

**Aktiva
Seniorer®**



**UPPSALA
PROGRAM**
januari 2025 - augusti 2025



[upsala.aktivaseniorer.com](https://www.upsala.aktivaseniorer.com)

Innehållsförteckning

| | |
|--|---|
| Information om föreningen _____ | 1 |
| Från ordföranden _____ | 3 |
| Fasta aktiviteter _____ | 4 |
| Medlemskap ger dig rabatt _____ | 6 |
| Så här bokar och betalar du en aktivitet _____ | 7 |
| Program _____ | 8 |



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



INFORMATION OM FÖRENINGEN

Föreningens organisationsnummer: 817607-2703
Föreningens e-postadress: uppsala@aktivaseniorer.com

Vill du bli medlem:

Anmäl dig på vår hemsida: uppsala.aktivaseniorer.com/kontakta/bli-medlem/ eller kontakta Annica Hedin Larsson tel: 0736-70 13 03 eller e-post: uppsala@aktivaseniorer.com.

Medlemsavgift

150:-/år betalas till vårt bankgiro eller via Swish enligt betalningsanvisningen du får via din e-post efter anmälan. Betalning ska ske senast vid årsskiftet. Medlemsavgift som betalas efter 1 oktober gäller även för kommande år.

Styrelsemedlemmar

Ordförande: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83
Vice ordförande: Agneta Lydig, 0704-42 83 70
Sekreterare: Liselotte Eriksson, 0703-47 13 81
Kassör: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83
Övriga ledamöter: Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06 (tom mars)

Annica Hedin Larsson, 0736-70 13 03
Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97
Britt-Marie Karlsson, 0703-55 42 09
Mariann Rosbäck, 0733-24 06 56
Webbredaktör samt styrelseledamot
Ulla Englund, 0730-38 91 77

Valberedning

Barbro Ulén, 0733-39 88 19
Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49
Bror-Erik Lundin, 0705-32 66 67

Revisor: Lars Ivar Olsson, 0733-22 07 60
Revisorssuppleant: Per Olof Wahlin, 0706-71 48 43

Föreningen Aktiva Seniorer i Uppsala (FAS Uppsala) är en ideell förening som är politiskt, religiöst och fackligt oberoende. Vi har funnits sedan 2002 och hade i december 2024 1329 medlemmar. Föreningen ingår i det riksomfattande Förbundet Aktiva Seniorer. Förbundet bildades 1988 och består av ca 50 st lokalföreningar med sammanlagt omkring 20 000 st medlemmar.

Bli aktiv och få många nya vänner!

Du håller nu i Aktiva Seniorers rykande färska program – hoppas du finner många intressanta aktiviteter. I vår reser vi till fyra slott runt om i Uppland, besöker Riddarhuset, går på stadsvandringar i Uppsala och lyssnar på föreläsningar om allt från hjärna till krisberedskap.

Vi fortsätter med våra fasta aktiviteter, nu fler än 20 stycken där en nyhet är en berättarcirkel. Att de fasta aktiviteterna blir allt flera är något som vi tycker är extra roligt då det blir många tillfällen att träffas och umgås, något som vi vet är hälsosamt för såväl kroppen som knoppen.

Vid flera tillfällen under året har vi fått erbjudanden från företag och föreningar som vill ge er, våra medlemmar, ett extra bra pris på en eller flera aktiviteter. Vi hoppas att ni uppskattar det.

Vi behöver bli ännu flera som arbetar med programmet - inte minst för att vi ser att medlemsantalet stadigt ökar. Ibland är det många som är intresserade av våra erbjudanden och alla får inte plats. Tänk på att du kan anmäla dig ändå. Du står då i kö och om det blir platser tillgängliga erbjuds du att delta. Är det tillräckligt många anmälda så försöker vi dubblera resan eller föredraget.

Och som vanligt – håll utkik på vår hemsida! Där hittar du reportage från våra aktiviteter, texter från oss i styrelsen som skriver om vårt arbetet eller texter av våra ledare från de fasta aktiviteterna. Ibland dyker det upp en utflykt eller ett föredrag som inte har publicerats i programhäftet.

Till sist vår ledstjärna och vårt ledord - Att ha roligt är en allvarlig fråga - glöm inte det!

Varmt välkomna till en vår fylld av roligheter!

