



Norunda

Vår- och sommarprogram 2024



**Välkommen till ett roligt och intressant
program**



- Vad har hänt? Varför är så många träd och buskar döda?
Jag fick den frågan av en ung man från ett land i Afrika när han var på besök en kall vinterdag.

Efter bästa förmåga försökte jag förklara att träden inte alls var döda trots att det såg så ut när det saknades löv och grönska ute i naturen. Jag visade honom på syrenens knoppar och sa att om några månader skulle den ha både blad och de mest förtjusande blommor liksom alla andra buskar och träd skulle bli gröna i naturen.

Visst kan det kännas långt till våren i kalla januari, men vi vet att det blir vår i år också.

Här kommer nu SPF`s vår- och sommarprogram och hoppas att du finner det intressant och vill vara med på de samlingar, aktiviteter och resor som planeras för Norundas pensionärer.

Välkommen!

Storvreta mitt i vintern 2024

Anna Lena Ettemo
Ordförande

FEBRUARI 2024

Tisdag 6, kl 11.00. Påminnelse! Vintersportdag vid Tiptoppen

Tisdag 13, kl 13.00. Påminnelse! Föreningens årsmöte

Tisdag 27, kl 12.30. Gemensam lunch på restaurang Zurafa
Samåkning, samling vid gamla "Vivoparkeringen" kl 12.00.

MARS 2024

Onsdag 6, kl 13.00. Studiebesök på Walmstedska gården och professor Rydins hem

Inträde 50 kronor/person. Max 20 personer.

På gården finns också Galleri 1 där Katja Pertoft har utställning i mars. Efter besöket kan vi gå och dricka kaffe på något av alla caféer som finns. Anmäl senast onsdag den 28 februari till Maivor Blixt.

Tisdag 12, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebokyrkan

I dag finns det många varianter av dieter, men vad och hur ska vi äta som seniorer?



Ulf Holmbäck, docent i klinisk nutrition och metabolism kommer och förklarar en del för oss.

Ansvarig grupp: 4. Lotteri.

MARS 2024

Onsdag 20, kl. 18.00. Välkomna till vinprovning i SIKs café



Vi testar mousserande viner under ledning av sommelier Martin Tjäder.
Lättare förtäring.

Kostnad 200 kr. Betalas på plats.

Anmälan senast fredag den 15 mars till Maivor Blixt

APRIL 2024

Onsdag 3, kl 12.30. Gemensam lunch hos Familjens Deli & Catering
(fd Röde Orm i Björklinge)

Samåkning från gamla "Vivoparkeringen" kl 12.00.

Tisdag 9, kl 13.00. Månadsträff i Lyckebo kyrkan



En liten grupp ur Uppsala Spelmanslag spelar och sjunger ur vår folkmusikskatt.

Ansvarig grupp: 5. Lotteri.

APRIL 2024

Tisdag 16, kl 11.00. MåBradag i Wattholma golfklubbhus



Iteb Zitouni, chef och huvudtränare på Uppsala Norra Judoklubb och Judo4balance instruktör, utbildar i bl.a. falltrygghet för äldre. Kommer att berätta hur vi kan öva upp vår balans och förhindra fallolyckor och minska personligt lidande och kostnader för fallolyckor.

- Lunch i klubbhuset.
 - Efter lunch kan alla testa golf genom att putta på övningsgreen och/eller slå på driving rangen. Instruktörer från golfklubben deltar.
 - Prova på seniordans
 - Prova på boule
 - Kostnad 150 kr betalas till föreningens postgiro eller Swish.
- Anmäl även senast tisdag den 9 april till Maivor Blixt.

Tisdag 23, kl 10.00. Nya promenaden längs Fyriskan i Storvreta



Samling kl. 10.00 vid Stens stig vid Fullerövägen.
Rörelsehindrade får köra bil ned till badet. Medtag fikakorg. Lätt vandring. För mer information Lena Rodhe, tel. 076-103 13 33.

APRIL 2024

Onsdag 24, kl 13.00. Besök hos Almlöfs bilar och dockor



Välkomna att se Sven-Arne och Liselotts fantastiska bilar från första halvan av 1900-talet och deras härliga docksamling. Det kommer finnas kaffe med dopp! Anmäl senast söndag den 21 april till Maivor Blixt.

MAJ 2024

Tisdag 7, kl 11.00. NYHET – Återkommande aktivitetsdag tillsammans med PRO Storvreta och PRO Vattholma

Plats: Skogsvallen, SIK:s café i Storvreta.

