

**Aktiva
Seniorer®**



**UPPSALA
PROGRAM**

augusti 2026 - december 2026



upsala.aktivaseniorer.com

Innehållsförteckning

Information om föreningen _____	2
Från ordföranden _____	3
Fasta aktiviteter _____	4
Så här anmäler och betalar du en aktivitet _____	7
Program augusti 2026 – december 2026 _____	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: Magnus Örtegren, 0730-29 79 30
Vice ordförande: Agneta Lydig, 0704-42 83 70
Sekreterare: Peter Gustafsson, 0739-09 87 00
Kassör: Gunnar Sundberg, 0709-80 05 04
Övriga ledamöter: Hans Pettersson, 0708-13 31 35

Annika Nordén Hägg, 0733-98 88 71
Annica Hedin Larsson, 0736 70 13 03
Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97
Mariann Rosbäck, 0733-24 06 56

Valberedning

Margareta Engvall, 0739-30 10 13
Britt-Marie Gunnarstedt, 0725-37 43 45
Eva Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

Revisor: Anne-Marie Ögren, 0706-70 22 36
Revisorssuppleant: Marie Hedlund, 0706-62 76 08

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 april 2026, 1500 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.

Föreningens verksamhet och aktiviteter under året

Förväntningar på den nya terminen

Vi har nu upplevt en vår fylld av aktiviteter och möten medlemmar emellan. Höstterminen nalkas nu lika fylld av många program och fasta aktiviteter.

Under våren har vi haft fulltecknat på de flesta aktiviteter, flera har till och med missat att komma med på något man gärna hade velat delta i. Om vi får fler medlemmar som engagerar sig och blir programmakare eller kan leda någon cirkel, skulle ännu fler kunna delta. Så tveka inte – hör av dig till någon av oss i styrelsen. Tanken är att alla medlemmar ska kunna få till sig någon liten "godbit" när höstmörkret och regnet tynger vår vardag.

Så gott som alla aktiviteter har genomförts i en hjärtlig och god anda, men några få gånger har programmakare, som skapat aktiviteten helt ideellt för vår trevnad, råkat ut för kritik.

Det här är en ideell förening skapad av och för våra medlemmar. Är det något du vill framföra, något som kanske kan göras bättre, gör det på ett konstruktivt sätt, direkt till någon i styrelsen eller till mig.

Vikten av frivilligt arbete

Föreningens verksamhet bygger på frivilligt engagemang, därför vill jag till slut ge en eloge till alla som har engagerat sig och kommer att engagera sig i skapandet av olika aktiviteter framöver.

Magnus Örtegren
Ordförande

Foto: Sofie Sjöström

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.

Fasta aktiviteter

Hittar du något som intresserar dig?

Föreningen erbjuder många återkommande aktiviteter under året. På hemsidan uppdateras det löpande vad som är på gång framöver. Under rubrikerna nedan kan du läsa mer om varje aktivitet. Tveka inte att kontakta kontaktpersonen för aktiviteten om du vill veta mer.

Saknar du något eller har en idé om en återkommande aktivitet?

Hör av dig till Ewa Jerlinder Nord på e-post ewajerlinder@hotmail.com

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 i fyra separata grupper. Grupperna är kamratcirklar som tipsar varandra och utbyter erfarenheter. Alla har egen målarutrustning med sig. Ewa Jerlinder Nord, 0703-16 66 83

Bangolf

Bangolf spelas året runt. Vi träffas på torsdagar och vi spelar ute eller inomhus - vädret avgör vilken bana vi väljer. Mona Sveijer, 0739-95 19 33

Boule - inomhus

Våra boulespelare träffas och spelar inomhus i boulehallen under perioden oktober - april. Två gånger i veckan spelar vi och fikar under social samvaro. Jöran Frohm, 0725-50 10 81

Boule - utomhus

På Fålhagens IP spelar vi utomhus året runt en gång i veckan om vädret tillåter. Vi spelar och fikar under trivsamma former. Lennart Karlsson 0706-49 55 35, lennart.z.karlsson@gmail.com

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

Akrylmålning i Medborgarskolans lokaler



Bangolf vid Fyrishov

Bowling

Onsdagseftermiddagar träffas vi på Fyrishov Bowling, ingång från östra parkeringen. Om du inte spelat tidigare hjälper vi dig att komma igång. Kenny Bjälkensäter, 0703-42 37 33