Ewa Jerlinder Nord
Ordförande



Fasta aktiviteter

Akrylmålning

Vi målar akryl tillsammans två gånger i månaden i två separata grupper. Observera att detta inte är kurser utan kamratcirklar. Vi tipsar varandra om material och metoder. Sven Tideman, 0706-62 96 12, Agneta Lydig, 0704-42 83 70

Akvarellmålning

Vi träffas två gånger i månaden och målar akvarell tillsammans. Gruppen är en kamratcirkel som tipsar varandra och utbyter erfarenheter. Alla har egen målarutrustning med sig. Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

Bangolf

Bangolf spelas numera året runt. Vi träffas på torsdagar även under vinterhalvåret. Vi spelar ute eller inne - värdet avgör vilken bana vi väljer. Mona Sveijer, 0739-95 19 33

Boule

Våra boulespelare träffas vanligtvis på tisdagar. Under tiden oktober-april spelar vi inomhus i boulehallen. På Fålhagens IP spelar vi utomhus året runt om värdet tillåter. Vi spelar och fikar under social samvaro. Jöran Frohm, 0725-50 10 81

Bowling

Onsdagar, eftermiddag träffas vi på Fyrishov Bowling, ingång från östra parkeringen. Om du inte spelat tidigare hjälper vi dig att komma igång. Elisabeth Agell, 0733-26 14 05

Filmgrupp

Höst och vår går vi på bio tillsammans en måndag och en onsdag i månaden. Vi seniorer har rabatt på biljetten, säg bara till vid biljettköpet. Liselotte Eriksson, 0703-47 13 81

Golf

Golfsektionen inom Aktiva Seniorer Uppsala träffas några gånger under säsongen för att spela tillsammans. Vi spelar på olika banor i trakterna runt Uppsala. Medlemmar som är anmälda till golfsektionen får fortlöpande information via bokat.se. Åke Lidberg, 0733-85 75 39, Rolf Sundbom, 0706-37 15 22,

Mer information om våra Fasta Aktiviteter hittar du på vår hemsida uppsala.aktivseniorer.com



Akrylmålning i Medborgarskolans lokaler



Bangolf vid Fyrisån

Kortspel

Vi är några medlemmar i föreningen som gillar att spela kort. Vi spelar gin rummy och träffas i Foajén, den öppna lokalen en trappa upp, som föreningen bokar på Träffpunkt, Storgatan 11. Sonia Ericsson Zillén, 0703-38 97 97

Litteraturcirklar

Vi har idag ett antal litteraturcirklar med olika inriktningar. Varje cirkel träffas cirka en gång i månaden under enkla former och diskuterar den bok vi läst samt bestämmer gemensamt en ny. Lena Wallin, 0709-35 18 99

Reginateatern

Anmäl dig för erbjudanden via e-post till vissa av Regina-teaterns föreställningar till specialpris. Kontakta Agneta Sandler Bäfve, agnebeve@gmail.com, 0706-36 14 06

Skrivarcirkel

Vi träffas i skrivarstugan en förmiddag i månaden, mellan fem och sex gånger per termin. Vi träffas hemma hos respektive deltagare i turordning. Vi läser upp våra nedskrivna berättelser och försöker hinna med en snabb-skrivövning. Vi fikar också tillsammans. Christer Larsson, 0706-38 33 37

Släktforskning

Hitta dina fäder ända ner till 1700-talet. I vår genomför vi två cirklar. En för nybörjare och en för dig som redan kommit en bit på väg och vill byta erfarenheter med andra släktforskare. Märit Färnlöf, 0738-00 20 72

Stickcafé

Vi som gillar att handarbete tillsammans med stickor, virk- och synålar träffas på Träffpunkt, Storgatan 11, måndagar ojämnta veckor. Vi håller till i hallen, en trappa upp med kaffe och småprat i en öppen lokal. Alla intresserade är välkomna. Ingen föranmälan behövs. Lizette Bellman, 0739-77 33 88

Söndagsmiddagar

Vi fortsätter med de populära söndagsmiddagarna en gång i månaden. Vi väljer en restaurang som vi känner till och som kan ge oss förmåner. Information om var och när kommer löpande på hemsidan. Britt-Marie Karlsson 0703-55 42 09

Teaterombud

Anmäl dig för erbjudanden via e-post till Uppsala stadsteaters föreställningar till ombudspris. Kontakta Ulla.g.englund@gmail.com, Ulla Englund, 0730-38 91 77

Torsdagspub

Den sista torsdagen i månaden träffas vi på Happy Duck Bar och tar en öl/vin/kaffe eller en bit mat tillsammans. Platsen är Svartbäcksgatan 11 - hörnet vid Klostergatan, under Interpool. Jan-Åke Eriksson, 0761-01 93 49

