



Föreningen Aktiva Seniorer i Karlskrona, FAS  
hälsar alla välkomna, speciellt våra nya medlemmar  
*”Att ha roligt är en allvarlig fråga”*

Föreningen bildades 24 oktober 1995. För närvarande är vi ca 830 medlemmar. I vårprogrammet erbjuder föreningen deltagande vid aktiviteter och studiecirkelar. Hemsidan finns på: [karlskrona.aktivaseniorer.com](http://karlskrona.aktivaseniorer.com), som uppdateras kontinuerligt.

### Anmälningförfarande till aktiviteter

Anmäl dig **2 – 14 januari**, i första hand på hemsidan under fliken **Anmälan**, i andra hand via mejl och i sista hand via telefon till ansvarig för aktiviteten. Vill du på hemsidan anmäla ytterligare en person till aktiviteten, välj **Ny individ** och skriv in den personens uppgifter. Välj först den aktivitet som är mest angelägen för dig och därefter i prioriterad ordning. Detta har betydelse vid lottningen. När du anmält dig på hemsidan får du direkt en bokningsbekräftelse på att din anmälan är mottagen. Efter slutdatum för anmälningar lottas aktiviteterna ut. Efter lottningen får du meddelande om du antagits eller står på kö. Meddelandet gäller alltid för båda personerna om man anmält två. (Paranmälan)

### Så här betalar du medlemsavgifter och aktiviteter

Alla inbetalningar ska göras på vårt **bankgiro 5584-8261**. Medlemsavgiften för 2024 är 100 kr per person och betalas under **januari 2024**. Betald medlemsavgift är en förutsättning för deltagande i aktiviteter och för att Aktiva Seniorers olycksfallsförsäkring ska gälla. Till detta vårprogram bifogas en personlig skrivelse med information om det **OCR-nummer som du ska ange** vid inbetalningen av **din** medlemsavgift. I skrivelsen finns även föreningens personuppgifter om dig. **Om du ändrat adress, e-post eller telefonnummer** så meddela någon i styrelsen.

När du kommit med på vald aktivitet, alternativt fått köplats, får du en bokningsöversikt med betalningsinformation och OCR-nummer. **OBS spara detta mail!** Gör inbetalning för avsedd aktivitet och ange det unika OCR-numret för aktiviteten. Det finns också möjlighet att betala alla aktiviteter enligt bokningsöversikten, på en gång. Vill du **inte** delta i erbjuden aktivitet **eller avstå din köplats**, klicka i det röda fältet med vitt kryss på bokningsöversikten. **OBS vid paranmälan måste varje person göra sin egen avbokning.** Avbokning efter förfallodagen gör du via mail eller telefon till ansvarig för aktiviteten. Återbetalning av avgifter sker i den mån föreningen inte drabbas av någon kostnad. Vid utebliven betalning efter förfallodag debiteras du de kostnader som föreningen drabbas av. Inga privata överlåtelse av platser får förekomma.

### Kallelse till föreningsstämma

Tisdagen den 12 mars 2024 Militärhemmet, Stortorget 1 Karlskrona.

12.30 Samling – Eftermiddagskaffe med semla.

13.00 Stadgeenliga förhandlingar. Eventuella motioner till föreningsstämman ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor före stämman.

14.00 Landshövding Ulrika Messing.

Bindande anmälan på vår hemsida eller till Kerstin Gunström före den 17 februari.

Välkomna önskar Styrelsen.

## Aktiviteter

**4 februari söndag. Arlövsrevyn.** Resa med Trossöbuss. Se höstprogrammet 2023.

Ansvarig Gun-Britt Olsson

**8 februari torsdag och 25 mars måndag 13.30. Ange endast en dag! Harry Martinson, en ständigt aktuell författare.** Irmeli Romo från Harry Martinson-sällskapet gästar oss och berättar om författarens liv och verk på Folkets Hus, Östra Köpmangatan 34. Eftermiddagsfika ingår. Pris 100 kr.

Ansvarig Eva Johansson.

**12 februari måndag och 15 februari torsdag 18.00. Ange endast en dag! Pubafton på Karlskrona Mikrobryggeri Alamedan 10.** Vi provar 4 sorter av deras öl och äter pizzabuffé.