Film

Vi går på bio tillsammans två gånger i månaden. Oftast ses vi på Fyrisbiografen där vår filmvärd möter upp i foajén. Efter föreställningen går de som vill till någon restaurang och diskuterar filmen över ett glas och/eller lite mat. Ingen föränmälan behövs. Ann-Marie Haataja, 0706-22 16 44

Golf

Golfsektionen inom Aktiva Seniorer Uppsala träffas några gånger under säsongen för att spela tillsammans. Vi spelar på olika banor i trakterna runt Uppsala. Åke Lidberg, 0733-85 75 39, Rolf Sundbom, 0706-37 15 22

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 bokat på Träffpunkt, Storgatan 11. Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

Läsecirklar

Vi har idag ett flertal läsecirklar. 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

Skrivarcirkel

Vi träffas 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. Christer Larsson, 0706-38 33 37

Släktforskning

Lär dig mer om dina förfäder - kanske ända ner till 1700-talet. I höst genomför vi cirklar för dig som redan kommit en bit på väg och vill byta erfarenheter med andra släktforskare. Märilt Färnlöf, 0738-00 20 72 och Magnus Örtegren 0730-28 79 30

Stickcafé

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

Söndagsmiddagar

Vi fortsätter med de populära söndagsmiddagarna en gång i månaden. Vi väljer någon trevlig restaurang i stan. Information om var och när kommer löpande på hemsidan. Britt-Marie Karlsson, 0703-55 42 09

Torsdagspub

Den sista torsdagen i månaden träffas vi på en utvald pub och tar något att dricka och/eller äta tillsammans. Vilken pub det blir annonseras på hemsidan några dagar innan. Alla är välkomna och ingen föränmälan behövs. Gudrun Wedberg, 0702-59 09 69



Torsdagspub



Skapa dina egna föremål

Foto: Sofie Sjöström

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 föransmälning behövs. Lena Svensson, 0737-41 19 12

Träslöjd

Träslöjd bedrivs i form av två studiecirkel 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

Vandringar

Vi vandrar fredagar 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 lättgångna trottoarer och gångvägar.

Information om vilken typ av vandring som planeras skickas i god tid ut till de som anmält sig till information om vandringarna samt på föreningens hemsida. Ingen föransmälning behövs. Anne-Marie Haataja, 0706-22 16 44



Torsdagscafé på Café Kardemumma



Lilla Djurgårdsskogen

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 försäkringskydd 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.

Så här anmäler och betalar du en aktivitet

Du anmäler dig på vår hemsida, [uppsala.aktivaseniorer.com/program/](http:// uppsala.aktivaseniorer.com/program/) Anmälan kan göras från kl 09.00 angivna bokningsdagar.

Anmälan 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.

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 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 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, klockslag 09.00-12.00.

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 Internet-

bank, 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 anmäling 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.



Program augusti 2026 - december 2026

torsdag

20/8

kl 12.00 - 17.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 340 kr

Berättelsen om Vibo-Stina

Vibo-Stina var den sista kvinnan i Mellansverige som avrättades genom halshuggning 1845 efter att ha dömts till mord på sin make. Berit Andersson, femte generationen i rakt nedstigande led efter Vibo-Stina och boende på samma gård, gestaltar Stina och berättar fakta om detta öde. Kaffe/te, smörgås och kaka väntar oss vid ankomst. En guidad rundtur i Bruksmuseet och en tur på Tobo bruk ingår också i resan.

Anmälan 25 juni - 12 augusti på vår hemsida.
Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97



Berättelsen om Vibo-Stina



Soldattorp nr 48 Skokloster

onsdag

26/8

kl 10.00 - 15.00

Stationsgatan, hållplats E3

Pris 365 kr

Soldattorp nr 48 Skokloster

Soldattorpet nr 48 är ett av ursprungligen nio torp i Skokloster socken och är beläget i anslutning till Skokloster Camping vid Mälarens strand. Torpet fungerar som ett museum med föremål skänkta av socknens boende och medlemmar genom tiderna. Vi får en spännande och intressant guidning av gillet egna guider.

Dagens lunch, varmrätt, kaffe och kaka serveras på Sjöökrogen. Dryck tillkommer.