Torsdagscafé

Varje helgfri torsdag träffas vi på Café Kardemumma, Stadsbiblioteket, Svartbäcksgatan 17 i centrala Uppsala. Säg till i kassan att du tillhör Aktiva Seniorer så visar de dig tillrätta och ger dig 10 % rabatt på ditt köp. Ingen föranmälan eller bokning behövs. Lena Svensson, 0737-41 19 12

Träslöjd

Träslöjd bedrivs i form av två studiecirklar som träffas på torsdagar i en förmiddagsgrupp och en eftermiddagsgrupp. Vi hjälper varandra utifrån våra kunskaper och erfarenheter. Gemensam fika med social samvaro är också en viktig del av verksamheten. Per-Eric Johansson, 0705-26 00 46



Skapa dina egna föremål

Vandringar

Vi vandrar varje fredag i "ur och skur" och vandringsgruppens start och slutpunkt varierar från olika veckor. Vanligen åker vi buss och utgår från resecentrum vid 9-10-tiden. Barbro Ulén, 0733-39 88 19

Vandringar, korta

Två gånger i månaden gör vi kortare vandringar med olika inriktning. En som är lite längre på leder där underlaget kan vara ojämnt och terrängen kuperad. Den andra varianten är lite kortare och går i stadsmiljö på lättgånga trottoarer och gångvägar.

Information om vilken typ av vandring som planeras skickas i god tid ut till de som anmält sig till vandringarna. Britt-Marie Karlsson, 0703-55 42 09



Torsdagscafé på
Café Kardemumma

Medlemskap ger dig rabatt

OBS! Det är viktigt att vid bokning/anmälan/beställning ange att du är medlem i Aktiva Seniorer.

Alina System 20% rabatt

Kungshörnet, Kungsgatan 113. Rabatten gäller på ordinarie priser för dataservice i Alina Systems verkstad, vid hembesök eller vid rådgivning via telefon (018-12 90 90). Vid service/ reparation av mobiltelefoner samt surfplattor gäller 10% rabatt www.alina.se

Café Kardemumma och Cafe Carl von Linné 10% rabatt

Svartbäcksgatan 17, 24 och 27. 10% på hela sortimentet.

Gå och Löpkliniken 10% rabatt

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

Medborgarskolans kurser 20% rabatt

Bergsbrunnagatan 20. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Gäller ej studielitteratur, enskild undervisning, diplomutbildningar, certifieringsutbildningar, distanskurser eller vid betalning med presentkort. Gäller såväl vid anmälan via hemsidan (anges i meddelandefältet), som via e-post eller telefon. Rabatten gäller Medborgarskolans kurser inom Uppsala, Västmanland och Södermanlands län. www.medborgarskolan.se

Tullhuset SPA - 100 kr rabatt

Hamnplan 9. Rabatten lämnas på Fisk Spa, massage, pedikyr och ansiktsbehandling. www.tullhusetspaupsala.se

Så här bokar och betalar du en aktivitet

Bokar aktiviteter gör du på vår hemsida, [uppsala.aktiva-seniorer.com/program/](http:// uppsala.aktiva-seniorer.com/program/). **Anmälan 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 får en automatisk bekräftelse på din anmälan direkt till din e-post. Eventuellt hamnar den i ditt spamfilter. Avsändare är fasuppsala@minaaktiviteter.se.

En tid därefter 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 en chans att komma med vid eventuellt återbud. Vid stort intresse kan aktiviteten komma att dubbleras.

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 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 er respektera första anmälningsdag 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 finns tre sätt att betala, Bankgiro via Internetbank, Privatgiro via blankett samt Swish. Det är viktigt att du noga följer betalningsinstruktionen enligt följande:

- Betala till föreningens bankgirokonto 299-7765. Om du har ett annat kontonummer noterat under Aktiva Seniorer i din Internetbank ska du ta bort det. 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.

Swish

Du väljer alternativet Swish i en ruta i antagningsbeskedet och följer instruktionen. Din anmälan skickas till mobiltelefonen och du behöver bara godkänna betalningen via mobilt bank-ID. 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 egen sjukdom återbetalas anmälningsavgiften med avdrag för en administrativ avgift om 100 kr. För aktiviteter under 100 kr dras aktuellt belopp, d v s inget återbetalas.



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 medlems-

avgiften. 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.

