

## Program våren 2024



**Du hälsas hjärtligt välkommen till ett program, laddat med mängder av härliga aktiviteter, som vi hoppas ska kännas lockande att delta i!**

**Vi ses och trivs tillsammans i vår!!**

## Månadsmöten

**Klockan 11.00 - ca 13.00 i Redbergskyrkan, Landerigatan 9.**

Du når hit enklast med spårvagn linje 1 eller 3, hållplats Stockholmsgatan. Buss 62 från Skår går till Redbergsplatsen där man kan ta spårvagnen.

**Bindande anmälan senast måndagen innan mötet, till Ingegerd Alvbring, på mail: [manadsmoteorgryte@gmail.com](mailto:manadsmoteorgryte@gmail.com), alt. sms eller telefon på 070-829 89 57.**

**Kostnad för månadsmöten (om inget annat anges) är 50 kr som betalas via swish 123 1333 384 eller bankgiro 5063-7214, kontant går också bra. Fika ingår!**

**OBS! Anmäl och swisha endast till närmast följande månadsmöte. Anmäl alltid förhinder till Ingegerd. Ingen återbetalning av avgiften.**

**Torsd. 18/1 Marie Rådbo - professor emerita, författare, astronom - vad gjorde Otto på Antarktis?**



Marie berättar om den första Antarktiska expeditionen under ledning av Otto Nordenskiöld mellan 1901-1904.

En då helt outforskad kontinent. Kantad av strapatser och problem. Men vad var det egentligen som hände och hur

lyckades de överleva i vinter, kyla och blåst? Nyligen återupptäckta bilder från resan kommer att presenteras.

**Fred. 26/1 Marie Hjalmarsson Engelke - om Sophie Elkan**



Marie kommer att berätta om Sophie Elkans liv.

Sophie (1853-1921) växte upp i en judisk familj i Göteborg. Hon var under sin livstid en av Sveriges kända kvinnliga författare. Hör Sophies livshistoria berättas av författaren genom de brev Sophie skrev till Lagerlöf och bli inspirerad att läsa en självbiografisk novell. Sophies

ledord: Skriv så ofta du kan!

**OBS! Välkommen till en kostnadsfri föreläsning där fika ingår!**

**Torsd. 22/2 Musikaliskt ÅRSMÖTE i SPF Örgryte**  
**Årsmötet inleds med glad musik och sång**  
**OBS! Årsmötet är kostnadsfritt, fika ingår.**



Välkommen till årets viktigaste möte, där vi stämmer av föregående års verksamhet och blickar fram mot nästa år. Musik och sång framförs av Tommy Jonsson, en glad allsidig skåning. Tommy har haft uppdrag inom

Göteborgsoperan, Folkteatern, Stadsteatern och Annedalskyrkan. Tommy är en inspirerande körledare för Almakören. En härlig dag väntar!!

**Onsd. 13/3 Liseberg 100 år - firar med jubileumsbok**



Träffa bokens författare Patrik Källström och Stefan Wern från Liseberg som berättar om boken "Liseberg: Glädje tillsammans sedan 1923!"

Intressanta anekdoter och nostalgi utlovas. Kom och lyssna till dessa herrar som berättar och visar bilder om allt spännande, tokigt och roligt som hänt i parken under 100 år.

**Onsd. 10/4 Jan Scherman - om demokrati och makt**



Jan Scherman, TV4:s förra VD, säger att han alltid har tagit den svenska demokratin för självklar. Men för två år sedan började han undra om han invagat sig själv i falsk trygghet. Det blev starten på en lång resa genom den svenska makteliten. Kom och lyssna på Jans intressanta föreläsning - reflektioner kring läget i Sverige och världen kring hoten mot demokratin och var vi kan finna hoppet.

**Onsd. 29/5 Christian Olsson - "Röster och skratt"**



Christian som är sportjournalist, programledare för Karlavagnen, radioprofil etc. kommer att berätta om människor han mött samt om härliga och förfärliga situationer han hamnat i kring Sportextra, Karlavagnen och andra program han jobbar med.

## Studiebesök

Anmälan till studiebesök görs till Ann-Katrin Blomster, mail: [ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com) alt. sms eller tel.: 073-539 95 81.