Anmälan 1 juli - 17 augusti på vår hemsida.
Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70

torsdag-fredag

27/8-28/8

27/8 kl 08.00

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 4 725 kr

Västanå Teater - Berättarladan i Sunne

Vi gör en tvådagars teaterresa till Värmland. Berättarladan är belägen alldeles intill vackra Rottneros Park. Vi kan erbjuda ett fåtal platser till årets föreställning baserad på Selma Lagerlöfs roman "Liljecronas hem" från 1911. En fartfylld föreställning med mycket musik, sång och dans utlovas - Västanå Teaters signum. Vi övernattar på Broby Gästgiveri i Sunne. Efter frukost vänder vi hemåt och stannar för lunch längs vägen. I resans pris ingår ostbricka, frukost, två luncher och middag. Reseledare är Ann-Helén Burman Shavroff. Mer information om resan skickas till dig som bokar.

Anmälan 1 juni - 23 juli på vår hemsida.
Kontakt: Agneta Lydig 0704-42 83 70



Berättarladan i Sunne



Bodatomtens Hantverksbod

måndag

31/8

kl 09.00-15.00

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 435 kr

Bodatomtens Hantverksgård Sigtuna och Steningeladan

En värld av nostalgi, t ex lanthandel, 50-talsmack, kvarn, bryggghus, smedja, m.m. Där visar och berättar Göte och Margita Ryd om den fantastiska "miniskansen" de byggt upp. Vi bjuds på kaffe och hembakade bullar.

Därefter reser vi vidare till Steninge ladan där vi på egen bekostnad kan äta lunch.

Anmälan 20 juli - 10 augusti på vår hemsida.
Kontakt: Helena Eriksson 0703-40 46 47

torsdag

3/9

kl 11.00-ca 15.00

Vi reser på egen hand till Stockholm och möts på Riddarhustorget, kl 11.00 där Linnéa Sallay väntar på oss.

Pris 620 kr

Vandring i Gamla stan och Norra stadsholmen

Är du nyfiken på varför Stockholm grundades just här på denna holme? Följ då med på en stadsvandring där Linnéa Sallay, auktoriserad Stockholmsguide, guidar oss runt på en spännande upptäcktsfärd i Stockholms historiska hjärta.

Vår vandring tar sin början i den norra änden av Stadsholmen, på Riddarhustorget. Efter ca 1,5 timmes vandring inmundigar vi en förbokad lunch som ingår i priset på restaurangen Under Kastanjen. Linnéa avslutar med sång och musik.

Anmälan: 20 juli - 10 augusti på vår hemsida.
Kontakt: Birgitta Carlsson Fogdegård, 0735-04 00 20



Vandring i Gamla stan



Vår guide Linnéa



tisdag

15/9

kl 18.30 - 21.00

Drottninggatan 6,
Josef W Larsson

Pris 60 kr

Modevisning - Josef W Larsson

Vi samlas på den anrika butiken Josef W Larsson för att titta på deras höstmode och handla till rabatterade priser. Vi bjuds på tilltugg och vin.

Anmälan 21 augusti - 8 september på vår hemsida.
Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

tisdag

22/9

kl 17.00 - 21.00

Suttungs gränd 6, Elite Hotel
Academia. Ingång även från
Bävern's gränd

Pris 495 kr

Latinsk afton - en kväll du kommer att minnas!

Sång, musik och dans i ett spännande möte. Flamencodansösen Gabriela Gutarra och sångerskan och musikern Susanne Segerholm bjuder på ett spännande program med musik från Italien och de spansktalande länderna. Välkända italienska sånger som Volare och O, sole Mio möter den spanska dansen till den klassiska La Folia. Vi får en tapasmeny som heter duga. I priset ingår en dryck till maten. Benvenuti - Bienvenidos!

Anmälan 1 juli - 8 september på vår hemsida.
Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70



Latinsk afton



Susanne Segerholm



Reseskildring Machu Picchu och Galapagos

tisdag

22/9

kl 13.15 - 14.45

Storgatan 11, Träffpunkt,
Aulan 1 tr

Pris 50 kr

Reseskildring - Machu Picchu och Galapagos

Vandring på Inca-leden till mytomspunna Machu Picchu och avsluta med den isolerade övärlden Galapagos.

