

2025-11-16

### Bästa Vänner i SPF Seniorerna Älvsborg

Borta bra men hemma bäst. Efter lite olika resor är det skönt att vara tillbaka igen och om en månad vänder det och vi går mot ljusare tider. Men först ska vi byta däck på bilen, lyssna på vackra luciasånger, hälsa jultomten välkommen och kanske åka lite skidor. Men nu tänker vi tillbaka på månaden som gått.

14 okt. Månadsmöte med Volvos historia, del 2. På detta månadsmöte fortsatte vår tidigare gäst Sören Nyeboe att presentera Volvos historia. Vi hade besök av Sören i februari 2024 där han startade Volvos historia och nu knöt han ihop säcken genom att komma fram till nutid.



16 okt. Besök på Röhsska Muséet. Vi blev proffsigt guidade genom vår designhistoria med några nedslag på utvalda objekt under det senaste seklet. Utställningen tar avstamp i flera olika teman som tex begär, innovation och effektivitet. En inspirerande visning och diskussion kring föremålen, med god fika som avslutning.

20 okt. After Work i Feskekörka. Ett 60 tal SPF:are från Älvsborg samlades i Feskekörka för en AW. Samtliga SPF föreningar i Göteborg hade fått en inbjudan till detta event och hela Feskekörka var fullsatt av glada seniorer. Totalt 150 gäster. Dagen till ära hade krögarna skapat en AW meny och därtill hörande dryck. Tanken var att vi skulle fått en guidning/information om ombyggnadsprojektet men då det var så många gäster gick inte detta att genomföra. Vi bjöds istället på en spännande quiz som hade Göteborgstema med lite inslag av fiskfrågor. Max 19 poäng gick det att få och 7 lag hade 17 poäng varav Älvsborg var ett av lagen, men tyvärr missade vi utslagsfrågan.



23 okt. Hälsodag i samverkan med SEB Seniorer. Dagens tema var HUR påverka HUR vi mår. Vi fick en intressant föreläsning om de olika faktorerna som påverkar hur vi mår. Med små enkla medel kan vi lätt påverka vår hälsa genom att förstå vilket rörelsemönster vi har och hur detta påverkar våra kroppar. Som alla vet är ju även vad vi äter och hur vi tränar en viktig faktor för vår hälsa. Även här gavs små enkla tips på vad vi kan göra. Vi fick också möjlighet att boka in tid för genomgång av vårt rörelsemönster via Walkfeeling för att kunna förändra/förbättra vår livsstil.



27 okt. Besök på World of Volvo. En favorit i repris! I april 2024 öppnade World of Volvo sina portar strax söder om Liseberg och vi har redan tidigare gjort besök dit. I hjärtat av



byggnaden finns den 5 000 kvm stora utställningen som tar oss besökare genom både Volvos arv och in i framtiden med ikoniska fordon och banbrytande innovationer med människan i centrum. Den här gången var det Sören Nyeboe (som tidigare gästade oss ett par gånger på månadsmöten) som var vår guide på utställningen.

28 okt. PUB med Quiz. Som vanligt fullsatt och tidigt en god stämning. Denna kväll serverades det rostbiff med potatissallad innan den traditionsenliga quizen tog vid. Värt att notera var de fina resultaten. Vinnande lag, som fick utses med hjälp av utslagsfråga, lyckade samla nästa full pott.



9-10 nov. Resa till Hotell Havanna i Varberg. Vilken härlig vistelse vi fick uppleva. Helena och jag var först på plats och inledde med massage. Sedan droppade övriga in i SPA:t och baren



allteftersom eftermiddagen led mot romprovningen. En romprovning där vi fick lära oss och fick smaka på olika romstilar. Per, som höll i romprovningen, fick många spännande frågor som han hanterade på ett fantastiskt bra sätt. Dagen avslutades i restaurangen med en god måltid och lite allsång under ledning av vår egen Lars I. Efter en god natts sömn och lite frukost så bar det hemåt igen.

14 nov. Månadsmöte med Adam Cwejman. Inför mötet i november strömmade anmälningarna in och innan anmälningstiden gått ut så var det mer än fullbokat. Att vår föreläsare Adam Cwejman skulle vara ett "dragplåser" hade vi nog förstått och vi gladdes över att kunna hälsa hela 150 medlemmar välkomna. Adam delade med sig sin syn på hur 2000-talet påverkat Sverige och oss och fortsätter påverka. Hur Sverige och vårt samhälle förändrats och på vilket sätt – dels utifrån omvärlden – dels från hur man kommit till Sverige. Han satte igång tankar hos oss - var och en - på ett engagerat och objektivt sätt. Efter hans föredrag var det så många som ville fortsätta diskutera – det får vänta till en annan gång. Adam har så mycket att förmedla så det finns all anledning att hälsa honom tillbaka till oss längre fram.



Promenadgruppen promenerar som vanligt på onsdagarna. Vart promenaderna går hittar du alltid på [hemsidan](#). Du som är intresserad av promenaderna kan också anmäla dig till promenadgruppen så får du påminnelser på mejl.

Nu börjar vi också med lite längre vandringar i lite mer kuperad terräng. Dessa vandringar startar 26 november i ca 6,7 km kuperad terräng med utgångspunkt från Herkulesgården i Mölndal. Vi går i raskt tempo längs skogsvägen förbi Rådasjön och Stensjön och vi får en glimt av Gunnebo Slott. Läs mer på [hemsidan](#).

Jag passar på att påminna om att du bokar alla aktiviteter (om inget annat sägs) via [Biljettkiosken](#). Den 1:a i månaden, kl 09.00 öppnar vi för nya bokningar. Följande aktiviteter är redan nu öppna och med platser kvar:

- Månadsmöte med jultema, tisdagen den 9 dec
- Julbord på Café Fyren, torsdagen den 11 dec

Med dessa rader önskar hela styrelsen dig mysiga dagar i stearinljusets sken och vi ser fram emot att träffa dig på någon av våra kommande aktiviteter

**Bo Stenberg**  
Ordförande

Nytt namn men lika mysigt  
**Långedrag Blommor & Kafé**

Medlemmar i SPF Älvsborg får 10%. Gäller ej redan rabatterade priser. Rabattkortet hämtar du i butiken.

