

Höstprogrammet 2021

Aktiva Seniorer Ystad

Välkommen till höstens aktiviteter



Kontakta gärna oss i styrelsen:

Lisbeth Mirveus ordf	0705 733690	E-post lmirveus@gmail.com
Mats Balke kassör	0703 665127	E-post mats.balke@sydmail.se
Stefan Ahlquist	0706 054058	E-post stefanahlquist@me.com
Elsbeth Andersson	0702 776550	E-post elsbeth@bidevind.net
Björn Lindqvist	0705 395584	E-post bjorn@pceum.se
Bernt Mirveus	0702 547935	E-post b.mirveus@gmail.com
Marie Nilsson	0727 180175	E-post marie@svarte.com
Monica Redin Plantin	0709 902873	E-post monica.redin.plantin@gmail.com
Ewy Säterström	0708 999752	E-post ewy@ystad.nu

Föreningens hemsida

ystad.aktivaseniorer.com

Medlemsavgift: 150 kr/år
Bankgiro: 405-7865
Swish nr. 1236358048
Sparbanken Skåne

Välkommen till höstens program 2021

I höst inleder vi med tvådagarsresan till Göta kanal. Det blir modevisning med höstens och vinterns mode. Vi gör en dagsresa till Malmö och en tvådagarsresa till Rügen. Julmarknad och julbord finns också med. Detta är bara ett litet axplock av allt som erbjuds.

Vi öppnar bokningsprogrammet måndag den 12 juli kl. 10.00. Välkomna!

Medlemmar utanför styrelsen som ansvarar för aktiviteter.

Kontakta dem om du har frågor.

Kerstin Lindqvist tel 0763 046440

Annegrete Liljestrånd tel 0702 778220

Gunnel Palmgren tel 0702 242286

Jan Erik Säterström tel 0708 999753

Att tänka på vid anmälan

Anmälan gör du via hemsidan. Skulle du inte ha möjlighet att göra det, ringer du den som är ansvarig för aktiviteten. Första anmälningdagen för de olika aktiviteterna skiftar. Datum framgår av programmet och anmälningstart är alltid en måndag kl 10.00. Alla anmälningar är bindande och för att få anmäla sig måste man vara medlem dvs ha betalat medlemsavgiften. **När man har anmält sig till en aktivitet får man upp sidan där det står att anmälan är klar och det är en bekräftelse på att anmälan är registrerad, alternativt får man bekräftelse från aktivitetsansvarig via telefon. Betala ej om du inte har fått någon bekräftelse.** Speciella önskemål när det gäller mat i samband med olika aktiviteter ska meddelas vid anmälningstillfället.

Betalningen ska vara oss tillhanda **senast** sista anmälningdagen. Inbetalning sker till vårt bankgiro eller via swish. **Glöm inte att skriva namn och vilken aktivitet det gäller.**

OBS: Du skall inte betala om du står på väntelista.

Vid avanmälan efter sista anmälningdag sker ingen återbetalning, om ingen ersättare kan anskaffas.

OBS: Anmäld som inte avanmält och inte betalat är betalningsskyldig. Vid resor där vi anlitar en extern researrangör gäller dennes resevillkor.

Aktiviteter med för få deltagare anmälda, kan komma att ställas in.

Har du anmält din e-mailadress? Glöm inte heller att anmäla om du ändrar adress, e-mailadress eller telefonnummer. Kontakta föreningens medlemsregistrerare:

Siv Sjöblom 0731 454911 e-post sjoblomsiv@gmail.com

Reseersättning vid samåkning

Vid samåkning är ersättningen till föraren 20 kr per mil. Kostnaden delas på samtliga i bilen.

Medlemsförmåner i Aktiva Seniorer

Du är olycksfallsförsäkrad under alla våra aktiviteter samt vid färd till och från aktiviteterna. Vårt försäkringsbolag är Folksam.

Våra bussresor

Vi startar fr o m i höst från **grusplanen mellan Ohlssons basar och Elgiganten**, men du kan också stiga på vid **Busstationen** (Hpl Ersättningsbussar) eller **Stjärnhuset**. Du väljer själv var du vill gå på.

Tisdag 3 augusti

Välkommen på en tvådagarsresa till Göta Kanal

All information om resan finns på vår hemsida under rubriken "Göta kanal".