Anmälan: 8 september - 20 september på vår hemsida.
Kontakt: Tomas Eriksson, 0705-87 15 86

onsdag

23/9

kl 11.00 - 15.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 600 kr

Salsta slott - lunch med mordgåta

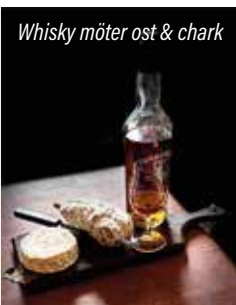
Välkomna till ett barockslott i historisk miljö. Till maten får vi en genomgång av de förhör som genomförts med de misstänkta personerna. Därefter kan vi samtala vid borden kring motiv och möjligheter. Mellan varmrätt och efterrätt gäller det sedan att säkra ledtrådar genom att undersöka slottets salar och rum. Ett utmärkt tillfälle att samtidigt se slottet. Till efterrätten presenteras lösningen på mordgåtan.

Det är trappor på slottet.

Anmälan 1 augusti - 9 september på vår hemsida.
Kontakt: Agneta Lydig 0704-42 83 70



Salsta Slott



torsdag

24/9

kl 18.30-20.00

Gerd Enequists gata 31, buss
3 eller 11 hållplats Talltorget
därefter gång ca 50 m.

Pris 400 kr

Whisky möter ost & chark – en kväll av smakfulla kontraster

Följ med på en kväll där runda toner av whisky möter salta, syra och sötna från ostar och chark. Vi provar, jämför och upplever hur olika kombinationer kan lyfta varandra och skapa nya, oväntade smakdimensioner. En provning där balansen mellan kraft och finesse står i centrum. Kvällen avslutas med att besöka intilliggande Rosendal Ost & Chark.

Anmälan 15 augusti - 1 september på vår hemsida.
Anders Ekegård 0708 -24 87 81

söndag

4/10

kl 11.15 - ca 17.30

Stationsgatan, hållplats E3

Pris 570 kr

Cosi fan tutte - en komisk opera av Wolfgang Amadeus Mozart

Vi åker med Bergsbrunna buss till Heby Folkets Hus för att se Cosi fan tutte från Metropolitan.

Operan har en kvick handling, men ansågs vara oanständig på premiären år 1790 i Wien. Mozarts verk är fortfarande mycket populära och utmärker sig genom att handlingen ofta är tidlös och melodierna är uttrycksfulla och lätta att ta till sig även idag. I priset ingår bussresa, biljett, program, kaffe, smörgås och kaka.

Anmälan 7 augusti - 18 september på vår hemsida.
Kontakt: Agneta Lydig, 0704-42 83 70

torsdag

1/10

kl 09.00 - 11.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 135 kr

Studiebesök vid Hovgården

Vet du vad som händer med ditt avfall? Om inte - följ med på detta informativa studiebesök på Hovgården.

Hovgårdens avfallsstation hanterar sortering, deponi, mellanlagring och behandling av avfall.

Bra att känna till är att vi går till fots i en timme och trettio minuter under den guidade turen.

Anmälan 26 augusti - 24 september på vår hemsida.
Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

onsdag
7/10

kl 13:00 – 14:45

Storgatan 11, Träffpunkt,
Stora salen nb

Pris 70 kr

Dam- och herrhattar gjorda av modist Susanne Gauffin

Susanne visar sina dam- och herrhattar och berättar om hur en hatt tillverkas på traditionellt hantverksmässigt sätt. Efter visningen kommer det att finnas tid för egen konsultation med modisten.

Kaffebröd ingår i priset. Kaffe/Te får var och en köpa på plats.

Anmälan 4 - 18 september på vår hemsida.
Kontakt: Carina Fröling , 0702-73 04 19

tisdag
13/10

kl 09.00

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 660 kr

Långholmens fängelsemuseum och lunch på Rosendals trädgårdar

Vi inleder dagen med ett besök på Långholmens Fängelsemuseum. Den guidade turen ger oss en inblick i fängelsets långa historia från 1700-talet fram till dess stängning 1975.

När vi har sett oss omkring på museet åker vi ut till Djurgården. Där väntar en vällsmakande lunch i ett av de uppvärmda växthusen på Rosendals Trädgårdar.

Anmälan 31 augusti - 11 september på vår hemsida.
Kontakt: Ann-Helén Burman Shavroff 0768-10 21 04



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



Lunch på Rosendal trädgårdar

måndag
12/10

kl 13.00 – 15.30

Munkgatan - Västra Ågatan.
Samling mellan Pumphuset
och Svandammens östra
ände.