Program januari 2025 - augusti 2025

måndag

20/1

kl 13.00 - 15.00

Interpool, Svartbäcksgatan 11, 1 tr

Ingen kostnad

Upptaktsmöte

Vi umgås och får information om vårens program. Styrelsen presenterar programmet och ni får träffa några av de programmakare som håller i programpunkterna i vårt programhäfte. Ni får också träffa några av de programmakare som arbetar med våra fasta aktiviteter. Alla medlemmar välkomnas!
Vi bjuder på kaffe och bakverk.

Bokning: 1 december - 7 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70

Viktigt! Besök vår hemsida lite då och då! Nya aktiviteter kan komma att publiceras under våren.

tisdag

21/1

kl 13.00 - 15.00

Aulan 1, tr
Träffpunkt, Storgatan 11

Ingen kostnad

Informationsmöte för nya medlemmar

Du som är ny medlem i Aktiva Seniorer Uppsala är hjärtligt välkommen till ett informationsmöte med representanter från styrelsen. Vi berättar om föreningen och tar gärna emot frågor och funderingar från dig som medlem. Du kommer också att få möjlighet att ge förslag på eventuella kommande aktiviteter. Vi bjuder på dryck och tilltugg.

Anmälan: 1 januari - 15 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

onsdag

22/1

kl 09.00 - 15.00

Buss från hållplats E 3,
Stationsgatan

Pris 490 kr

Kungliga slottet i Stockholm

Representationsvåningarna på slottet är samlingsnamnet för de magnifika paradvåningar som används vid kungens och drottningens representation. Under en 45 minuters visning presenterar guiden ett urval av salar i Representationsvåningarna. Om tid finns efter visningen får gruppen gärna fortsätta att utforska våningarna på egen hand.

Det kommer att finnas tid för lunch på egen hand.

Bokning: 20 december -16 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70



FOTO: ERIKA BARK

GDPR

För mer information se vår hemsida
<https://uppsala.aktivaseniorer.com/om-oss/gdpr/>



torsdag

30/1

kl 13.00 - 14.00

Reginateatern,
Trädgårdsgatan 6

Pris 150 kr

Jacke Sjödin - Reginateatern

Kom och lyssna på Uppsalas fenomenala ordbrukare. Underhållning på högsta nivå bara för oss i Aktiva Seniorer. Jacke kåserar för och om oss. Har vi tur sjunger han några av sina berömda Coronalåtar. Platser finns för rörelsehindrade. Meddela Agneta om du behöver rullstolsplats.

Bokning: 15 december - 15 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/



tisdag

11/2

kl 13.00 - 14.30

Stora salen, plan 1,
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 50 kr

Hjärnans belöningssystem och hur de påverkar kroppen

Hjärnans belöningssystem och hur de påverkar kroppen. Det finns många beroendeframkallande ämnen som vi ständigt kommer i kontakt med. Vi har till exempel mat, nikotin, alkohol, narkotika, mediciner och det senaste beroendet mobilen. Varför blir vi beroende och vad händer i kroppen när vi blir beroende? Professor Mathias Hallberg, Institutionen för farmaceutisk bioteknik förklarar begreppen. Bokning: 7 januari - 25 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/
Kontakt: Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06

*Aktuell e-post?
E-postadressen är extra viktig eftersom den är nödvändig för bokning av aktiviteter via vårt bokningssystem. 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.*

onsdag

5/2

kl 19.30 - ca 21.00

Systembolaget,
Dragarbrunnsgatan 48 A

Pris 685 kr

Franska viner och ostar

Välkommen till en vinprovning hos Systembolaget med franska viner och ostar. Vad ska vi tänka på för att få ut det mesta av vår vin/ostupplevelse? Vi får prova 5 viner och 4 ostar under ledning av Systembolagets vinprovare Tomas Szyzkiewicz.

Bokning: 2 januari - 20 januari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Agneta Sandler Bäfve, 0706 36 14 06

tisdag

11/2

kl 14.00 - 16.00 samt ytterligare en gång i månaden under våren.

Rum 12 nb,
Träffpunkt, Storgatan 11

Ingen kostnad

Berättarcirkeln startar

De flesta gillar att berätta om något man upplevt. Här finns chansen att göra det i en berättarcirkel. Berätta som du gjorde på fikarasten för arbetskompisarna. Din berättelse kan handla om en hobby, resor, intressanta möten med människor eller nästan vad som helst utom livets ledsamheter. Meningen är att berättarcirkeln ska ge en må-bra-känsla; både före och efter våra träffar.

