

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

Föreningen bildades 24 oktober 1995 och för närvarande är vi ca 900 medlemmar. Hemsidan finns på: [karlskrona.aktivaseniorer.com](http://karlskrona.aktivaseniorer.com) och uppdateras kontinuerligt.

## Anmälning till och avbokning av aktivitet

Anmäl dig senast den 15 januari, i första hand på hemsidan under fliken Anmälan och följ instruktionerna, i andra hand via mejl och i sista hand via telefon till ansvarig för aktiviteten. Mer information finns under anmälan för varje aktivitet.

Välj först den aktivitet som är mest angelägen för dig och därefter i prioriterad ordning. Detta har betydelse för lottningen som görs efter anmälningstidens slut. Du får en bokningsöversikt över alla valda aktiviteter.

Avbokning efter förfallodagen gör du via mejl eller telefon till ansvarig för aktiviteten. Varje person måste göra sin egen eventuella avbokning.

## Så här betalar du medlemsavgift och aktivitet

Medlemsavgiften för 2025 är 100 kr per person och skall betalas under januari 2025. Detta är en förutsättning för deltagande och giltig olycksfallsförsäkring. Alla inbetalningar ska göras på vårt bankgiro 5584-8261. Till detta vårprogram bifogas en personlig skrivelse med information om det OCR-nummer du ska ange vid inbetalningen av din medlemsavgift.

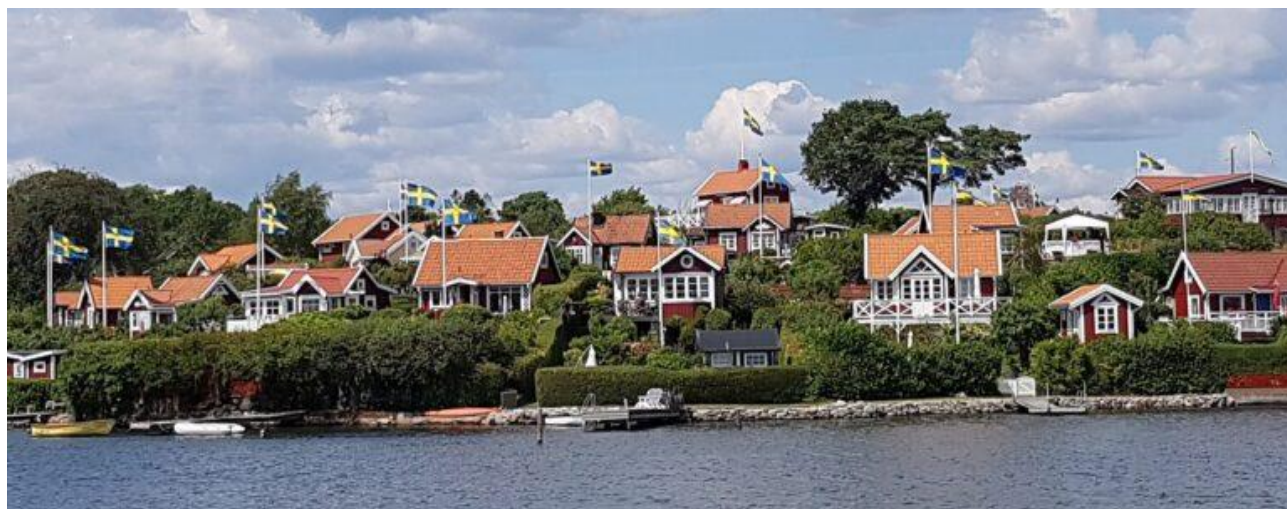
På den bokningsöversikt du får via mejl efter lottningen kan du betala alla aktiviteter på en gång eller välja efter hand, som de ska betalas. De aktiviteter som ligger längre fram i tiden kan klickas bort i respektive ruta och kommer att stå kvar till senare.

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 överlåtelser av platser får förekomma.

Om du ändrat adress, e-post eller telefonnummer, så meddela någon i styrelsen.

## Kallelse till föreningsstämma

**Tisdagen den 11 mars kl 14.30.** Ytterligare information inne i programmet.



## Januari

### Lunch på Restaurang Villa Oscar.

Måndag 27/1 kl 12.45 även

Torsdag 6/2 kl 12.45

Ange endast ett datum.

Oscar ligger i Blue Science Park, Gräsvik

Minervavägen 11.

