättar vår guide Lena Ahlström om några original som bott och verkat i Uppsala stad. Det finns fler än polismästaren Raab! Det blir ett sant nöje att få höra henne berätta om bland andra några kvinnor som inte hamnade i den gängse kvinnorollen.

Bokning 1–16 september på vår hemsida
[upsala.aktivaseniorer.com/program/](https://www.upsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Agneta Lydig 0704-42 83 70

Onsdag
21/9

Konstvandring – offentlig konst och arkitektur

kl 13.00–14.00
Riddartorget,
Domkyrkans södra port
Pris 80 kr

Vi tar en promenad i centrala Uppsala där vår guide Annette Bergqvist från Discover Uppsala berättar om den offentliga konst och arkitektur som vi passerar.

Bokning 1–11 september på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Catarina Ehinger, 0707-38 96 34

Tisdag
27/9

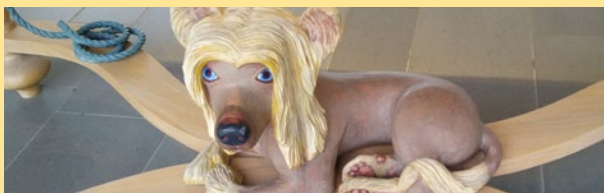
Konsten i 100/101-huset

kl 16.00–17.00
Och onsdag 5/10
kl 16.00–17.00
Akademiska Sjukhuset
entrén vid ingången
till 100/101-huset, Dag
Hammar skjölds väg 8
Pris 60 kr

Eva Rosengren, projektledare för regionens offentliga konst, visar oss runt bland konstverken i det nybyggda huset på Akademiska sjukhuset.

Bokning 1–20 september på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Eva Persson, 0730-63 93 82



Tisdag
4/10

Författarvandring på Uppsala Gamla kyrkogård

kl 13.00–14.30
Gamla kyrkogården,
Ortodoxa kapellet
Pris 125 kr

Uppsala universitet har alltid lockat många begåvningar, bl.a. många blivande författare. Några stannade bara en kort period medan andra stannade här så gott som hela livet. Många av dessa är begravda på denna vackra kyrkogård. Lena Ahlström från Stadsvandringar Uppsala ledsagar oss till cirka tio stycken kända författares gravar.

Bokning 15–30 september på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Birgitta Carlsson Fogdegård, 0735-04 02 00

Fredag
7/10

Kl 10.15–15.15
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 350 kr



Besök Landsberga Gård och lär känna den uppländska matkulturen

Landsberga gård i Biskopskulla är ett perfekt ställe att besöka. Där kan vi lära känna den uppländska matkulturen samt äta en lättare lunch och handla närproducerad mat, dryck och fina presentartiklar från delar av Fjärdhundraland.

Efter lunchen finns tid för en promenad runt gården som har anor från 1600-talet. Den drivs i dag av familjen Sandqvist som kom till gården 1888.

Före avfärd mot Uppsala finns tid för shopping och en extra kaffetår. Tips – ta med en kylväska!

Bokning 1–19 september på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

Foto: Per Sandqvist



Fredag
7/10

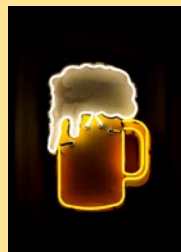
Kl 15.00–17.00
Träffpunkt Storgatan 11, 1tr
Pris 250 kr

Oktoberpub

Välkommen till Oktoberpub med sång och underhållning. Vi serverar en landgång med vin, öl eller vatten.