Begränsat till 50 personer per tillfälle. Pris 350 kr. Ansvarig Karl-Erik Olsson.

**21 februari onsdag och 27 februari tisdag 14.00. Ange endast en dag! Sverigevandraren Tommy Nilsson** visar diablerer och berättar om sin 250 mil långa vandring genom Sverige 1983, under rubriken ”Till fots Smygehuk – Treriksröset – En modern Nils Holgersson” på Folkets Hus, Östra Köpmangatan 34. Begränsat till 45 personer. Pris inklusive fika 100 kr. Ansvarig Kerstin Gunström.

**29 februari torsdag. Besök på Blekinge Tekniska Högskola, BTH.** Vi samlas vid Huvudentrén 11.45, samma plan som parkeringen, för hämtning av P-biljetter. Vi serveras lunch, kaffe och kaka i Bistro J som ligger längs med vattnet en trappa ned från parkeringen. 13.00 samlas vi i sal J1640 där Martin Boldt, docent på BTH, föreläser om Artificiell Intelligens, AI, med inriktning på hälsa. Därefter tar vi oss till avdelningen för hälsa och får information av BTH's forskningssköterskor om aktuella studier på kliniken. Begränsat till 60 personer. Pris 150 kr. Ansvarig Eva Johansson.

**4 mars måndag och 7 mars torsdag. 9.30 – 11.30. Ange endast en dag! Studiebesök på Sveriges Radio Högbergsgatan 3 Karlskrona.** Kaffe serveras. Begränsat till 20 personer. Pris 50 kr.

Ansvarig Gun-Britt Olsson.

**12 mars tisdag. Föreningsstämman.** Se text i rutan ovan.

**En tisdag eller fredag under våren äter vi lunch på Östersjöskolan.** En tre-rättersmeny inklusive vatten och kaffe för 135 – 185 kr, lagad och serverad av skolans elever. Dag och tid bestäms i januari/februari. Anmäl ert intresse så återkommer vi om datum, tid och pris.

Ansvarig Kerstin Gunström.

**19 mars tisdag. Sound of Music och lunch på ”Brunnen”.** Vi åker 08.30 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. 09.30 sätter vi oss i de sköna biofåtöljerna på Centrumbiografen i Ronneby. En biograf med högklassig komfort, ljud och bild. Den klassiska filmen med Julie Andrews i huvudrollen kommer att underhålla oss i nästan tre timmar. 11.00 har vi fikapaus. 13.30 lunchbuffé på Ronneby Brunn. Åter i Karlskrona ca 15.30. Pris inklusive bussresa, bio, fika och lunch 375 kr. Begränsat antal till 49 personer. Ansvarig Benny Petersson.

**3 april onsdag. Trandans vid Pulken.** Vi åker 09.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Framme i Pulken, strax utanför Yngsjö i Skåne, tid för bussfika. I månadsskiftet mars-april rastar tusentals tranor i Vattenriket på sin väg till häckningsplatser längre norrut. Vid Utemuseum Pulken är det lätt se dem dansa in våren. Efter dansen åker vi till Åhus och intar vår lunch kl 12.30. Åter Karlskrona ca 15.30. Begränsat till 49 personer. Pris inklusive bussresa, bussfika och lunch 380 kr. Ansvarig Benny Petersson.

**4 april torsdag och 5 veckor framåt. Introduktionskurs BRIDGE.** Världens mest fantastiska kortspel! Målsättningen är att ge dig grundläggande kunskaper i Bridge och färdigheter att spela Minibrige. Du kan spela hemma eller på klubb. Du kan spela i Sverige, på nätet eller i utlandet.

Bridge ger rika tillfällen till spännande sociala kontakter. Bridge håller hjärnan igång. Kursen genomförs under fem torsdagar mellan 13.30-16.30. Plats Hantverkargatan 23-25 i Karlskrona. Begränsat antal till 24 personer. Pris inklusive kursmateriel och fika 300 kr. Ansvarig Jan Karlsson.