Vi äter dagens lunch och umgås.

Begränsat till 40 personer/tillfälle.

Pris 85 kr.

Ansvariga Karl-

Erik Olsson och

Torbjörn Svensson.



### Från krig till fred. Blekinge under 1700- och 1800-talen. Föreläsning av Ingemar Lönnbom.

Onsdag 29/1 kl 14.00 även

Tisdag 15/4 kl 14.00

Ange endast ett datum.

Folkets Hus, Östra Köpmangatan 34.

Epoken börjar med krig, pest och svält. När freden kommer följer stora förändringar, som industrialism och emigration.

Begränsat till 50 personer.

Pris 80 kr inkl. fika.

Ansvarig Eva Johansson och Anita Davidsson.



## Februari

### Morgonfika med Stig-Björn.

Måndag 3/2 kl 9.00

Folkets Hus Östra Köpmangatan 34.

”Papperstidningen är död. Länge leve papperstidningen” är rubriken på Stig-Björn

Ljunggrens anförande. Stig-Björn är politisk chefredaktör på Sydöstran. Vi ser fram emot en spännande föreläsning av färgstarke Stig-Björn. Morgonfika med fralla i anslutning till föreläsning.

Begränsat till 50 personer.

Pris 80 kr inkl. fika.

Ansvarig Benny Petersson.



### Lunch på Restaurang Villa Oscar.

Torsdag 6/2 kl 12.45

Se program 27/1.

### Utbildning i hjärt- och lungräddning, HLR, med Peter Håkansson skadeförebyggare, Länsförsäkringar, LF.

Onsdag 12/2 kl 9.30 - 12.00 eller kl 13.00 - 15.30

Anmäl endast en tid.

Folkets Hus, Östra Köpmangatan 34.

Innehåll: hjärtats

uppgift, praktisk

övning med

kvalitetskontroll

och hjärtstartare.

Peter vill gärna

fotografera under

utbildningen och citera någon. Ställer vi upp på

detta som ”goodwill” behöver vi inte debiteras

kostnad per person för själva utbildningen.

Begränsat till 20 personer/tillfälle.

Pris 100 kr inkl. fika.

Ansvarig Eva Johansson.



### Mat & Myt. Henrik Widergren.

Onsdag 19/2 kl 13.30

Sparresalen Ö. Prinsgatan 4

Äta bör man annars dö

man. Äter gör man och

ändå dö man. Så hur gör

man för att äta rätt? Gott

eller nyttigt? Socker eller

fett? Och vilka vitaminer

behöver jag ta? Och tänk

om jag har brist på zink?

Är det därför jag känner mig trött ibland?

Henrik Widegren är medicinskt sakkunnig i

SVT:s Fråga Lund. Mat & Myt är en musikalisk

föreläsning om vad vi har på tallriken. På ett

lagom besserwissigt sätt reder Henrik ut vad

som är sant och falskt när det kommer till mat

och hälsa. Han har även med sig gitarren. Har

vi tur är den stämd. Mat & Myt kan innehålla

spår av kunskap.

Plats för 300 personer.

Pris 150 kr inkl. mingel och föreställningen.

Ansvarig Eva Johansson.



**Från bonnpojck till brännvinskung.  
Föreläsning av Kristian Andersson,  
Karlshamns museum.**

**Måndag 24/2 kl 14.00 även**

**Tisdag 4/3 kl 14.00**

Anmäl endast ett datum.

Folkets Hus, Östra Köpmangatan 34.

Hör berättelsen

om den fattige  
pojken Lars  
Olsson, som  
skapade sin  
egen framgång  
och blev under  
namnet L O



Smith en av sin tids mest omstridda män. Han  
blev brännvinskung, arbetarförkämpe, riksdags-  
man, globetrotter och en av Sveriges absolut  
rikaste.

Begränsat till 50 personer.

Pris 80 kr inkl. fika.

Ansvarig Eva Johansson.

**Ginprovning på the Brewery Hotel.**

**Tisdag 25/2 kl 18.00 även**

**Torsdag 27/2 kl 18.00**

Anmäl endast ett datum.

Alamedan 10 (Tidigare A-hotell).

Vi provar 3 sorters gin från deras eget bryggeri

som blandas med  
deras egen tonic. Till  
detta serveras vi en  
plockbricka med:  
oliver, ölkorv, ost,  
ölsirap, ölmarmelad  
och maltknäcke.