Bokning 15–26 september på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Jan Åke Eriksson, 0761-01 93 49



Måndag
10/10

Konstnårsbesök hos Erika Bengtsdotter

kl 10.00–12.00
Och måndag 17/10
kl 10.00–12.00

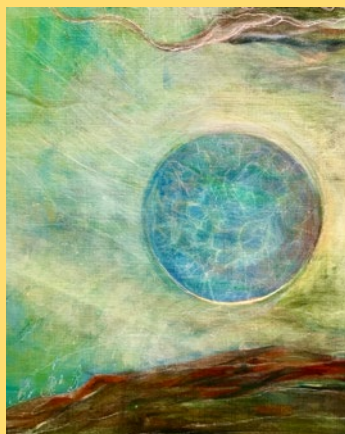
Ateljé i hörnet
Köpmangatan/Blomgatan
Buss 5 till Ekonomikum
Pris 250 kr

Vi besöker Erika Bengtsdotter i hennes charmiga ateljé i Luthagen. Erika arbetar i akryl, olja, metall och plexiglas. Ett tema har, under senare år, varit tankar kring luft och andning. Dessa tankar kom till uttryck i utställningen "Luftberättelser" på Galleri 2.

Erika leder också målerikurser och har andra projekt på gång som hon berättar om. Kaffe och kaka ingår.

Bokning 15 september-1 oktober på vår hemsida
[upsala.aktivasejor.com/program/](https://www.upsala.aktivasejor.com/program/)

Kontakt Kristina Söderlind Penton, 0703-12 42 57



Påminnelse

Du har väl inte glömt att titta på våra cirklar och regelbundet återkommande verksamheter? På baksidan av programmet hittar du kontaktuppgifter till dem som kan svara på dina frågor, om du vill veta mer eller anmäla dig.

PS. Har du själv en idé som lämpar sig för en gruppaktivitet i cirkelform? Du har kanske en hobby eller ett särskilt intresse som du skulle vilja dela med dig av. Tveka då inte att fråga någon i styrelsen (se sida 2), mejla till upsala@aktivasejor.com eller använd kontaktformuläret på hemsidan <https://www.upsala.aktivasejor.com/kontakta/> för att få hjälp med att komma igång.

Torsdag
13/10

kl 10.00–16.00
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 425 kr

Isaac Grünewald – konst och teater på Waldemarsudde

Vi får en guidad visning som visar bredden och mångsidigheten i Isaac Grünewalds rika konstnärskap. Här presenteras måleri, förstudier till scenografier, offentliga utsmyckningar, konsthantverk, design m.m.

Två entimmes visningar, kl 11.30 och 13.00.

Utöver utställningen om Grünewald visas den prisbelönta konstnären Ann Wolffs verk, skulpturer och glaskonst (bl.a. ljuslyktan snöbollen), i slottets ateljévåning och i museets park. I Bernadotterummet visas en mindre känd sida hos tonsättaren Hugo Alfvén, måleri i olja och akvarell, särskilt landskapsmåleri. Lunch och kaffe finns att köpa i restaurangen. Prins Eugens Waldemarsudde är handikappanpassat.

Bokning 12–25 september på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Eva Pontén, 0701-77 66 26

Måndag
17/10

kl 13.00–14.30
Och måndag 31/10
kl 13.00–14.30
Uppsala Stadsteater,
Kungsgatan 53
Pris 75 kr

Bakom stadsteaterns kulisser

Följ med på en visning bakom kulisserna på vår stadsteater, ett hus som inte är likt något annat i staden! Vi får titta in bakom och kanske till och med under scenerna, se skisser och se hur de förvandlas till teaterkostymer, höra om hur maskörerna tillverkar bland annat peruker, blåmärken och tänder. Vi kikar in i förråd, som är mer spännande än det låter! Vi får också höra mer om hur man jobbar för att ta fram en föreställning och om teaterns många olika yrken. Det finns också tillfälle att ställa frågor.

Obs, det kan vara trångt att komma fram med rullator och liknande.

Bokning 1–10 oktober på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Ulla Englund, 0730-38 91 77

Anmälningsavgift

I varje deltagaravgift till en bokad aktivitet ingår en anmälningsavgift på 50 kr. Enda giltiga skälet för att avboka en aktivitet är sjukdom. Då återbetalas hela avgiften utom anmälningsavgiften.