Bokning: 20 januari - 2 februari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Mats Monie, 0708-78 87 43

torsdag

13/2

kl 15.00 - 16.00

Granebergsparken,
Granebergsvägen 58

Pris 50 kr

Prova-på-kurs bugg

Kom och testa att dansa bugg. Inga förkunskaper krävs. Det går bra att anmäla sig själv men vi uppmuntrar att man anmäler sig som danspar så vi blir ungefär lika många förare och följare.

Medtag inneskor som går att dansa i.

Bokning: 3 februari - 7 februari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Christina Brandt, 0705-47 34 98

måndag

24/2

kl 13.00 - 16.00

Rum 12,
Träffpunkt, Storgatan 11

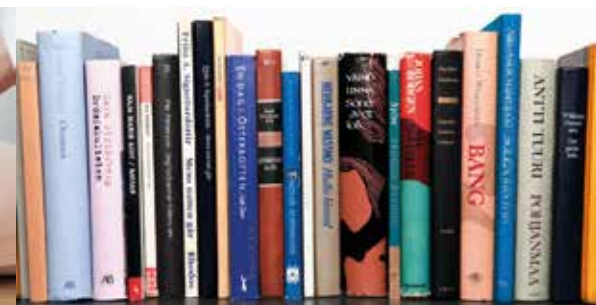
Pris 50 kr

Hjärt-lungräddning på vuxen

Hur agerar du om någon i din närhet får hjärtstopp? Även den som lärt sig hur man gör hjärt-lungräddning tidigare behöver repetera och träna igen och igen. Samma sak gäller hjärtstartare. Välkommen till utbildning där du får träna på dockan Ann med instruktör. Kaffe, te och kex serveras.

Bokning: 1 februari - 15 februari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Eric Knutsson, 0767-77 35 55



onsdag

19/2

kl 13.00 - 14.00

Stora salen, nb,
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 50 kr

Brottsofferjouren (BOJ)

Kom och lyssna på hur Brottsofferjouren jobbar. Hur de kan hjälpa dig som utsatts för brott, blivit vittne till brott, är anhörig, närstående till någon som utsatts för brott, som är misstänkt eller dömd för brott. Vidare kommer vi också att få tips om hur vi skyddar oss mot brottsliga handlingar, både i hemmet och i den offentliga miljön. Vilket ämne som kommer att tas upp beror på vilka brottsområden som är aktuella vid tiden för föreläsningen.

Bokning: 20 januari - 10 februari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Annica Hedin Larsson, 0736-70 13 03

tisdag

25/2

kl 13.00 - 14.30

Aulan, 1 tr,
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 50 kr

Årets bokbytardag

Ett årligen återkommande inslag i föreningens verksamhet är bokbytardagen. Ta med tre böcker du kan avvara men rekommendera. Få med dig tre andra böcker hem. Vi umgås och har trevligt tillsammans och avslutar med ett lotteri.

Kaffe ingår.

Bokning: 28 januari-18 februari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70

torsdag

6/3

Medicinshistoriska museet

Museets kunniga guider ledsagar dig genom berättelser, uppfinningar och idéer från två tusen år av medicinskt tänkande och de människor och samhällen som format dem.

kl 14.00 - 15.00

Eva Lagerwalls väg 8,
buss 4 och 12,
hållplats Kronparksgården

Pris 150 kr

Bokning 3 februari - 18 februari på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83



Kirurgi och anestesi i Thorénsalen.

Påminnelse
Föreningen erbjuder ett stort antal cirklar och fortlöpande aktiviteter. På sid 4 i programhäftet hittar du kontaktuppgifter till de som kan svara på dina frågor om du vill veta mer eller anmäla dig.

torsdag

13/3

Ekolsunds slott & wärdshus

Vi besöker Ekolsunds slott med rötter ända från 1300-talet. Slottet byggdes på 1600-talet i barockstil och har sedan 1700-talet varit i privat ägo. Vi blir guidade på slottet och kommer också att äta lunch i samband med besöket. Notera att det finns trappor i slottet.

kl 10.30 - 14.30

Buss från hållplats E3
Stationsgatan

Pris 450 kr

Bokning: 25 januari - 15 februari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97