**9 april tisdag. Lär känna IKEA och Älmhult.** Buss avgår 08.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. En guide från IKEA's museum kliver på vår buss i Älmhult och tar med oss genom historiens och dagens IKEA och Älmhult. Efter att vi ätit de berömda köttbullarna till lunch 11.30 får vi följa med en av IKEA's guider på utställningarna "Våra rötter" och "IKEA genom tiderna". Vi kan sedan själva strosa runt i museet en timme innan fiket serveras 14.30. Därefter tittar vi in på Varuhuset. Ljus och servetter kanske står på inköpslistan? En korv vid utgången innan hemfärden? Bussen går hem 16.30 och beräknas vara i Karlskrona ca 18.30. Begränsat till 49 personer. Pris inklusive bussresa, guidningar, inträde museum, lunch och fika 450 kr. Ansvarig Anita Davidsson.

**22 april måndag. 8 km vandring i Bräkneåns dalgång.** Vi åker 09.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Tag med egen fika som vi intar efter ca halva vandringen. Efter vandringen äter vi lunch i Bräkne-Hoby på Alfreds Café&Pub. Bussen hämtar oss i Bräkne-Hoby 14.30. Begränsat till 49 personer. Pris 225 kr. Ansvarig Karl-Erik Olsson.

**7 maj tisdag. Luffarmuseet i Boda.** Vi åker 09.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. I Boda möts vi av medryckande musikunderhållning. Därefter berättar Snacke-Per underhållande om luffarnas liv och leverne i en tid som nu försvunnit. Vi kan sedan göra en rundvandring på museets olika avdelningar på egen hand. Beräknad hemkomst ca 17.30. Begränsat till 49 personer. Pris inklusive bussresa, välkomstdryck, luffarmenyn, ostkaka och kaffe 575 kr. Ansvarig Jan-Anders Cederfur.

**15 maj onsdag och 21 maj tisdag kl. 14.00. Ange endast en dag! Stadsvandring på temat film och biografier i Karlskrona med Thomas Ahlqvist.** Start vid Varmbadhuset. Vi besöker de platser i Karlskrona där det finns eller har funnits biografier och vilka filmer som visats. Hur såg man film i staden före biografernas existens? Tid ca 2 timmar. Efter filmen samlas vi för eftermiddagsfika med smörgås på något av närliggande caféer. 16 personer per tillfälle. Pris 125 kr. Ansvarig Eva Johansson.

**16 maj torsdag. Dag Hammarskölds Backåkra.** Buss avgår 08.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Resan går först till Kiviks Café där vi får kaffe med fralla. Därefter åker vi till Backåkra där vi får en guddad genomgång. Efter Backåkra åker vi till Ystad där vi äter dagens lunch på Grändens mat. Efter lunchen ges tillfälle till egen vandring i Wallanders fotspår. Åter Karlskrona ca 18.30. Begränsat till 49 personer. Pris för bussresa, fika, inträde och lunch 585 kr. Ansvarig Karl-Erik Olsson.

**23 maj torsdag. Besök hos Micke Johansson, glasblåsare/mästare, Örsjö samt Glasrikets Älgpark i Nybro.** Vi åker 09.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Efter besöket hos Micke blir det lunch och Älgsafari. Hemresa ca 15.00. Begränsat antal till 49 personer. Pris inklusive bussresa, bussfika, entre till glashyttan, lunch och älgsafari 525 kr. Ansvarig Mona J Rapp.

**29 maj onsdag. Orkidévandring på Öland samt besök på Kronan museet i Kalmar.** Vi åker 08.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Vi kommer att besöka olika lokaler med orkidéer under ledning av Eva Åkerstedt som är en av Ölands mest kunniga om orkidéer. Innan vi går ut på Allvaret intager vi medhavd fika. Lunch kommer att serveras på Arontorp (kroppkakor, men det finns annat att välja på). Efter lunch går bussen till Kalmar länsmuseum och Regalskeppet Kronan. Där kommer vi att få en guidning och egen tid innan hemfärd. Beräknad hemkomst ca 18.00. Begränsat till 49 personer. Pris inklusive bussresa, lunch, guidning och inträde 460 kronor. Ansvarig Jan Karlsson.