Anmälan t. o. m. den 18 juli via vår hemsida eller till Elsbeth alt. Ewy.

Måndag 9 augusti

Boule och korvgrillning vid Marinan i Ystad kl. 1400

Dags igen för lite klotrullning. Vi träffas som vanligt vid boulebanorna vid Marinan i småbåtshamnen i Ystad. Alla som har egna klot vänligen ta med dessa! Vi spelar så länge vi önskar och därefter bjuder föreningen på korv med bröd och dryck. Vackert väder förstås!

Pris: Gratis

Anmälan från den 19 juli t.o.m den 1 augusti via vår hemsida eller till Björn alt. Bernt.



Onsdag 18 augusti

Månadsmöte på Restaurang Litemer kl. 14.00

Mat för ett gott minne och hälsosamt åldrande

Charlotte Erlanson-Albertsson, Professor Medical and Physiological Chemistry vid Lunds universitet, pratar bl.a. om vilken mat som är bra för minnet och vilken mat som vi bör var mer måttliga med. Alla färger är viktiga, särskilt det gröna och det lila.

Pris: 100 kr inkl. fika. Betalas till vårt bankgiro senast den 8 augusti.

Anmälan från den 19 juli t.o.m. den 8 augusti via vår hemsida eller till Bernt alt. Lisbeth.

Torsdag 26 augusti

Trädgårdsstaden - Ystads nya gröna stadsdel kl. 13.00

En guide visar oss runt och berättar om det gamla plantskoleområdet där en helt ny stadsdel växt fram. En unik grön oas med bevarade parkmiljöer, blommor och träd. Här finns avkopplande promenad- och cykelstigar som varvas med grönstråk och naturliga mötesplatser.

Vi träffas vid det inhägnade trädet, mispeln, på vänster sida efter infarten till området. Efteråt bjuder vi på en stående kopp kaffe med kaka.

Stadsbussen stannar vid Coop

Pris: Gratis

Anmälan från den 26 juli t.o.m. den 15 augusti via vår hemsida eller till Gunnel alt. Ewy.

Fredag 27 augusti

Fredagsträff kl. 14.00 på Medborgarskolan, Annegrete

Liljestränd berättar om sin tid som läkare i Mozambique.

Pris: 20 kr inkl. fika. Betalas på plats.

Anmälan från den 2 augusti t.o.m. den 22 augusti via vår hemsida eller till Lisbeth.

Tisdag 7 september

Naturvandring i Snogeholm kl 09.30

Välkommen att följa med på en höstvandring i Snogeholm. Längs vägen passerar vi Snogeholm Land Art, konstverk i naturmaterial. Vi hoppas också att, på vår vandring, få se delar av det rika djurlivet.

Vi samåker från grusplanen mellan Ohlssons basar och Elgiganten kl. 09.30. Vid anmälan meddela om du kör bil och antal passagerare du kan ta med. Hemkomsten är beräknad till ca kl 16.00.

Medtag egen matsäck.

Pris: 30 kr som betalas till vårt bankgiro senast den 29 augusti.

Detta för tillgång till Gydarpstugan som har toaletter och grillar.

Anmälan från den 9 augusti t.o.m. den 29 augusti via vår hemsida eller till Stefan.

Torsdag 16 september

Upplev sensommaren på vår tvådagarsresa till Rügen och Rostock

I samarbete med Hagestad Touring åker vi, på torsdag förmiddag, med katamaranen från Ystad till Rügen. Ombord serveras vi en lättlunch, två smörrebröd samt öl, vin eller vatten. Vi får en guidad rundtur på

ön, stannar för busskaffe, passerar Stralsund och tar oss vidare till Rostock och hotellet. På kvällen åker vi till Rådhuskällaren där vi intar en tvårättersmiddag.

Fredag morgon - frukostbuffé på hotellet och sedan kan vi välja mellan att strosa på gågatan Kröpeliner Strasse eller åka till ett shoppingcenter. Innan vi går ombord på färjan som tar oss från Rostock till Gedser stannar vi till vid Bordershopen. På färjan serveras vi en stor dansk lunchbuffé med öl, vin eller vatten samt kaffe.