Begränsat till 60 personer per tillfälle.

Pris 270 kr.

Ansvariga Karl-Erik Olsson 25/2 och Torbjörn  
Svensson 27/2.

**Ginprovning på the Brewery Hotel.**

**Torsdag 27/2 kl 18.00**

Se program 25/2.



## Mars

**Från bonnpojck till brännvinskung.  
Föreläsning av Kristian Andersson,  
Karlshamns museum.**

**Tisdag 4/3 kl 14.00**

Se program 24/2

**Lång dags färd mot natt – drama.**

**Teaterklassiker i rapp och mångbottnad  
tolkning.**

**Fredag 7/3 kl 19.00**

Konserthusteatern. Längd 2 timmar 30 minuter  
inkl. paus.

Riksteatern

presenterar stolt  
nobelpristagaren  
Eugene O’Neills  
mästerverk

Lång dags färd  
mot natt, med



Grynet Molvig och Krister Henriksson i  
huvudrollerna. Tillsammans med regissören  
Eva Dahlman lyfter de fram såväl humorn som  
smärtan i denna tidlösa berättelse. Vi får följa  
familjen Tyrone under en sommardag, som  
övergår i natt. Familjen hålls samman av rappa  
skämt, smärtstillande medicin, storslagna  
drömmar, kortspel och bråddjup kärlek.

Begränsat till 100 personer.

Pris 270 kr.

Ansvarig Anita Davidsson.

**Föreningsstämma.**

**Tisdag 11/3 kl 14.30**

Militärhemmet, Stortorget 1 Karlskrona.

14.30 Eftermiddagskaffe med semla.

15.00 Stadgeenliga förhandlingar. Ev. motioner  
till föreningsstämman skall vara styrelsen till-  
handa senast den 25 februari.

16.00 Musikunderhållning av Albin Jermund.

Bindande anmälan på hemsidan före den 17  
februari eller till Elisabeth Arvidsson.

**Artificiell intelligens, AI och hälsa.  
Föreläsning av Martin Boldt, universitets-  
lektor och Ulrika Isaksson, sjuksköterska.  
Torsdag 13 mars kl 11.45**

Blekinge Tekniska Högskola, BTH.  
Huvudentrén där också parkeringsbiljetter finns.

Vi startar med  
lunch i stora  
restaurangen som  
ligger längs med  
vattnet.

Därefter får vi en  
föreläsning av  
Martin Boldt,



universitetslektor, om Artificiell intelligens med  
perspektiv på hälsa. Ulrika Isaksson,  
sjuksköterska presenterar BTH's studentdrivna  
hälsomottagning vid forsknings- och  
utbildningskliniken. Avslutning ca 15.00.

Begränsat till 80 personer.

Pris 120 kr inkl. föreläsning, lunch och kaffe  
med kaka.

Ansvarig Eva Johansson.

**Vinprovning och supé Havsvikens  
Restaurang, Dragsö Camping.  
Tisdagen 18/3 kl 18.00 även torsdag 20/3**

Anmäl endast ett datum.

Buss från  
Vattenborgen kl. 17.30  
och återresa från  
Dragsö 20.45-21.00.

Vinprovningen leds  
även dessa gånger av  
restaurangchef tillika  
sommelier Lars Nilssen.



Vi avnjuter en trerätters meny och provar denna  
gång en Champagne och en Cava till förrätten  
och får då en förklaring till  
likheterna/olikheterna dem emellan.

Till huvudrätten serveras två röda kvalitetsviner.

Till avslutande kaffe och kaka finns avec att  
köpa till för den som så önskar.

Begränsat till 60 personer per tillfälle.

Pris 695 kr inkl. buss, mat och vin.

Ansvariga Karl-Erik Olsson och Torbjörn  
Svensson.

**Vinprovning och supé Havsvikens  
Restaurang, Dragsö Camping.  
Torsdag 20/3 kl 18.00**

Se program 18/3

**Musikalen Såsom i Himmelen, Kristianstads  
Teater.**

**Lördag 22/3 kl 10.30 även**

**Lördag 29/3 kl 10.30**

Anmäl endast ett datum.

Buss avgår 10.30  
från Vattenborgen  
via möbelaffären  
vid Angöringen.

Emil Sigfridsson,  
producent,  
presenterar stolt sin  
version av



musikalen Så som i Himmelen. Det är en  
gripande berättelse om dirigenten Daniel,  
kyrkokören och Lena, som går rakt in i hjärtat.  
Förvecklingar uppstår. Den oförglömliga  
Gabriellas sång låg över ett år på svensktoppen.  
Musikalen, med nyskriven musik av Fredrik  
Kempe är baserad på Kay Pollaks älskade film.  
Innan teatern åker vi till Åhus och äter lunch på  
Seaside. Föreställningen börjar kl 15.00.

Hemresa ca kl 17.30.

Begränsat till 50 personer.

Pris 795 kr inkl. bussresa, måltid, teaterbiljett.

Ansvarig Jan-Anders Cederfur.

**Gråstarr, torra ögon och sjukdomar i gula  
fläcken.**

**Föreläsning av Lisbeth Karlegård.**

**Onsdag 26/3 kl 14.00**

Folkets hus, Östra Köpmangatan 34.

Ögonläkare som tidigare  
arbetat på ögonkliniken i  
Blekinge i ca 30år.

Hon är nu en av våra  
medlemmar i Aktiva  
Seniorer och har erbjudit  
sig att föreläsa om



grå starr, torra ögon och  
annat som kan drabba våra ögon. Det är vi  
mycket glada över.

Begränsat till 50 personer.

Pris 80 kr inkl. fika.

Ansvarig Anita Davidsson.

**Musikalen Såsom i Himmelen, Kristianstads  
Teater.**

**Lördag 29/3 kl 10.30**

Se program 22/3

## April

### Bio. Klassikernas klassiker "Casablanca" och Lunch på Ronneby Brunn.

**Torsdag 3/4 kl 9.45**

Buss avgår 9.45 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Framme i Ronneby sätter vi oss i de berömda bekväma fåtöljerna på Centrumbiografen. Där visas Klassikernas klassiker, "Casablanca" med Ingrid Bergman och Humphrey Bogart i huvudrollerna.



En romantisk dramafilm, som utspelar sig under andra världskriget och i dess centrum finns en utvandrad amerikan, som måste välja mellan kärleken till en kvinna eller att hjälpa hennes make att fly från Casablanca.

Kl 13.00 äter vi lunchbuffé på "Brunnen".

Begränsat till 100 personer.

Pris 295 kr inkl. buss, bio och lunch.

Ansvarig Benny Petersson.

### La Bohème Malmö Opera.

**Söndag 6/4 kl 10.30**

Buss avgår från Vattenborgen 10.30 via möbelaffären vid Angöringen. På vägen ner gör vi en bensträckare vid Ekerödsrasten.



Vi inleder besöket på Malmö Opera med en tre-rätters middag. La Bohème är en opera i fyra akter av Giacomo Puccini baserad på en roman av den franske författaren Henry Murger. Librettot är skrivet av Giuseppe Giacosa och Luigi Illica. Operan utspelar sig i konstnärskretsar i 1830-talets Paris. Med smäktande vacker musik gestaltas unga fattiga konstnärers drömmar om ett fritt liv med romantik och skapande.

Vi åker från Malmö ca 18.30 och tar en kaffe-paus vid Ekerödsrasten.

Begränsat till 50 personer.

Pris 1595 kr inkl. bussresa, operamiddag, operabiljetter på bra platser och fika på hemresan.

Ansvarig Jan-Anders Cederfur.

### Studiebesök på Sveriges Radio.

**Tisdag 8/4, tisdag 22/4 och fredag 25/4 kl 9.30 -11.30**

Anmäl endast ett datum.

Högbergsgatan 3.

Vi har nöjet att igen få komma till Sveriges Radio. Förra våren var det stort intresse så nu besöker vi dem igen.

Kanalchef Peppe

Alfiero berättar om

verksamheten och visar oss runt.

Begränsat till 20 personer per tillfälle.

Pris 50 kr.

Ansvariga Anita Davidsson och Gun-Britt Olsson.



### Efterfrågad aktivitet i repris.

**Arbetsplatsbesök på Orkla Foods Sverige, Fågelmarafabriken samt lunch på Café Sött & Salt i Kristianopel.**

**Onsdag 9/4 kl 9.15**

Buss avgår 9.15 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen.

Ett spännande arbetsplatsbesök

där vi kommer att få se deras museum med historiskt producerade produkter, få en presentation av Orkla och visning av fabriken. Besöket beräknas ta 2 tim. Inför besöket gäller speciella regler, eftersom det är en livsmedelsfabrik. Detta innebär bla. en hälsodeklaration, skyddsrock, hårnät och tossor, inga smycken (ringar, klockor, örhängen etc) är tillåtna inne i produktionslokalen. Man måste kunna gå i trappor. Efter besöket åker vi till Kristianopel och intar en lunch på Café Sött & Salt. Därefter tar krögaren Peter oss med på en vandring i



Kristianopel och berättar dess historia.

Beräknad hemkomst kl 15.00.

Begränsat till 50 personer.

Pris 280 kr inkl. bussresa och lunch.

Ansvarig Mona Rapp.



**Från krig till fred. Blekinge under 1700- och 1800-talen. Föreläsning av Ingemar Lönnbom.**

**Tisdag 15/4 kl 14.00**

Se program 29/1.

**Studiebesök på Sveriges Radio.**

**tisdag 22/4 kl 9.30 -11.30**

**fredag 25/4 kl 9.30 -11.30**

Se program 8/4.



**Vandring längs Mörrumsån (Laxaleden).**

**Tisdag 29/4 kl 10.00**

Buss avgår 10.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen till Mörrum.

Tag med egen fika, som vi intar efter halva tiden. Efter vandringen äter vi lunch på Kvarnen i Svängsta där bussen hämtar oss

kl 14.00. Vandringens längd ca 8 km.

Begränsat till 50 personer.

Pris 225 kr inkl. bussresa och lunch.

Ansvarig Karl-Erik Olsson.



## Maj

**Linnés Råshult, inbjuder till en fantastisk tidsresa tillbaka till 1700-talets landskap och trädgårdar.**

**Måndag 5/5 kl 9.00**

Buss avgår från Vattenborgen 9.00 via möbelaffären vid Angöringen.

Första anhalt blir lunch vid Destination Möckelsnäs. Därefter blir det Linnés Råshult. Här får vi en guidad tur av självaste Linné. Vi intar kaffe och ostkaka innan hemfärd. Åter i Karlskrona 17.30.

Begränsat till 50 personer.

Pris 550 kr inkl. bussresa, lunch, guide och em-fika.

Ansvarig Inger Mattsson.



**Dag Hammarskölds Backåkra.**

**Torsdag 15/5 kl 8.00**

Buss avgår 8.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen.

Resan går först till Kiviks Café

där vi får kaffe och fralla. Därefter åker vi till Backåkra för en guidad visning. Efter en kort bussresa äter vi dagens lunch på Grändens mat i Ystad. Efter lunchen ges tillfälle till egen vandring i Wallanders fotspår eller att bara strosa runt. Åter Karlskrona kl 18.30.

Begränsat till 50 personer.

Pris 585 kr inkl. bussresa, fika, inträde och lunch.

Ansvarig Karl-Erik Olsson.



**Öland Orkidévandring och Alunbruket.**

**Måndag 19/5 kl 8.00**

Buss avgår från Vattenborgen 8.00 via möbelaffären vid Angöringen. Första anhalt blir Träffpunkt Öland för att inta egen fika.

Där möter vi vår Ölandsguide Eva Åkerstedt. Nästa stopp blir Vickelby kyrka, där går vi ut på Alvaret för att se

alla orkideér, som blommar just då och kanske fastnar det något av allt Eva kan om dessa blommor. På väg till lunchen i Ottenby svänger vi förbi Möckelmossen med sin annorlunda natur. Efter lunchen får vi veta mer om Alunbruket i Degerhamn. På vägen hem hinner vi kanske med ett kort stopp vid Kastlösa kyrka med dess fina fresker.

Hemfärd ca 16.00.

Begränsat till 50 personer.

Pris 490 kr inkl. bussresa, guide och lunch.

Ansvarig Inger Mattsson.



**Nostalgicafé "Sista dansen- en dansbandshistoria"  
Musikgruppen BBC underhåller med dansbandsklassiker från folkparkerna.  
Tisdag 22/5 kl 16.00.**

Runda Rum Amiralitetsgatan 4.

Kaffe och smörgås serveras. Det finns möjlighet att köpa vin och öl till självkostnadspris. Begränsat till 70 personer.

Pris 190 kr inkl.smörgås, kaffe, lättöl/vatten.

Ansvariga Mona Rapp och Gun-Britt Olsson.



## Juni

**Gränna, Visingsö och André museet.  
Måndag till tisdag 2/6 - 3/6.**

Buss avgår 8.00 från Vattenborgen via möbelaffären vid Angöringen. Färden går vidare mot Gränna och Visingsö. Bensträckare och bussfika längs vägen.

Kl 13.00 tar vi färjan till ett av Sveriges mest berömda turistmål, Visingsö. Efter färjeturen dags för lunch på restaurang Solbacken vid Visingsös hamn. Tillsammans med vår guide besöker vi sevärdheterna på Visingsö. Omkring kl 17.30 incheckning på Grenna Hotell, centralt beläget i den idylliska och pittoreska staden med röda trähus och kullerstengator. Gemensam middag på hotellet kl 19.00.



Efter frukost besöker vi en polkagrisbagare, ett måste i Gränna. Därefter dags för André museet, där vi får lära oss allt om Andrés mödosamma Polarresa och mystiska slut.

Efter museibesöket egen tid fram till kl 13.00 då vi äter lunch på Grenna Hotell. Hemfärd med fika längs vägen.

Åter Karlskrona ca kl 18.30.

Begränsat till 50 personer.

Pris 3150 kr inkl. bussresa, del i dubbelrum (tillägg enkelrum 400 kr).

Detta ingår

Dag 1, Fm-fika, lunch och middag, guidad Visning på Visingsö.

Dag 2, frukost, lunch och em-fika, inträde till André museet.

Ansvarig Benny Petersson

Trossöbuss står som researrangör så när du antagits till resan, skickar Trossöbuss en faktura till dig.



*Vi önskar er alla  
en  
Glad Sommar!*



## Studiecirklar/friskvård

**Tisdag, 4/2, 4/3, 1/4 och 6/5 kl 14.00-16.15. Mervetarcirkel i konsthistoria.** Vuxenskolans lokaler, Ronnebygatan 9. Tema i vår är kvinnliga konstnärer från sekelskiftet 1900 och framåt. Cirkelledare **Lisbeth Karlegård** lisbethkarlegard@gmail.com alt. 070-8479858.

**Onsdag, ojämna veckor med början 15/1 kl 13.00–15.00. Litterär studiecirkel.** Vuxenskolans lokaler, Ronnebygatan 9. Cirkelledare **Eva Johansson** evajohansson1949@gmail.com alt. 072-7429015.

**Torsdag, varannan vecka sex gånger med början 6/2 kl 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, Boule-spelet för alla.** FAS-Boule spelas utomhus på Saltö Bouleplan kl 10.00 från början av maj-augusti/september beroende på vädret. Oktober–april spelas inomhus på Rosenholm kl 13.00 med avgift till Rosenholms Bouleförening. För mer information kontakta **Maggan Erwing** 070-9959427.

**Torsdag kl 09.30-10.30. Simning i Badhuset.** Anmälan till **Monica Andersson** monne@live alt 070-8882163 eller **Eva Borgström** 076-8201478.

## Faktauppgifter

Information om Förbundet Aktiva Seniorer, Sverige kan du läsa på förbundets hemsida: [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

Mona Johansson Rapp, ordförande	070-571 25 01	mona.rapp@outlook.com
Eva Johansson, vice ordförande	072-742 90 15	evajohansson1949@gmail.com
Jan-Anders Cederfur, kassör	076-114 59 40	jan-anders.cederfur@telia.com
Anita Davidsson, ledamot	072-229 02 73	anita5davidsson@gmail.com
Inger Mattsson, ledamot	073-350 68 97	inger-m.mattsson@hotmail.com
Gun-Britt Olsson, ledamot	070-643 40 30	g-b.o@telia.com
Karl-Erik Olsson, ledamot	073-037 35 83	keo2803@hotmail.se
Benny Petersson, ledamot	070-965 12 02	eb.petersson@outlook.com
Elisabeth Arvidsson, suppleant	073-349 75 14	arvidsson.elisabeth@yahoo.se
Torbjörn Svensson, suppleant	070-817 92 51	tsvenne.salto@gmail.com

Kom till oss..  
Vi behöver  
din hjälp!