Ekolsunds slott & wärdshus



FOTO: CARINA FRÖLING

tisdag

11/3

Årsmöte 2025

Årsmötesförhandlingar enligt föreningens stadgar. Motioner till årsmötet ska vara Ewa Jerlinder Nord tillhanda senast 5 februari via mejl till uppsala@aktivaseniorer.com. Alla medlemmar är välkomna! Vi bjuder på kaffe och bakverk till de första 110 som anmäler sig (maxantal personer i Tovensalen).

kl 14.00 - 15.30

Missionskyrkan,
S:t Olofsgatan 40

Ingen kostnad

Bokning: 1 februari - 20 februari
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Liselotte Eriksson, 0703-47 13 81

onsdag

19/3

Specialdesignade handgjorda smycken

Tycker du om specialdesignade smycken? En av våra medlemmar, Carina Fröling, visar sina egna smycken i silver och kirurgiskt stål. Carina berättar även om smycken och stenar samt hur dessa tillverkas. Smyckena finns i olika varianter och med ett stort antal stenar i alla möjliga färger. Kaffe, te och fikabröd ingår.

kl.14.00 - 17.00

Årstagatan 35

Pris 50 kr

Bokning 15 februari -12 mars på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Carina Fröling, 0702-73 04 19

tisdag

25/3

Från Svartbäckstull till Bärby hage - Svartbäckens historia

Erik Lindblad från Uppsala stadsarkiv tar oss med på en historisk vandring utmed Svartbäcksgatan. Han berättar om Svarta bäcken, Monaco, Pukehornet och mycket annat.

kl 13.30 - 15.00

Aulan 1 tr,
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 95 kr

Bokning: 3 mars - 18 mars på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83



FOTO: MATTIAS LINDBÄCK



torsdag

27/3

Vårsalongen 2025

Liljevalchs Vårsalong i Stockholm får besök av oss Aktiva Seniorer även i år. I vår kan vi välja mellan två olika tillfällen.

Vi blir guidade under 50 minuter i två grupper (max 20/grp). Lunch, lättare rätter och fika finns att köpa i huset. Flera lunchrestauranger finns på promenadavstånd.

I priset ingår bussresa, inträde och guidning.

Lokalen är handikappanpassad.

onsdag

9/4

kl 09.30 - 15.30

Buss från hållplats E3,
Stationsgatan
Pris 400 kr

Bokning: 3 mars -13 mars på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ulla Englund, 0730-38 91 77

tisdag

8/4

Om krisen eller kriget kommer

Vi har alla fått broschyren "Om krisen eller kriget kommer". I den får vi veta hur vi kan förbereda oss, och vad vi ska göra om krisen eller kriget kommer.

kl 13.00 - 15.00

Stora salen, nb
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 50 kr

Krig pågår i vår omvärld och det är en orolig tid. Terrorism, cyberattacker och vilseledande information används för att skada och påverka oss.

För att stå emot hoten behöver vi hålla ihop och ta ansvar för vårt land. Bli vi angripna måste alla hjälpa till att försvara Sveriges självständighet och vår demokrati. Vi är en del av Sveriges beredskap och kommer under den här föreläsningen att få kännedom om våra skyldigheter.

Eric Knutsson, Seniorinstruktör i Sveriges Civilförsvar går igenom broschyren med oss och svarar på våra frågor.

Bokning 1 mars - 1 april på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Eric Knutsson, 0767-77 35 55

onsdag

9/4

Historisk vandring Uppsala – Medeltida skräck och mörk folketro

kl 13.00 - 14.30

Riddartorget, vid Domkyrkan

Pris 240 kr

Följ med på en skräckvandring, byggd på riktig historia, i Uppsala city. I gränder och bland gator besöker vi medeltiden, dess uppfattningar om helgonens blodiga död men främst om de odödliga som vandrar på nätterna. Hör även om 1700-talets pestutbrott, avrättningar m.m.

Bokning: 1 mars - 1 april på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ewa Jerlinder Nord 070316 66 83

torsdag

10/4

kl 18.30 - 20.00

Josef W Larsson,
Drottninggatan 6

Pris 60 kr

Modetrender

Vi samlas på den anrika butiken Josef W Larsson för att titta på modevisning och handla med rabatterade priser. Vi bjuds på snittar och vin.