Vi samlas för att gå på bussen kl 10.10 bakom Stationen i Ystad.

Hemma i Ystad igen ca kl 19 fredagen den 17 september.

Pris: 2 550 kr inkl. buss- och båtresor, guidning samt alla måltider.

Betalas till vårt bankgiro senast den 8 augusti.

Anmälan från den 12 juli t.o.m den 8 augusti via vår hemsida eller till Ewy alt. Jan Erik.

Mer information om resan finns på hemsidan.



Onsdag 22 september

Sopplunch i teatercaféet kl 11.30

Nu kan vi åter se fram emot att få höra den välkända tidigare polisen och numera krönikören Ewa-Gun Westford berätta om sitt spännande liv.

Pris: 160 kronor för underhållning, soppa, bröd och kaffe.

Betalas till vårt bankgiro senast den 12 september.

Anmälan från den 30 augusti t.o.m den 12 september via vår hemsida eller till Annegrete alt. Kerstin.

Torsdag 23 september

Månadsmöte på Restaurang Litemer kl. 14.00

I huvudet på en manusförfattare

Camilla Ahlgren är manusförfattare och dramaturg, bosatt i Snårestad sedan 16 år.

Camilla står bakom Netflix första svenska originalserie Störst av allt, baserad på Malin Persson Giolitos roman med samma namn. Serien hade premiär 2019 och har gjort succé världen över. Andra succéer Camilla har varit med och skrivit manus till är samtliga fyra säsonger av Bron/Broen, Gåsmamman och Morden i Sandhamn. Just nu skriver hon på sin andra tv-serie för Netflix, "Folk med ångest", baserad på Fredrik Backmans roman med samma namn. Hur skapar man en tv-serie? Varifrån får man inspiration?

Pris: 100 kr inkl. fika. Betalas till vårt bankgiro senast den 19 september.

Anmälan från den 30 augusti t.o.m. den 19 september via vår hemsida eller till Monica alt. Marie.

Fredag 24 september

Malmö - en stad i förändring

Följ med på en guidad busstur i Malmö, som är mitt i en omvandling till en ny global framtidsstad. I Malmö omvandlas flera av de gamla industriområdena till nya stadsdelar med bostäder, kontor och skolor. Varvsbyggnader byggs om till att innehålla verksamheter som är ledande inom dataspelsutveckling samt IT- och serviceföretag. Vi passerar givetvis Turning Torso och brofästet vid Öresundsbron.



Foto: News Øresund -Johan Wessman

Vi äter lunch på restaurang SMAK och på eftermiddagen besöker vi Slottsholmen och utställningen "Augusta Lundin - Sveriges första modehus". Augusta Lundin räknas som vår första couture-sömmerska och hennes kreaturer bars, runt sekelskiftet 1900, av kungahuset, överklassen och kulturvärlden.

Vi åker från grusplanen mellan Ohlssons basar och Elgiganten kl. 08.30 och beräknas vara åter i Ystad ca kl. 17.00.

Pris: 475 kr inkl. buss, guidning och lunch och eftermiddagskaffe. Betalas till vårt bankgiro senast den 12 september.

Anmälan från den 16 augusti t.o.m den 12 september via vår hemsida eller till Gunnel alt. Ewy.

Torsdag 30 september

Modevisning på Restaurang Litemer kl. 18.30

Välkomna till Aktiva Seniorers traditionella modevisning! Våra mannekänger visar nu höstens och vinterns mode från olika butiker i Ystad. Vi inleder kvällen med en italienskinspirerad tapastallrik och till detta kan man köpa ett glas vin i baren. Efter maten serveras kaffe med en liten sötsak.

Pris: 265 kr inkl. mat, öl eller vatten samt kaffe. Betalas till vårt bankgiro senast den 19 september.

Anmälan från den 23 augusti t.o.m. den 19 september via vår hemsida eller till Kerstin alt. Marie.

Tisdag 5 oktober

Bowling på O'Learys i Ystad

Dags igen för eftertraktad bowling och lunch. Vi samlas kl. 10.30 i bowlinghallen i Ystad och utrustar oss med bowlingklot och skor. Vi spelar i ungefär en timme och därefter äter vi lunch tillsammans. Till maten ingår 1 glas vin/cider, eller 1 glas öl 40 cl. eller alkoholfritt alternativ.