Sista anmälningsdag står under respektive programpunkt.

**OBS! Om du inte kan närvara, anmäl detta till Ann-Katrin! Om du uteblir utan avanmälan debiteras kostnaden.**

Under respektive aktivitet framgår ev. kostnad samt betalnings sätt.

### **Fredag 12 januari Studiebesök till Group SKF, Götaholm Kl. 09.00 - 10.30 Sven Wingquist gata 2, Gamlestaden**



Vi hälsas välkomna till ett studiebesök till Group SKF i Gamlestaden. Följande står på agendan:  
- Presentation av SKF och utställning  
- Digital presentation av D-fabriken i filmsalen (tillverkning av sfäriska rullager).

Hela visningen sker sittande. Därefter avslutning och tid för frågor. Lunch i närheten för de som önskar. **Mer information om vägbeskrivning ges vid anmälan. Antal 30 personer. OBS! anmälan senast 10 januari.**

### **Torsdag 4 april Historien om Liseberg - på Liseberg**

**Kl. 10.00- ca 12.00**



Vi samlas kl. 09:45 vid Lisebergs huvudkontor, Sofierogatan 5. Hållplats Liseberg Station. En föreläsning med bild- och filmspel om Jubileumsutställningen 1923 och Lisebergs första år som nöjespark. Vi får även ta del av Lisebergs utveckling från 1920-talet fram till våra dagar. Både nostalgi och spännande saker som vi

troligen inte kände till utlovas. **Information om vägbeskrivning lämnas vid anmälan. Antal 70 personer.**

**OBS! anmälan senast 29 mars.**

**Tisdagen 28 maj**  
**Kl. 11.00-ca 13.00**



### **Clarion Hotel Draken, Järntorget**

Vi hälsas välkomna till en guidning och visning av det nya hotellet som med sin unika siluett är stadens nya kulturscen och mötesplats. Hotellet som har en ambition om att bli ett riktmärke som Göteborgs invånare ska vara extra stolta över!

**OBS! Antal 30 personer som delas upp i 2 grupper. Visningen tar ca 45 minuter.**

**Landgång erbjuds för 145:- i samband med visningen, meddela vid anmälan, senast 20 maj, om detta önskas.**

**Tisdagen 4 juni**  
**Kl. 12.15 - 14.00**



### **Medicinhistoriska museet - Östra Hamng. 11**

Här kommer vi att få ta del av hur synen på sjukdom och hälsa har förändrats genom tiderna. Omvälvande upptäckter har lett till både framsteg och bakslag. Vetenskap har fått stå mot kultur och tradition. Idéer och ideal har inspirerat, men också hindrat den medicinska utvecklingen. **Anmälan senast den 31 maj,**

**OBS! antal 25 personer. Kostnad 40 kr som betalas till Bankgiro 5063-7214 senast 31 maj.**

## **Mat, dryck och upplevelser**



**Anmälan och eventuell kostnad se respektive programpunkt nedan. OBS! Meddela alltid förhinder för att undvika onödig kostnad för arrangören.**

Torsdagar 25/1, 29/2  
28/3, 25/4, 30/5  
Kl. 16.00-18.00

### **AFTER WORK på restaurang Leonardo, Olskrokstorget**

Anmälan senast tisdagen innan till Barbro Netz, mail: [b.netz@telia.com](mailto:b.netz@telia.com) alt. 070-660 69 77  
**Kostnad 140 kr** för en enkel måltid och ett glas vin/öl som betalas på plats.

Fredag 9 februari  
Kl. 12.00



**Lunch på restaurang Tvåkanten, Avenyn**  
Traditionsenligt träffas vi på Tvåkanten, äter och dricker gott tillsammans i en trivsamt miljö.  
**Anmälan senast 2 februari** till Barbro Netz, mail: [b.netz@telia.com](mailto:b.netz@telia.com) alt. 070-660 69 77.  
Betaling på plats. **OBS**, vårens menyer och priser är inte beslutade vid programmets tryckning.

Tisdagar 23/1, 20/2,  
19/3, 23/4, 21/5  
Kl. 12.00-13.00

### **Stående lunchbokning på Golden Days, Södra hamngatan 21**

En tisdag i månaden har vi ett bord bokat på trevliga Golden Days nära Brunnsparken. Kom, ät, träffas och ha det trevligt tillsammans på ett lättsamt sätt. Det är bara att komma dit och säga att det finns bord reserverat för SPF Örgryte. Betaling sker av var och en på plats.