Pris 515 kr

Bli en bättre fotograf med mobilen

Visste du att din mobiltelefon också är en bra kamera? För de allra flesta är det mobilkameran, som med dagens teknik kan leverera imponerande kvalitet, smarta redigeringsfunktioner och mycket annat. Lär dig hur du använder din mobil som verktyg för att skapa bättre bilder, allt mellan magiska solnedgångar till effektfulla närbilder. Fotograf Jonathan Stenvall från MobilfotoAkademin lär oss hur vi ska lyckas med detta.

Kom ihåg att ta med mobiltelefonen väl laddad! Hela kursen hålls helt utomhus, oavsett väder.

Anmälan 3 - 24 september på vår hemsida.
Kontakt: Peter Gustafsson, 0739-09 87 00

tisdag
20/10

kl 10.00 – 11.00

Storgatan 11, Träffpunkt,
Aulan 1 tr

Pris 100 kr

Downton Abbey

Från ett modehistoriskt perspektiv tar vi oss an den brittiska dramaserien Downton Abbey och tittar närmare på bakgrunden till att rollkaraktärerna är klädda som de är. Med hjälp av bilder, scenografi och musik får vi en inblick i hur det kunde vara att leva i denna miljö med ett fokus på modet i samband med festliga tillfällen. Föreläsningen gör en naturlig koppling till den historiska tid, första delen av 1900-talet, som dramaserien utspelar sig i och kommer även beröra trädgårdens och måltidens betydelse.

Anmälan 24 augusti - 6 oktober på vår hemsida.
Kontakt: Sonia Ericsson Zillén, 0730-38 97 97

onsdag

21/10

kl 13.00 – 14.30

Storgatan 11, Träffpunkt,
Stora salen

Ingen kostnad

Informationsmöte för nya medlemmar

Du som är ny medlem i Aktiva Seniorer Uppsala är hjärtligt välkommen till ett informationsmöte med programkommittén. 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 kaffe med dopp!

Anmälan 14 september – 14 oktober på vår hemsida.
Kontakt Sonia Ericsson Zillén, 0730-389797

Påminnelse

Föreningen erbjuder ett stort antal cirklar och fortlöpande aktiviteter. På sid 2 i programhäftet hittar du kontaktuppgifter till de som kan svara på dina frågor om du vill veta mer eller anmäla dig.



torsdag

22/10

kl 08.30 - 17.00

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 885 kr

Gästriklands pärlor på en dag Gammelstilla destilleri och Forsbacka Wärdshus

Välkomna på en dagstur genom Gästrikland! Vi inleder dagen med ett besök på Gammelstilla whiskydestilleri i Torsåkers socken. Under besöket får vi delta i en sittande provning samt ta del av destilleriets historia (kaffe och tilltugg finns att köpa vid ankomst). Därefter följer en visning av anläggningen och möjlighet att handla whisky i gårdsbutiken. Färden går vidare till den historiska herrgården Forsbacka, där serveras lunch ca kl. 13.00. Johan Palmborg, berättar om platsens historia och verksamhet. Efter lunchen, om vädret tillåter, kommer det finnas tid till promenad i den natursköna miljön kring Forsbacka järnbruk.

Anmälan 1 - 19 september på vår hemsida.
Kontakt Anders Ekegård 0708-24 87 81 och Tomas Eriksson 0705-87 15 86

tisdag

3/11

kl 13.00 – 14.30

Storgatan 11, Träffpunkt,
Aulan 1 tr

Pris 50 kr

Daniel Solander – Linnés favoritlärjunge

Alf Ahlstedt håller ett föredrag om Daniel Solander som var en av våra mest framstående vetenskapsmän och tänkt som Linnés efterträdare. Han deltog bl a i James Cook´s första världsomsegling och har gett namn åt många platser runt om i världen.

Anmälan 8 oktober– 26 oktober på vår hemsida.
Kontakt Gunnar Sundberg 0709-80 05 04

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.

torsdag

5/11

kl 09.00 – 11.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 150 kr

Studiebesök vid Hovgården

Vet du vad som händer med ditt avfall? Om inte - häng med på detta informativa studiebesök på Hovgården.

Hovgårdens avfallsstation hanterar sortering, deponi, mellanlagring och behandling av avfall.

Bra att känna till att vi går till fots i en timme och trettio minuter under den guidade turen.

Anmälan 7 - 22 oktober på vår hemsida.
Kontakt: Per Eriksson, 0790-28 12 18

tisdag

10/11

kl 09.15 - 16.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 710 kr

Hallwylska Palatset

I paret von Hallwyls testamente skänkte de sitt hem till svenska staten. Vi kommer att bli guidade i detta magnifika palats med dess olika salonger.