**Tisdag 4 juni och onsdag 5 juni. Resa till Västergötland i 2 dagar.** Avresa 08.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Resan kallas i Arns fotspår eftersom vi besöker flera historiska platser som skildras i Guillous böcker om Arn. Många anser att Sveriges vagga stod i Västra Götaland,

i trakten mellan Vänern och Vättern. Vi besöker också Läckö slott, det sagolika barockslottet vid Vänerns strand uppfört av De la Gardie. Vid framkomsten till Falköping ca 13.00 möter guiden upp. På Löfwings Ateljé & Krog intar vi lunch och går konstrunda. Efter lunchen åker vi ut på landets äldsta i bruk varande landsväg, med radgårdar på ena sidan vägen och gånggrifter på andra sidan. Vi besöker Varnhems klosterkyrka där flera kungligheter är begravda, bl.a. Birger Jarl. Kata Gård från 1000-talet är Sveriges äldsta kyrkobyggnad. Kl 17.30 är det incheckning på Jula Hotell i Skara och där äter vi en tvårätters kvällsmåltid. Efter hotellfrukosten går färden till Läckö slott där vi får en guidad visning. Därefter åker vi upp för Kinnekulle med en fantastisk utsikt över landskapet. Buffélunch intas på Kinnekullegården. Resan går nu till Forshems kyrka med de mystiska relieferna som troligen visar att en tempelridhare står som beskyddare. Eftermiddagen avslutas med ett besök i Husaby kyrka, landets första domkyrka och platsen där Olof Skötkonung döptes. Kl 16.00 vänder bussen hemåt. På hemvägen gör vi middagspaus på Vrigstads värdshus. Bussen beräknas vara tillbaka i Karlskrona ca 21.00. Kostnad vid 49 deltagare 2 950 kr och vid 35 deltagare 3 270 kr. Enkelrumstillägg 550 kr. Betalning sker till Trossöbuss som skickar faktura. Ansvarig Jan-Anders Cederfur.

### Studiecirkel/friskvård

**Tisdag, var fjärde vecka 14.00 - 16.00. Mervetarcirkel i konsthistoria.** Vuxenskolans lokaler, Ronnebygatan 9. Kontakta **Lisbeth Karlegård** lisbethkarlegard@gmail.com alt. 070-8479858

**Onsdag, ojämna veckor, 13.00 – 15.00. Litterär studiecirkel.** Vuxenskolans lokaler, Ronnebygatan 9. Cirkelledare **Eva Johansson** evajohansson1949@gmail.com alt. 072-7429015.

**Torsdag, varannan vecka 14.00 – 17.00. Mervetarcirkel i musik med tema opera.** Vuxenskolans lokaler, Ronnebygatan 9. Cirkelledare **Lena Lageson** lenalageson@gmail.com alt. 073-1419909 för mer information.

**Tisdag 10.00 Boule – spelet för alla.** FAS-Boule spelas utomhus på Saltö Bouleplan från början av maj – augusti/september beroende på vädret. Oktober – april spelas inomhus på Rosenholm med avgift till Rosenholms Bouleförening. För mer information kontakta **Maggan Erwing** 070-9959427.

**Torsdag 09.00 – 10.00. Simning i Badhuset.** Anmälan till **Monica Andersson** monne@live alt 070-8882163 eller **Eva Borgström** 076-8201478.

### Faktauppgifter

Förbundet Aktiva Seniorer Sverige, FAS bildades 1988 och har över 40 lokalföreningar med ca 20 000 medlemmar. Se Förbundets hemsida för mer information: [aktivaseniorer.com](http://aktivaseniorer.com).

Personuppgifter hanteras i enlighet med dataskyddsförordningen GDPR. Reservation för eventuella ändringar i programmet. Idéer och förslag samt hjälp för genomförande av program tas tacksamt emot.

### Styrelsen

Kerstin Gunström

Ordförande

073-9337341

kerstin.gunstrom@gmail.com

Eva Johansson

Vice ordförande

072-7429015

evajohansson1949@gmail.com

Jan Karlsson

Sekreterare

072-3942444

jewkarlsson@gmail.com

Jan-Anders Cederfur

Kassör

076-1145940

jan-anders.cederfur@telia.com

Benny Petersson

Ledamot

070-9651202

eb.petersson@outlook.com

Mona Johansson Rapp

Ledamot

070-5712501

mona.rapp@outlook.com

Karl-Erik Olsson

Ledamot

073-0373583

keo2803@hotmail.se

Anita Davidsson

Ledamot

072-2290273

anita5davidsson@gmail.com

Gun-Britt Olsson

Ledamot

070-6434030

g-b.o@telia.com