Tisdag 27 februari  
Kl. 15.00-ca 17.30



### **Vinprovning i restaurangen på Dicksons hus**

Leif Ahlgren, under många år lärare i vinkunskap vid Göteborgs Universitet, kommer att presentera ämnet **"Ost och Vin"**

Vi kommer att gå igenom de olika typerna av ost och den allmänna teorin om hur man matchar mat och vin.

Vi provar 5 ostar och 5 viner. **OBS! Tag med 5 vinglas och ett vattenglas till provningen.**  
**OBS, max 25 personer. Kostnad 250:- som betalas via bankgiro 5063-7214 senast**

**22 februari. Anmälan senast 22 februari till Ann-Katrin Blomster, mail: [ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com) alt. 073-539 95 81.**

**Fredag 12 april**  
**Kl. 10.45**



**GöteborgsOperan - nästa säsongs program**  
Susanne Albertus vid GöteborgsOperan presenterar nästa säsongs program. Och dessutom bjuder Susanne på ett överraskningsinslag. Vi äter en god lunch tillsammans. Lunchen kostar ca 150 kr som betalas av var och en på plats.

**Anmälan senast den 6 april till**  
[maimo47@gmail.com](mailto:maimo47@gmail.com) alt. 070-719 65 68

**Fredag 22/3 och**  
**fredag 26/4**  
**Kl. 12.00-13.30**



**Lunch på Ester Mosessons gymnasium**  
**Esters restaurang på Lindholmen**  
**Adress: Lärdomsgatan 5**

Här praktiserar och utvecklar eleverna sina gastronomiska färdigheter och servicekunskaper. **Anmälan senast 15/3 resp.**

**19/4 till Linda Frank, mail:**  
[linda.m.frank52@gmail.com](mailto:linda.m.frank52@gmail.com) alt. 073-501 60 04

**Kostnad ca 150 kr** för en 3-rätters lunch. Betalas av var och en. **Ej kontanter, bankkort gäller. Ej swish. Antal 24 personer per tillfälle.**

## Välbefinnande



**Promenader, samtalsgrupper, bussutflykt till**  
**"Tygriket", musikquizz, GöteborgsOperan,**  
**studiecirkel etc.**

**Onsdagar 6/3, 20/3  
3/4, 17/4, 2/5 (torsd)  
15/5**

**OBS**, vi promenerar  
Inte vid regn.

**Promenader från Stora Torp till  
Lyckans café - med tipsfrågor och vinster  
Samling kl. 10.45** vid frisersalongen i de  
nybyggda husen mitt emot 5:ans hållplats,  
Bögatan. Ingen anmälan behövs. För mer  
information: Eva Bergfeldt på tel. 073-750 03  
56.

**Tisdagar 6/2, 5/3,  
9/4, 14/5  
Kl. 10.00-11.30**

**Ett gott samtal med lite fika mår vi  
alla bra av**

Vi träffas i Dicksons hus, Danska vägen 61A.  
Samtalen sker i små grupper och vi  
pratar om hur vi har det i vardagen eller om  
aktuella frågor som berör oss.

**Anmälan** görs till Elisabet Lindholm, senast  
fredagen innan träffen, på tel. 0703-63 45 56 alt  
mail: [elisabetannalindholm@gmail.com](mailto:elisabetannalindholm@gmail.com)  
Kostnad 20 kr för fika som betalas på plats.

**Måndagar 15/1, 12/2,  
11/3, 15/4, 13/5, 10/6  
Kl. 10.30-12.00**

**Diskussionsklubb för herrar – Dicksons  
hus**

Höstens succé fortsätter i vår då man möts  
diskuterar och upptäcker nya perspektiv.