Bokning: 10 april - 23 april på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

onsdag

23/4

kl 11.00 - valfritt

Dalkarlskärret

Pris 50 kr

Fåglar och grodor vid Dalkarlskärret

Två naturguider visar och lär oss mer om sina specialintressen; fåglar och grodor. Vi möts vid vackra Dalkarlskärret. Ta med fika och något att grilla vid den öppna elden. Kikare finns att låna, men ta gärna med egen. Buss 107 går till Vreta västra, därifrån ca 1 km promenad. Det går också att åka egen bil (samåkning)

Bokning: 1 april - 15 april på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Daily Tegnefjord, 0704-20 06 63



tisdag

22/4

kl 14.00 - 15.30

Aulan 1 tr,
Träffpunkt, Storgatan 11

Pris 50 kr

Ut i naturen

En presentation av olika naturområden och utflyktsmål i Uppsala Län och hur man kan använda hemsidan/appen "Naturkartan" för att hitta olika smultronställen.

Bokning 18 januari - 8 februari på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Presentatör är Emelie Runfeldt på Upplandsstiftelsen.

Kontakt Mariann Rosbäck 0733-24 06 56

onsdag

23/4

kl 13.00 - 14.00

Riddartorget,
vid Domkyrkan.

Pris 240 kr

Stadsvandring i Uppsala om häxor, trolldom, mörka väsen och magi

Upptäck anklagelser om häxeri, om helande växter och onda folktrövesen skapade genom förbannelser eller svart magi. Hör om mörka blodiga ritualer som årsgång, förbannelse-färder till mörka kyrkogårdar m.m. Under vandringens gång bjuds du också på en inblick i 1600-talets häxjakter och om häxprocesserna.

Bokning: 7 april - 19 april på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt: Ewa Jerlinder Nord 0703-16 66 83

onsdag

7/5

kl 08.00 - 16.15

Buss från Stationsgatan 08.00, Willys 08.10 och Gränby centrum 08.15
För priser och bokning: www.eckerolinjen.se

Dagstur med Eckerölinjen

Tillsammans gör vi en dagstur med Eckerölinjen. Var och en köper sin egen biljett och vi åker med Eckerös ordinarie buss. Båten avgår från Grisslehamn kl 10.00, båtresan tar ca två timmar, med en halvtimmes uppehåll på Eckerö innan båten åker tillbaka.

Under båtresan finns möjligheter till umgänge, i baren kanske vi löser musikquiz, vi shoppar och njuter av en fin båtresa. För den som vill finns flera möjligheter till lunch i café Käringsund, smörgåsbord i bufé-restaurangen Bornholm eller a la carte i restaurangen Rospiggen.

För priser och bokning: www.eckerolinjen.se 0175-258 00 eller via e-post privatresor@eckerolinjen.se

Kontakt: Britt-Inger Östblom 0707-48 54 22



Eckerölinjen



Betty Pettersson. Den första kvinnliga studenten från Gotland



Vaksalaskolan ritad av Gunnar Leche



Gunnar Leche



Årby slott

torsdag

15/5

kl 13.00 - 14.45

Vaksalatorg framför Vaksalaskolan

Pris 110 kr

Uppsalas egen arkitekt – Gunnar Leche

Anders Allard tar oss med på en vandring bland Gunnar Leches byggnader runt om i centrala staden.

Gunnar Leche var Uppsalas stadsarkitekt under åren 1920 till 1954. Han satte sin prägel på staden, allt från stadsplaner till små detaljer. Han har bl a ritat Vaksalaskolan, hela Lasseby gårde, Tuna- och Salabackar och många hus i Fålhagen, Luthagen och Höganäs.

Bokning 18 april - 2 maj på vår hemsida [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt: Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06

onsdag

14/5

kl 14.00 - 15.30

Domkyrkoplan, mitt emot Gustavianum

Pris 100 kr

Kvinnohistorisk stadsvandring

Följ med på en stadsvandring i Uppsalas historiska kvarter och hör berättelser om några av alla de kvinnor som varit verksamma i Uppsala. Du hör om framväxten av kvinnlig rösträtt, om kvinnors studier vid universitetet, prostitution och alkoholism m.m. Några som presenteras är Karin Boye, Betty Pettersson, Barbro Alving, drottning Kristina och heliga Birgitta.

Efter vandringen kan vi som vill avsluta med ett glas vin eller en kopp kaffe tillsammans på Hotell Hörnan. Var och en betalar för sig.

Bokning 1 maj -12 maj på vår hemsida [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt: Margareta Engvall 0739-30 10 13

onsdag

21/5

kl 11.00 - 15.00

Buss från hållplats E3, Stationsgatan

Pris 480 kr

Besök ett historiskt slott - Årby slott

I sköna maj har vi fått den fantastiska möjligheten att besöka Årby slott i Rasbokil. Årby omtalades första gången på 1300-talet och Årby slott byggdes i mitten på 1600-talet i karolinsk stil. Slottet stod sedan orört i 300 år och är nu i privat ägo. Ägaren själv kommer att guida oss och berätta om slottets historia. Vi börjar med lunch som vi äter gemensamt i slottets riddarsal.