Onsdag
19/10

kl 13.00–15.00

Träffpunkt Storgatan 11, nb
Pris 80 kr

Hur blir man domare och vad gör en domare hela dagarna?

Lyssna till f d rådmannen Kurt Ek, vid Uppsala tingsrätt. Kurt Ek berättar vad yrket innebär och vägen dit.

Bokning 1-14 oktober på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Agneta Lydig 0704-42 83 70

Nytt

Som den observante redan har sett försöker föreningen påbörja eftermiddagens aktiviteter en timme tidigare (kl 13 istället för kl 14) än tidigare terminer. Anledningen till det är att UL-kortet 70+ gäller mellan kl 9 och 15 och med dessa lite tidigare lagda aktiviteter hinner du som medlem oftare resa både till och från aktiviteten under kortets giltighetstid.

Torsdag
20/10

kl 16.15–22.45
Buss från UKK,
Storgatan
Pris 530 kr

Konsertresa till Västerås

Vi anländer i god tid för att hinna boka pausfika och delta i en gratis introduktion till konserten.

Västerås Sinfonietta spelar under ledning av Chloë van Soeterstède. Programmet inleds med Katarina Leymans Roller Coaster Super 8, inspirerad av Beethovens åttonde symfoni. Därefter kommer Mozarts Flöjtkonsert nr 1 med solisten Laura Michelin. Konserten avslutas efter pausen med Beethovens symfoni nr 2.

Bokning 1-16 september på vår hemsida
[uppsala.aktivaseniorer.com/program/](https:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Eva Ulriksson, 0702-12 10 94



Onsdag
9/11

kl 13.00–13.50
Museets entré,
Disavägen 15
Pris 130 kr

Besök på Gamla Uppsala Museum

Få möjlighet att uppleva Vendeltidens Gamla Uppsala 650 e.Kr. som om du själv vore med. Följ med på en visning där guiden berättar om platsens historia samtidigt som vi på storskärm får se en virtuell återskapning av platsen. Vi kommer också att få en visning i museet.

På museet finns hiss och tillgänglighetsanpassad toalett.

Bokning 8-24 oktober på vår hemsida
[upsala.aktivaseniorer.com/program/](https://www.upsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Eva Persson, 0730-63 93 82

Torsdag
10/11

kl 13.00–15.00
Industriminnes-
föreningen,
Salagatan 18 B
Pris 100 kr

Uppsala – en livaktig industristad

Uppsala är inte enbart en studentstad; här har funnits och finns ett stort industriellt kulturarv. Det började på 1200-talet med en kvarn där Upplandsmuseet nu ligger. Slotts, Nymans, Hästens m. fl. minns vi som växte upp på 1900-talet. Kom och hör Ove Hedin i Industriminnesföreningens nya lokaler berätta och synliggöra stadens spännande historia.

Kaffe och kaka ingår.

För mer information: <https://uppsalaindustriminnesforening.se>

Bokning 15 oktober–1 november på vår hemsida
[upsala.aktivaseniorer.com/program/](https://www.upsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Gudrun Wedberg, 0702-59 09 69

Torsdag
17/11

kl 18.00–21.00
Johanna & Mat,
Von Kraemers Allé 39
Pris 730 kr

Vinprovning

Återigen är det dags att kura ihop sig i höstmörkret och avnjuta en säsongsanpassad, ekologisk provsmakningstallrik med lokala delikatesser och en buffé på lokala råvaror samt fyra ekologiska viner. Evenemanget äger rum hos Johanna & Mat som nyligen utökat lokalytan och verksamheten. Zebrawine erbjuder en smakfylld vinresa till Italiens olika regioner, kombinerat med senaste nytt från Medelhavets vin- och mattrender.