Efter besöket på Hallwylska serveras en sen lunch med kaffe/te småkaka, på Lilla Hasselbacken på Djurgården.

Liten bok om museet ingår också i priset.
OBS! Hiss saknas i palatset. Museet består av många våningar, ca 250 trappsteg.

Anmälan 1 - 18 oktober på vår hemsida.
Kontakt Carina Fröling, 0702-730419

Stora salongen Hallwylska Palatset.

Husan städar i Hallwylska Palatset.

Foto: Hallwylska Museet - Tina Klingspor



onsdag

11/11

kl 09.00-17.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 500 kr

Skultuna bruk och Skultuna Westerqwarn

Förgyll november månad med ett besök i Västmanland.

Vi åker till mässingsbruket i Skultuna som ligger på exakt samma plats som när det startade år 1607.

Här får vi gott om tid att se oss omkring på bruksområdet och i museet, handla i de många olika butikerna eller sitta ner en stund i bistron för en fika.

Vår buss tar oss vidare till Skultuna Westerqwarn utanför Kolbäck där vi serveras en sen lunch.

Anmälan 12 oktober - 2 november på vår hemsida.
Kontakt Ann-Helén Burman Shavroff 0768-102104

Skultuna bruk



onsdag

11/11

kl 10.00 - 11.30

Storgatan 11,
Träffpunkt, Aulan 1 tr

Pris 50 kr

När smärtan gör oss stillasittande – hur bryter vi vanan?

Smärta i kroppen får många att vilja vila – och ofta blir vi sittande större delen av dagen eftersom det känns bättre just då. Vanor är svåra att bryta. Vad krävs egentligen för att bryta mönstret och hitta tillbaka till en mer aktiv vardag?

Professor emerita i fysioterapi Anne Söderlund ger oss vägledning hur vi förändrar oss till ett mer aktivt liv.

Anmälan 8 - 29 oktober på vår hemsida.
Kontakt Peter Gustafsson, 0739-098700

lördag

14/11

kl 09.40 - 11.15

Krysset startar kl 10.00

Torgny Segerstedts Allé 89,
butiken Kvarteret Rosendal

Pris 165 kr

Melodikrysset

Vi löser melodikrysset tillsammans i livsstilsbutiken Kvarteret Rosendal.

Vi äter gemensam frukost, som ingår i priset, innan vi börjar kryssa. I butiken finns vintageprylar, presenter, lampor och leksaker. Där finns även ett café.

Anmälan 11 - 25 oktober på vår hemsida.
Kontakt: Helena Eriksson 0703-404647

söndag

15/11

kl 13.00 – 19.00

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 1575 kr

Chicago på Oscarsteatern med Peter Jöback

Chicago är en prisbelönt Broadway-klassiker där handlingen utspelar sig i 1920-talets Chicago.

Föreställningen börjar 15.00 och speltiden är 2,5 tim med en paus. Priset inkluderar biljett, buss samt dryck och smörgås på hemresan. Möjlighet finns att stiga på i Knivsta buss-/järnvägsstation.

Anmälan 31 augusti – 1 november på vår hemsida.
Kontakt Ewa Jerlinder Nord 0703- 16 66 83

onsdag

25/11

kl 08.30 – 15.30

Stationsgatan,
busshållplats E3

Pris 395 kr

Stockholms Stadshus och Galleri Helle Knudsen

Vi får en guidad visning av Stockholms Stadshus, som är ett arkitektoniskt mästerverk skapat av arkitekten Ragnar Östberg.

Där får vi ta del av husets storslagna historia, politik, arkitektur, Nobel-festen och se de praktfulla salarna.

Efter besöket passar vi på att besöka Galleri Helle Knudsen där det pågår en utställning av samisk konst.

Lunch eller fika, som inte ingår i priset, intar vi på valfri restaurang antingen före eller efter galleribesöket. Vi delar upp oss i två grupper.

Anmälan 2 - 18 november på vår hemsida.
Kontakt Margareta Engvall, 0739-30 10 13



Ångströmlaboratoriet



Samisk konst

GDPR

För mer information se vår hemsida



tisdag

24/11

kl 15.00 - 17.00

Lägerhyddsvägen 1. Huvudentrén (mot gamla S1)
UL-buss hållplats "Polacksbacken" linje 4 eller 12, nära entrén.