Bokning: 10 april - 10 maj på vår hemsida [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/)

Kontakt Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

måndag

26/5

kl 08.30 - 17.00

Buss från hållplats E3
Stationsgatan

Pris 1150 kr

Stockholms Stadshus, Riddarhuset och Gamla Stan

Välkommen till en dagsutflykt till Stockholm. Vi börjar dagen med kaffe och smörgås i Ragnars Skafferi i Stadshuset. Guiden Linnéa Sallay tar oss med på en spännande vandring i Stadshusträdgården - en av Stockholms vackraste platser. Efter avslutad promenad tar bussen oss till Riddarhuset som byggdes av och för adeln på 1600-talet. Här får vi en guidad visning. Därefter går vi en kort promenad in i Gamla Stan, uppför Storkyrkobrinken till restaurang Kaffegillet, med en historia från medeltiden. Här väntar en lunch med kaffe och efterrätt. Dagen avslutas med att Linnéa, som är både professionell sångerska och violinist, bjuder oss på konsert, med dagens olika teman.

Bokning 15 april - 5 maj på vår hemsida
<https://uppsala.aktivaseniorer.com/bokning>

Kontakt Birgitta Carlsson Fogdegård, 0735-04 00 20



Wira bruk

tisdag

3/6

kl 09.00 - 16.30

Buss från
hållplats E3
Stationsgatan

Pris 650 kr

Wira Bruk

Vi åker till Wira Bruk i Åkersberga där vi får en guidad visning av bruket som under Sveriges stormaktstid var landets främsta vapensmedja. Bruket har en historia som sträcker sig ända tillbaka till omkring år 1630 då Claes Fleming startade smidesverksamheten.

Efter lunch i Wiras restaurang besöker vi butiken Wägerths Konstsmide och ser vad som produceras idag. För närvarande är det två smeder som är aktiva i smedjan. Därefter fortsätter vi till en guidad visning av Roslagskulla Kyrka.

Bokning: 1 maj - 20 maj på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Margareta Engvall 0739-30 10 13

torsdag

21/8

kl 13.00 - 15.00

Missionskyrkan,
St Olofsgatan 40

Ingen kostnad

Upptaktsmöte

Dags för höstens nyheter 2025. Vi umgås och byter idéer samt får information om höstens program. Styrelsen presenterar programmet och ni får träffa några av våra programmakare som arrangerar programpunkterna i vår programbroschyr samt några av de som arbetar med våra fasta aktiviteter.

Alla medlemmar välkomnas!

Vi bjuder på kaffe och bakverk till de första 110 som anmäler sig (max antal personer i Tovensalen).

Bokning 15 juli - 10 augusti på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/
Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70

PS. Har du själv en idé som lämpar sig för en gruppaktivitet. Du har kanske en hobby eller ett intresse som du skulle vilja dela med andra. Tveka då inte att fråga någon i styrelsen (se sid 2), mejla till uppsala@aktivaseniorer.com eller använd kontaktformuläret på vår hemsida uppsala.aktivaseniorer.com/kontakta/ för att få hjälp att komma igång.

tisdag

26/8

kl 10.30 - 14.30

Buss från hållplats E3
Stationsgatan

Pris 490 kr

Favorit i repris - Salnecke slott

I Örsundsbro, Gryta socken ligger ett av Sveriges bäst bevarade 1600-talsslott. Slottet är ett statligt byggnadsminne och idag privatägt. De nuvarande ägarna genomför en omfattande renovering och vi besöker deras hem. Slottet är endast öppet för grupper vilket gör detta till en unik möjlighet.

Vi kommer att dela in er i två grupper. Den ena gruppen besöker slottet och den andra äter lunch på Salnecke Slottscafé och Bistro. Därefter byter vi. Observera att det finns trappor i slottet. Ange om du har någon matallergi.

Bokning 5 augusti - 19 augusti på vår hemsida
uppsala.aktivaseniorer.com/program/

Kontakt Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

Välkommen på dagsutflykter till Stockholm.

22/1 Kungliga slottet, sid 8

27/3 Liljevalchs Vårsalong, sid 16

26/5 Stockholms Stadshus, Ridarhuset och Gamla Stan, sid 22