Bokning 1–10 november på vår hemsida
[upsala.aktivaseniorer.com/program/](https://www.upsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Margareta Engvall, 0739-30 10 13

Fredag
2/12

Fira Advent

Välkommen till Adventsfest med sång och underhållning. Vi serverar en julig landgång med vin, öl eller vatten.

kl 15.00–17.00
Träffpunkt Storgatan 11, 1 tr
Pris 250 kr

Bokning 15–25 november på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Jan Åke Eriksson, 0761-01 93 49



Tisdag
6/12

Öster om Ån

Besök hos konsthantverkskollektivet Öster om Ån. Några medlemmar berättar om verksamheten som har funnits sedan 1980. Kaffe och kaka ingår i priset. Möjlighet att köpa produkter.

kl 18.30–20.30
Och onsdag 7/12
kl 18.30–20.30
Svartbäcksgatan 18
Pris 100 kr

Bokning 15 november–1 december på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Kristina Söderlind Penton, 0703-12 42 57

Måndag
23/1

Upptaktsmöte våren 2023

Välkommen till upptaktsmötet inför våren! Kom och träffa föreningens styrelse och programkommitté, få svar på dina frågor om de olika programpunkterna, fortlöpande aktiviteter och annat om vår förening.

kl 13.00–14.30
Missionskyrkan/
Kyrksalen,
S:t Olofsgatan 40
Ingen kostnad

Vi bjuder på fika.

Bokning 2–13 januari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06

Vi skyddar dina personuppgifter

Vi vill uppmärksamma dig på att EU har beslutat om en ny dataskyddsförordning (General data protection regulation = GDPR) som ersätter nuvarande personuppgiftslag, PuL. Förordningen trädde i kraft den 25 maj 2018.

För dig som medlem i Uppsalas Aktiva Seniorer innebär det inga direkta förändringar.

I vårt medlemsregister, som vi inte lämnar ut till tredje part, eftersträvar vi att för varje medlem hålla dessa uppgifter aktuella: för- och efternamn, gatu- och postadress, telefonnummer, e-postadress, de två senaste medlemsåren samt året du blev medlem.

Kontakta ansvarig för vårt medlemsregister, via kontaktformuläret på hemsidan, om du inte har lämnat din e-postadress tidigare eller tror att föreningen har en gammal, inaktuell e-postadress till dig.

Via samma formulär kan du efterfråga vilka uppgifter om dig som finns i vårt medlemsregister.



För mer info se vår hemsida:

<https://uppsala.aktivaseniorer.com/om-oss/styrelsen/gdpr/>



Läs QR koden
med kameran
i din mobil



Bekräftelse på din anmälan

När du anmäler dig till en aktivitet, får du en automatisk bekräftelse som talar om att din anmälan har kommit fram. Senare får du ett meddelande om du fått plats eller finns på en kölista. Får du ingen bekräftelse kan den ha hamnat i ditt spam-filter.

Första
bokarna
får bästa
platserna.

Föreställningar på stadsteatern hösten 2022

PÅ STORA SCENEN:

Arsenik & gamla spetsar

En kuslig kriminalfars. (Premiär 15/9)
Biljetter 21/10, 29/10, 9/11.
Pris: 345 kr / 370 kr

Flickan med svavelstickorna

Vinterns familjeföreställning. Ett visuellt färgstark, dansant, musikaliskt och poetiskt allkonstverk. (Premiär 10/12) Biljetter 26/12, 30/12, 7/1. Pris: 295 kr

PÅ LILLA SCENEN:

Älskarinnorna

Bygger på Nobelprisade författaren Elfriede Jelineks roman från 1975. (Premiär 17/9)
Biljetter 22/9, 1/10. Pris: 255 kr / 270 kr

Älskad, saknad

Är vi otränade i sorg? (Premiär 21/10)
Biljetter 11/11, 12/11. Pris: 235 kr

Spegelmannen

Ett hisnande teatraliskt grepp i true crime-genren. (Premiär 3/12) Biljetter 2/12, 8/12.
Pris: 180 kr / 210 kr

De förlorade hjältarnas land

Ingenjör Andrées luftfärd.
Press- och publiksuccén från
hösten 2021 återvänder! (Premiär
22/4 2023) Biljetter 25/4, 3/5.
Pris: 255 kr

SALONGEN

Lunchteater, Den inbillade sjuke

(Premiär 8/9). Biljetter 14/9, 20/9. Pris: 250 kr

BOKA

Bokningar till Ulla Englund, kontaktuppgifter, se nedan. Minst åtta vuxna i grupp för ombudspris (30% rabatt på ordinarie pris), bokat före premiärdags. Biljetter betalas vid avhämtning enligt senare besked. Kontant eller Swish (0730-38 91 77)

ANMÄL DIG TILL TEATERLISTAN

Vill du vara med på teaterlistan och få erbjudanden till Uppsala stadsteaters föreställningar via mejl innan de kommer i föreningens program – och till föreställningar som inte ens kommer med i våra program?

Teaterombud: Ulla Englund, ulla.g.englund@gmail.com, 0730-38 91 77.

Kontaktpersoner för regelbundet återkommande verksamheter

Utöver enskilda programpunkter pågår mycket annat hos oss. Nedan följer en förteckning över alla våra gruppaktiviteter; se hemsidan för mer information. Vill du delta i någon aktivitet är du välkommen att ringa respektive kontaktperson.

Aktivitet	Kontaktperson , telefon	Aktivitet	Kontaktperson , telefon
Akrylmålning	Birgitta Askeberg, 0701-71 66 28	Nöjespatrullen	Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49
Akvarellmålning	Ulla Englund, 0730-38 91 77	Padeltennis	Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49
Art Quilt	Vera Holmgren, 0702-75 10 22	Skrivarcirklar	Christer Larsson, 0706-38 33 37
Bangolf	Bengt Karlsson, 0790-47 67 92	Släktforskning	Benny Andersson, 0706-79 22 11
Boule	Anders Uddgren, 0767-83 96 18	Teaterombud	Ulla Englund, 0730-38 91 77
Bowling	Elisabeth Agell, 0733-26 14 05	Torsdagspub	Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49
Filmgrupp	Ulla Englund, 0730-38 91 77	Torsdagskafé	Lena Svensson, 0737-41 19 12
Golfsektion	Åke Lidberg, 0733-85 75 39	Träslöjd	Per-Eric Johansson, 0705-26 00 46
Kortspel	Sonia Eriksson Zillén, 0730-38 97 97	Vandringar	Barbro Ulén, 0733-39 88 19
Litteraturcirklar	Lena Wallin, 0709-35 18 99		

Medlemskap ger dig rabatt

Det räcker att säga "Aktiva Seniorer" för att få rabatten.

Alina System -20 %

Kungshörnet, Kungsgatan 113. Rabatten gäller på ordinarie priser för servicetjänster i Alina Systems verkstad, vid hembesök eller vid rådgivning per telefon (018-12 90 90).

Gå & Löpkliniken -10 %

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

Medborgarskolans kurser -20%

Bergsbrunnagatan 20. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller ej studielitteratur,

enskild undervisning, diplomutbildningar, certifieringsutbildningar, distanskurser eller vid betalning med presentkort. Det är viktigt att ange vid anmälan att du innehar medlemskap i Aktiva Seniorer. Gäller såväl vid anmälan via hemsidan (anges i meddelandefältet), som via e-post eller telefon. Rabatten gäller på Medborgarskolans kurser inom Uppsala-, Västmanland och Södermanlands län.

Tullhuset SPA – 100 kr rabatt

Hamnplan 9.

Rabatten lämnas på Fisk SPA, massage, pedikyr och ansiktsbehandlingar, men gäller ej för duobehandlingar.

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 färd 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 januari varje år.

Om olyckan är framme, kontakta närmaste Folksam-kontor och hänvisa till Aktiva Seniorers försäkring i Folksam nr K 66184.