Pris 50 kr

Ångströmlaboratoriet

Välkommen att göra ett spännande besök på Ångströmlaboratoriet. Vi börjar med att se den imponerande Foucault-pendeln i entrén. Därefter får vi se några föremål längs huvudkorridoren samt ett eller två av labben. Besöket fortsätter i en föreläsningssal där vi bjuds på en populärvetenskaplig föreläsning om aktuell forskning inom strålning och kärnfysik. Halva tiden är labbesök och halva tiden är föreläsning.

Anmälan 17 oktober - 17 november på vår hemsida.
Kontakt Per Eriksson, 0790-28 12 18

torsdag

26/11

kl 12.30 - 14.00

Östra Vindbrovägen, Kungsängens gård 408. UL-buss hållplats Kungsängens gård, linje 5, ca 1 km från hållplats.

Pris 50 kr

Biogasanläggningen

Vad händer med våra matrester? Följ med på detta informativa studiebesök på Uppsala Biogasanläggning.

Anläggningen tar emot cirka 43 000 ton matavfall och slakterirester per år. Resultatet blir biogas som till största del används till drivmedel för bilar och stadsbussar. Av det som blir kvar efter produktionen framställs biogödsel. Bra att känna till att vi går till fots i cirka en timme. **Legitimation måste tas med och ska visas upp vid besöket!**

Anmälan 19 september - 19 oktober på hemsidan.
Kontakt Per Eriksson, 0790-28 12 18

fredag

27/11

kl 13.00 - 14.30

Storgatan 11, Träffpunkt,
Aulan 1 tr upp

Pris 100 kr

Brännvinskungen L O Smith

Journalisten och författaren Pelle Berglund tar oss med på L O Smiths livsresa. Han växte upp i Blekinge i djup fattigdom men blev sedermera en av Sveriges rikaste och mest kontroversiella affärsmän. Smiths porträtt pryder än idag Absolut Vodka-flaskorna. Utöver affärsframgångarna hade Smith även en stor roll som social reformgivare, riksdagsman och globetrotter.

Anmälan 26 oktober - 12 november på vår hemsida.
Kontakt Agneta Sandler Bäfve, 0706-36 14 06

Brännvinskungen L O Smith



tisdag

1/12

eller onsdag

2/12

kl 18.15

Bangårdsgatan 10
(korsningen Dragarbrunnsgatan)

Pris 70 kr

Färg, form och jul med Sofie Sjöström

Hör Sofie Sjöström berätta och inspirera om sin lokala design med Uppsalamotiv, mattor, plådar, bricker och smycken m.m. i sin butik. Sofie visar även de små designers hon köper varor av i Europa.

Vi får ett glas bubbel med tilltugg samt 10 procent rabatt på hela sortimentet.

Perfekt att handla julklappar denna kväll!

Anmälan 12 oktober - 24 november på vår hemsida.
Kontakt Agneta Lydig, 0704-42 83 70

tisdag

8/12

kl 12.30 - 14.00

Stallängsgatan 3, Uppsala
UL-buss hållplats Vimpelgatan (på Kungsg.), linje 5 eller ca 1 km från hållplats.

Pris 50 kr

Kungsängsverket

Vart tar vårt avloppsvatten vägen? Följ med på detta "doftande" studiebesök på Kungsängsverkets avloppsreningsverk.

Kungsängsverket i Uppsala renar cirka 20 miljoner kubikmeter avloppsvatten varje år. Vi får se hur det går till.

Visningssalen, där vi startar teoridelen, är tillgänglig för rollator. Hela rundvandringen på anläggningen är inte tillgänglighetsanpassad.
Legitimation måste tas med och ska visas upp vid besöket!

Anmälan 1 oktober - 1 november på vår hemsida.
Kontakt Per Eriksson, 0790-28 12 18



Uppsala designern Sofie Sjöström visar sortimentet



Färg, form och jul med Sofie Sjöström



B



Hållbart med PostNord
Sverige, Port Payé

Ej retur



Västanå Teater -
Berättarladan i Sunne
Lejoncronas hem, sid 9



Vandring i Gamla stan och Norra stadsholmen, sid 10



Dam- och herrattar av Susanne Gauffin, sid 14



Bli en bättre fotograf med mobilen, sid 14



Hallwylska Palatset sid 18



Pelle Berglund berättar om
Brännvinskungen LO Smith, sid 22