Pris: 235 kr inkl. lån av skor och klot, en timmes bowling samt lunch. Betalas till vårt bankgiro senast den 26 september.

Anmälan från den 6 september t.o.m. den 26 september via vår hemsida eller till Ewy alt. Elsbeth.

Tisdag 12 oktober

The Absolut Experience – en smakfull resa till Åhus

Nu får vi åter möjlighet att komma bakom kulisserna på det kända varumärket Absolut Vodka. Vi börjar med lunch i Restaurant Villan. Efter lunch delas vi in i grupper om 15 personer. Under namnet The Absolut Experience får respektive grupp en guidad tur i fabriken och huset. Vi får ta del av historien bakom Absolut, men också se vodkans väg från frö till vodka. Turen avslutas med en liten ”cocktailutbildning” där vi får tillfälle att skapa våra egna cocktails, även alkoholfria om man så önskar.



Rundvandringen varar ca 1,5 timme.

Vi åker från grusplanen mellan Ohlssons basar och Elgiganten kl. 10.30 och beräknas vara åter i Ystad kl 17.30.

Pris: 620 kr inkl. buss, guidning, lunch, vatten och kaffe, cocktailutbildning samt eftermiddagskaffe. Betalas till vårt bankgiro senast den 3 oktober.

Anmälan: Från den 6 september t.o.m. den 3 oktober via vår hemsida eller till Jan Erik alt. Ewy.

Onsdag 20 oktober

Månadsmöte på Restaurang Litemer kl. 14.00

En FN-anställds kamp för att uppfylla FN:s konvention om barns rättigheter.

Anders Kompass började sin diplomatiska karriär när han rekryterades till UD som expert på Latinamerika. Han blev senare FN-anställd och byggde bl a upp kontor för mänskliga rättigheter i Colombia, Mexico och Guatemala. Han var chef för fältavdelningen inom Kontoret för FN:s högkommissarie för mänskliga rättigheter, OHCHR, med ansvar för bl a Centralafrikanska republiken. I samband härmed beskylldes han för att ha lämnat ut hemlig information till utomstående. Efter frikännande arbetade han ytterligare en tid inom FN men återvände till Sverige och UD 2016.



Han avslutade sin tjänst hösten 2020 efter tre år som ambassadör i Guatemala och Centralamerika.

Pris: 100 kr inkl. fika. Betalas till vårt bankgiro senast den 10 oktober.

Anmälan från den 27 september t.o.m. den 10 oktober via vår hemsida eller till Björn alt. Bernt.

Torsdag 21 oktober

Dagens Lunch på Harrys restaurang, Hotell Fritiden kl 13.00

Vi träffas och kopplar av några timmar när vi äter lunch tillsammans på nybyggda Hotell Fritiden. Lunchen inkluderar sallad och kaffe efter maten.

Pris: 120 kr som betalas på plats.

Anmälan från den 20 september t.o.m den 17 oktober via vår hemsida eller till Gunnel.



Onsdag 27 oktober

Sopplunch i teatercaféet kl 11.30

”Några enastående noveller + 3 till” med Staffan Olzon

Vi fick inte möjlighet i våras att höra Staffan Olzon berätta. Nu kommer den fascinerande författaren, regissören och programledaren till vår teater och underhåller oss.

Pris: 160 kronor inkl. soppa, bröd och kaffe.

Betalas till vårt bankgiro senast den 17 oktober.

Anmälan från den 27 september t.o.m den 17 oktober via vår hemsida eller till Annegrete alt. Kerstin.

Fredag 29 oktober

Fredagsträff kl. 14.00 på Medborgarskolan, Lisbeth Nilsson, reseledare och lärare i turism, berättar om sina år som reseledare i Sverige och runt om i världen.

Pris: 20 kr inkl. fika. Betalas på plats.

Anmälan från den 4 oktober t.o.m. den 24 oktober via vår hemsida eller till Lisbeth.

Fredag 12 november

Middag med underhållning på restaurang Prins Carl kl 17.00

Välkomna till en trevlig fredagkväll på restaurang Prins Carl på Hamngatan. Vi serveras vitlöksbröd medan vi väntar på varmrätten, fläsknoisette med pommes och bearnaisesås. Till maten en liten flaska rött eller vitt vin. Kaffe efter maten naturligtvis. Peo underhåller oss under kvällen med sin musik.