**Anmälan till** Anders Behn,  
mail: [anders@behn.se](mailto:anders@behn.se) alt. 070-767 35 91

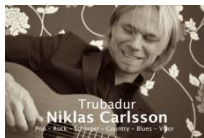
**Bussutflykt torsdagen den 23 maj kl. 09.00 - 18.00.**

***"En dagsutflykt i Marks kommun - Sveriges textila centrum -  
Tygriket"*** med spännande och intressanta stopp längs vägen. Mysig  
fm- och em-fika samt god lunch på Två Skyttlar. Avresa och ankomst  
vid Posthotellet. Pris medlemmar **495:-** (medföljande 695:- = ord. pris).  
**Vi återkommer med mer detaljerad information kring resan i  
början av året!**

**Anmälan till [ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com) alt. tel.: 073-539 95 81.**



**Tisdag 26 mars**  
**Kl. 11.00-13.00**



## **Musikquiz tillsammans med Niklas Carlsson - känd från Second Line Jazzband**

Dags igen för ett spännande musikquiz tillsammans med Niklas. Kända låtar kommer att framföras på ett lättsamt sätt och med all säkerhet känner du igen de flesta! Kom och pröva dina musikkunskaper!

**Musikquizen äger rum i Redbergskyrkan, ingen**

**kostnad, fika ingår! Anmälan** till Barbro Netz, på mail:

[b.netz@telia.com](mailto:b.netz@telia.com), alt. sms eller telefon på 070-660 69 77 senast 19 mars.



**Operabiljetter** - Vill du gå på GöteborgsOperan, kontakta Maimo Baumann så hjälper hon dig!

Maimo bevakar dessutom föreställningar med rabatterade priser, missa inte detta!

Mail: [maimo47@gmail.com](mailto:maimo47@gmail.com) alt. tel 070-719 65 68.

---

## **HÄLSOCIRKELN – en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande**



**Välkommen till denna  
studiecirkel med fokus  
på reflektion kring ett  
hälsosamt åldrande!**

**Startdatum: 23 januari 2024**

**Veckodag: tisdag**

**Tid: Kl. 11.00-13.00**

**Omfattning: 8 tillfällen**

**Målgrupp: 65+**

**Plats: Redbergsskolan, Örngatan 6**

**Pris: Kostnadsfritt**

**OBS! Sista anmälningsdag: måndag 15 januari 2024**

Studiecirkeln består av 8 träffar där varje träff berör ett särskilt tema utifrån det skriftliga materialet *Hälsoguiden - för ett hälsosamt åldrande* och dess 8 kapitel. Varje träff inleds med en presentation/kort genomgång av ämnet och följs av diskussionsfrågor i smågrupp, därefter presentation i helgrupp (totalt

ca 6-8 personer i helgrupp). Vid flera träffar förekommer någon övning. Vi ses samma veckodag i 8 veckor. Varmt välkommen!

## Material

*Hälsoguiden - för ett hälsosamt åldrande.* Alla deltagare kommer att få var sitt exemplar av Hälsoguiden.

## Teman för våra 8 träffar

Träff 1 – Förundran

Träff 2 – Värdet av ett aktivt liv

Träff 3 – Lustfyllda och värdefulla måltider

Träff 4 – Att ta hand om sig själv

Träff 5 – Känslor

Träff 6 – Att hantera och bryta ofrivillig ensamhet

Träff 7 – Årsrikedom och drömmar

Träff 8 – Vart kan jag vända mig?

**Cirkelledare:** Margareta Andersson och Ingrid Löfstaf

**Kontaktperson för anmälan:** Ingrid, telefon 070 761 11 41

I samarbete med Riksföreningen Äldres Hälsa, med stöd av Allmänna arvsfonden.



Riksföreningen  
ÄLDRES HÄLSA



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

---

## Samverkan med Göteborg stad i frågor som rör seniorer.

Inte sällan händer det i samtal oss medlemmar emellan att ett bra tips eller en viktig fråga kommer på tal. Saker som har med livet för oss seniorer i Göteborg att göra. Att ge en korrekt och aktuell information i samhällsfrågor är något som vi som förening inte har resurser att ta ansvar för fullt ut. Vi vill dock gärna medverka till att synliggöra det utbud som Göteborgs stad tillhandahåller om olika slags service som finns att tillgå som kan underlätta i vardagen.

Utmärkta informationsfoldrar som alltid hålls aktuella hittar du på biblioteken, i entrén till Dicksons hus, vid våra månadsmöten i föreningen samt på hemsidan: [www.goteborg.se/hof](http://www.goteborg.se/hof)

## Flexlinjen:

Du vet väl att "Flexlinjen" är en del av den allmänna kollektivtrafiken och är till för alla! För mer information se [www.goteborg.se/flexlinjen](http://www.goteborg.se/flexlinjen) eller ring kundservice 031-368 25 50.

## Mötesplatser:

Samverkan med den kommunala verksamheten "Mötesplatser" från den hälsofrämjande och förebyggande avdelningen i Göteborgs stad är ett konkret och praktiskt exempel. "Mötesplatser" har en idégrund och ett utbud som kompletterar SPF Seniorerna Örgryte mycket väl. Att de dessutom finns och verkar i samma närområde, där många medlemmar också bor, är särskilt värdefullt.

**Mötesplats Lunden:** Mötesplats Lunden är beläget på Dicksons Hus, Danska vägen 61A. Den är en av cirka 30 mötesplatser för seniorer runt om i Göteborg. Här kan du delta i aktiviteter och umgås med andra. Om du är ny på Mötesplatsen kan du boka träff med en äldresamordnare som kan introducera dig till verksamheten. Tel.nr. 031-365 54 43.

Mötesplatsen har öppet vid verksamhet, kontakta för mer information om vad som erbjuds just dig, tel.nr. 031-365 54 43 eller via mail: [notesplatser.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:notesplatser.centrum@aldrevardomsorg.goteborg.se)

---

**Torsdag 15 februari**

**Kl. 13.30-15.00**

**Plats: Dicksons hus,**

**Lokal: Biblioteket**

**Möte om aktiviteter för seniorer**

Kom och lyssna på vad representanter för Mötesplats Lunden, och Åldersvänliga Göteborg, har att säga.

Mötet är öppet för alla, välkommen med frågor och förslag.

Ät gärna lunch tillsammans innan mötet på rest. Dickson, kostnad 73:- som betalas av var och en på plats. **Anmälan sker till**

[ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com), **alt sms eller per tel.073-539 95 81 senast den 12 februari.**

---

**Våra aktiviteter i Medlemsbrev och på Hemsidan:**

**Vi kommer kontinuerligt att presentera våra aktiviteter i de månatliga medlemsbrev som kommer på mail till dig.**

Aktiviteterna finns dessutom utförligt beskrivna på vår hemsida:  
[www.spfseniorerna.se/orgryte](http://www.spfseniorerna.se/orgryte)

Det kan också tillkomma nya aktiviteter under våren och då skriver vi om dessa i medlemsbrev och under Senaste nytt på hemsidan, så håll utkik!

Gå gärna in på vår hemsida och botanisera. Under fliken ”Bilder/Evenemang” finns foton från våra olika aktiviteter. De ger härliga tillbakablickar på allt trevligt vi gjort tillsammans!

Kontakter Styrelsen SPF Seniorerna Örgryte (före årsmötet).  
Efter årsmötet den 22 februari, se hemsidan för korrekta uppgifter.

NAMN	FUNKTION	MOBILNUMMER	MAILADDRESS
Linda Frank	Ordförande	073-501 60 04	linda.m.frank52@gmail.com
Ingegerd Alvbring	Kassör	070-829 89 57	imalv@hotmail.com
Anders Behn	Ledamot	070-767 35 91	anders@behn.se
Lars Bergfeldt	Ledamot, vice ordf.	070-825 88 40	bergfeldt45@gmail.com
Vakant	Ledamot		
Barbro Netz	Sekreterare	070-660 69 77	b.netz@telia.com
Gun Nybratt	Ledamot	070-308 86 67	gun.nybratt@gmail.com
Ulrika Öberg	Ledamot	070-367 96 79	ulrika.oberg45@gmail.com
Ann-Katrin Blomster	Ledamot	073-539 95 81	ankablomster@gmail.com

## Övrig information:

**SPF Seniorerna Örgryte:**

**Bankgiro: 5063-7214**

**Swish: 123 1333 384**

**OBS! Vi reserverar oss för eventuella program- och prisändringar som står utanför vår kontroll.**

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/orgryte](http://www.spfseniorerna.se/orgryte)

Se även Göteborgsdistriktets hemsida och kalendarium som går att nå från vår egen hemsida eller via deras hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/>

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