Tävlingar mellan föreningarna. Varje förening kan delas upp i flera lag.

Alla ska kunna delta. Naturstig med frågor. Enklare bolltävlingar.

Till lunch blir det kolbullar.

Ett vandringspris kommer att delas ut.

För mer information kontakta Åke Clason 070-662 76 07.

MAJ 2024

Tisdag 14, kl 10.30. Vandring runt naturreservatet i Kungsängen, när kungsängsliljorna blommar



Samling vid "Vivoparkeringen" kl. 10 för samåkning.
För övriga, samling parkering Östra Vindbrovägen ca kl. 10.30.
Medtag fikakorg, gärna också gästavar.
För mer information Lena Rodhe, tel. 076-103 13 33.

Tisdag 21, kl 08.00. "Vart är vi på väg?" Hemlig bussresa

Som innehåller 3 olika besöksmål, lunch, förmiddags- och eftermiddagsfika.

Kostnad 1050 kr.

Anmäl senast 16 april till Bengt Ettemo, tel 070-521 21 93.

Onsdag 29, kl 14.00. Afternoon Tea på Ekbolanda Gård, Vänge



Följ med på en härlig och god Afternoon Tea med härlig kombination av snittar, nybakade scones med olika marmelader, hembakade små söta bakverk tillsammans med te/kaffe och ett glas med något mousserande exempelvis äpple! Kostnad 325 kr/person.
Anmäl senast fredag den 24 maj till Maivor Blixt.

JUNI 2024

Tisdag 4, kl 08.00. Gökotta i Fullerö backar

Samling vid parkeringen vid Fullerö backar.

Tag med kaffekorg.

Tisdag 11, kl 13.00. Våravslutning vid Tiptoppen

Bingopromenad, korvgrillning.

Tag med eget kaffe. Föreningen bjuder på tilltugg.



JULI 2024

Aktiviteter som pågår, även under sommaren!

Tisdagar kl 10.00 Stavgång

Torsdagar kl 10.00 Stavgång

Fredagar kl 10.00 Boule

AUGUSTI 2024

Torsdag 1, kl 10.00. Dagsutflykt med bilar

Samling vid Spannmålsvägen

Information samt anmäl till Bengt Ettemo, tel 070-521 21 93
senast 25 juli.

AUGUSTI 2024

Tisdag 27 till torsdag 29. 3-dagars resa till Jönköping med Visingsö, Gränna och Vadstena



Två nätter på hotell i Jönköping.

Information samt anmälan till Bengt Ettemo tel 070-521 21 93

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

Se även:

- Under pensionärnytt på lördagarna i UNT.
- I vår app "SPF Seniorerna" för mobiltelefon eller läsplatta, som kan laddas hem för såväl Android som Apple.

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

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

Anmälningar där Ulla Roman anges är tel. 070-293 38 64.

Betalas med swish med samma telefonnummer.

Anmälan av ändrade adressuppgifter

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

Återkommande aktiviteter

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

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

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

Fredagar - Boule kl 10.00 vid planen, korsningen Skogsvallsvägen
och Lingonvägen, ändhållplatsen för gula bussarna.
Information Leif Olsson, 070-881 86 80. Tag med kaffekorg.

Övrigt

Torsdagar 1 gång/månad - Skogsgården

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

- ansvarig grupp 3 torsdagen 15 februari
- ansvarig grupp 4 torsdagen 25 april
- ansvarig grupp 5 torsdagen 23 maj

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

Teater ombud för biljetter till Uppsala Stadsteater är
Ulla Roman 070-293 38 64

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

Matlagning Herrar är just nu pausad.

STYRELSE

Ordförande Anna-Lena Ettemo, tel. 070-521 21 06.

E-post: anna.ettemo@gmail.com

Sekreterare Sture Hortlund, tel. 070-512 10 77.

E-post: sture.hortlund@outlook.com

Kassör Agneta Hortlund, tel. 073-520 74 64.

E-post: agneta.hortlund@gmail.com

BETALNINGSRUTINER

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

Betalar du för flera, skriv allas namn.

Betalningen är din anmälan.

Plusgiro: 4377459-5

Swish: 1234365912

OBS!

Alla anmälningar är bindande!

Inträde till månadsträffar är 60 kr, om ej annat angives.
Inkl. även kaffe och fika. Meddela eventuell allergi.

Vid samåkning i bil betalar varje passagerare
10 kr/mil till föraren.



SRF
SENIORERNA

Norunda