Glöm inte att meddela om du önskar vegetariskt.

Pris: 220 kr inkl. mat, vin, kaffe och underhållning.

Anmälan från den 11 oktober t.o.m den 31 oktober via vår hemsida eller till Gunnel.



Onsdag 17 november

Julmarknad på Huseby Bruk

I år åker vi på julmarknad till Huseby Bruk i Småland tillsammans med Hagestad Touring. Vid framkomsten börjar vi med en julbuffé. På marknaden deltar 170 utställare och 100 hantverkare. Där kan man köpa mat, keramik, halmslöjd, smyckekonst, textila hantverk etc.

Maten intar en stor plats på marknaden. Vi går runt, tittar och provsmakar. I en stor saluhall säljer tillverkare sina produkter t.ex. spettkakor, lutfisk, sill, fårost, Husebyglögg och godis.

Vi åker från grusplanen mellan Ohlssons Basar och Elgiganten kl. 08.30 och beräknas vara åter i Ystad kl 17.30.

Pris: 850 kr inkl. buss, julbuffé, vatten, lättöl eller julmust och kaffe, samt kaffe och kaka innan hemfärd. Betalas till vårt bankgiro senast den 3 oktober.

Anmälan: Från den 13 september t.o.m. den 3 oktober via vår hemsida eller till Elsbeth alt. Mats.



Fredag 19 november

Pubträff på restaurang Upp eller Ner i Ystad

Vi träffas på puben för att umgås över ett glas öl eller vin och för de som så önskar en bit mat. Bord finns reserverade från kl. 16 till kl. 18. Välkomna!

Pris: Betalas på plats.

Anmälan från den 18 oktober t.o.m. den 14 november via vår hemsida eller till Maria Fischer tel 0706 902250.



Onsdag 24 november

Sopplunch i teatercaféet kl 11.30

Återkomlingen, en liten liten härlig rysk musikal, framförs av Elena Alexandrova. Historien är baserad på en rysk folksaga och handlar om att vi har allt vi behöver så det räcker och blir över. Vi ser det bara inte.

Pris: 160 kronor inkl. föreställning, soppa, bröd och kaffe.

Betalas till vårt bankgiro senast den 14 november.

Anmälan från den 25 oktober t.o.m den 14 november via vår hemsida eller till Annegrete alt. Kerstin.

Tisdag 30 november

Månadsmöte på Restaurang LiteMer kl. 14.00

Axel Munthes Villa San Michele, Capri.

Ett paradis!

Kristina Kappelin välkänd för sina artiklar och berättelser från bl.a Italien, numera vd och intendent för Villa San Michele, bjuder in oss till en rundvandring på ön Capri med fokus på Villa San Michele. Magnifika vyer, trädgård, konst och arkitektur utlovas!

Pris: OBS 150 kr inkl. fika. Betalas till vårt bankgiro senast den 21 november.

Anmälan från den 25 oktober t.o.m. den 21 november via vår hemsida eller till Björn alt. Bernt.



Torsdag 2 december

Höstens boknyheter i Ystads bokhandel kl. 18.30

Kerstin Rydholm berättar skickligt och intresseväckande om höstens och julens boknyheter. Vi får tips på julklappar till både barn och vuxna.

Pris: Kostnadsfritt

Anmälan från den 8 november t.o.m. den 28 november via vår hemsida eller till Kerstin.



Fredag 3 december

Julbord på LiteMer kl 13.00

I år åter vi julbord på restaurang LiteMer. Här bjuds vi på ett både välsmakande, klassiskt och rikligt julbord.

Pris: 330 kr inkl. julbord, läsk, lättöl och vatten. Kaffe och något gott till ingår också.

Snaps, starköl eller vin finns att köpa. Betalas till vårt bankgiro senast den 21 november.

Anmälan från den 1 november t.o.m. den 21 november via vår hemsida eller till Elsbeth alt. Mats.



Onsdag 19 januari

Ystadrevyn 2022

Ystadrevyn är mycket uppskattad, därför planerar vi en ny teaterkväll i början på nästa år.

Under anmälningstiden, som ni ser nedan, har ni möjlighet att boka biljetter till 2022 års Ystadrevy. Platserna blir samlade och på parkett. Skriv i meddelanderutan namnen på den eller de personer du vill sitta tillsammans med. Välkomna!

Pris: 460 kr. Betalas till vårt bankgiro senast den 14 november. (Ord. pris är 495 kr)

Anmälan från den 11 oktober t.o.m. den 14 november via vår hemsida eller till Kerstin.

Diskussionscirklar och kurser

Under hösten startar vi åter våra diskussionscirklar med 6 – 10 deltagare i varje cirkel.

Material ingår i priset om inget annat anges.

Cirklarna startar när tillräckligt antal deltagare anmält sig. Tid och plats meddelas senare

Anmälan sker till Medborgarskolan Ystad tel. 0411-198 18 eller 075-241 68 50.

Försök inte lura mig

Onsdagar kl. 13.00–15.15. Fyra kurstillfällen / 12 studietimmar. Pris: 100 kr.

Ett mötes- och diskussionspaket om stölder och bedrägerier mot äldre.

Ett färdigt kurspaket som ska öka medvetenheten om bedrägeribrott där främst äldre drabbas.

Olika områden kommer att belysas så som risker i hemmet, på stan och på nätet. Vi pratar om

olika fall (ofta hämtade från verkligheten) och diskuterar hur man ska kunna avslöja och

hantera bedrägeriet. Materialet är framtaget av bl.a. polismyndigheten och brottsofferjouren.

Musiklyssnarcirkel

Torsdag kl. 13.00–15.15 Fem kurstillfällen / 15 studietimmar. Pris: 100 kr.

Minns du låten? En kurs för dig som gillar musik och nostalgi.



Här får du chansen att drömma dig tillbaka till den gamla goda tiden med hjälp av musik. En

lyssnar- och diskussionscirkel där vi alla bidrar till hög trivselfaktor genom att ta fram egna

minnen ur musikarkivet. Vi använder bl.a. Spotify och Youtube och lyssnar på och diskuterar

låtarna och artisterna och vi tittar på deras olika framträdanden. Alla får välja och bidra.

Livet med AI

Torsdag kl. 09.45–12.00. Fem kurstillfällen / 15 studietimmar. Pris: 100 kr.

Artificiell intelligens – nästa paradigmskifte.

Digitaliseringen påverkar allt mer i vårt samhälle som kommer att förändras i grunden när vi

får självkörande fordon och robotar som hjälper oss i vardagen. Inom sjukvården,

finansvärlden, jordbruket och industrin, utbildningsväsendet och vår fritid kommer AI att spela

en stor roll.

Lär dig mer om vår framtid redan nu, bra att vara förberedd.

Bli kompis med din mobil

Tisdagar kl. 09.45–12.00. Fem kurstillfällen / 15 studietimmar. Pris: 0 kr.

Gratis kurs i användandet av mobiltelefon/surfplatta.

Ta del av ett studiematerial som guidar dig i det mesta som du kan göra med dina apparater. Vi

startar det helt från början och sedan följer avsnitt om specifika saker som går att göra. Kopplat

till materialet är också träffar via video där vi svarar på frågor och hjälper dig. Du kommer

att lära dig själv eller tillsammans med andra, nära och kära, vänner eller med nya

bekantskaper.

Ystads brokiga historia

Måndagar kl. 13.00–15.15. Fem kurstillfällen / 15 studietimmar. Pris: 100 kr.

800 år från A till Ö, Ystads brokiga historia.

En helt ny bok ligger till grund för denna diskussionscirkel om Ystad och dess omgivning

och historia. Här får du många spännande inspel till diskussioner och vidare utforskningar. Från

Karl XII till Mankells Wallander, från Sandskogen och Revhusen till Backåkra och Ales stenar,

och mycket mer.

Boken går även att köpa till rabatterat pris.



Styrelse Aktiva Seniorer, Ystad

Längst fram: Lisbeth Mirveus

Från vänster: Elsbeth Andersson, Mats Balke, Ewy Säterström, Marie Nilsson, Monica Redin Plantin, Stefan Ahlquist, Björn Lindqvist och Bernt Mirveus.

Våra samarbetspartner är:

