



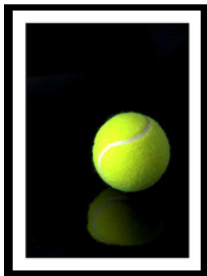
Program Våren 2020

SENIORERNA

Näset Önnered
Västra Frölunda

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

SPORTarenan



I samarbete med Korpen anordnas gymnastik på måndagar och torsdagar kl 9.30- 10.30.
Både för damer och herrar.

Välkomna förbi om ni är intresserade.
Ledare är Terttu Urholm, 031-28 80 82.

Har du kommit upp i åren och vill fortsätta spela tennis? Ring Claes på 031-29 78 14 eller Lennart på 031-49 17 61.

Sportarenan kan även erbjuda badminton, squash och bordtennis.

Kombinera med lunch på vardagar.
Lunch & spel från 99 kr/person.

Som senior betalar du 79 kr för en lunch. Ordinarie pris 89 kr.



Välkomna att
**provspela
mattcurling gratis**
för seniorer.

Måndagar kl 12-14.30
Onsdagar kl 9.30-12

Sportarenan

Vi finns på Bergsättersgatan 21 i Åkered, Näset.
www.sportarenan.se | info@sportarenan.se | 031-28 55 60

Välkommen till vårens aktiviteter hos SPF Seniorerna Näset Önnared 2020

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under våren – på våra månadsmöten, teaterbesök, resor, friskvårdsaktiviteter, studiecirklar m.m.

Styrelse och kommittéer			
Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
Vice Ordförande	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 lgk@fure.se
Sekreterare	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Kassör	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
Medlemssekreterare	Mona Hagström	298000	0706-298019 monhag45@gmail.com
Ledamöter	Kirsten Abrahamsson		0758-581056 kirsten-goran@tele2.se
	Marianne Dagerot		0723-030635 marianne@dagerot.com
	Bo Saméus	681176	0705-681176 bo.sameus@telia.com
	Thomas Samuelson	0760-475005	thomas.samuelson1947@gmail.com
Revisor	Leif Solving	284803	0730-455647 031-284803@telia.com
Revisorssuppleant	Per-Arne Karlsson	281884	0706-044731 perkab@telia.com
SDN Pensionärsråd	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 lgk@fure.se
Bridge	Birgit Björsell		0706-634053 birgitbjorsell@comhem.se
Friskvård	Iréne Hylén	282535	0706-652535 irenehysten@gmail.com
Hemsida	Britt Wernlundh		0722-533270 britt.wernlundh@telia.com
Korta promenader	Vakant		
Långa promenader	Thomas Samuelson	0760-475005	thomas.samuelson1947@gmail.com
Programkommitté	Lill Emanuelsson	971997	0706-542882 lill.ema@telia.com
	Gerd Snickert	298255	0705-176053 gerdsnickert@gmail.com
	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
	Ingemar Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
Studiebesök	Thomas Samuelson	0760-475007	thomas.samuelson1947@gmail.com
Teaterbesök	Britt Kjellberg	283945	0705-283945 hammarv164@gmail.com
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850 bruhn1358@gmail.com

Valberedning	Hans Kjellberg	283945	0705-283945 hammarv164@gmail.com
	Britt Kjellberg	283945	0705-283945 hammarv164@gmail.com
	Ingemar Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Vårdar	Eva Andersson	288939	0733-668434 eva.mottvik@telia.com
	Gunilla Lindén	470785	0733-885805 glinden@telia.com

Månadsmöten

Onsdagar klockan 11.00 i Näsetkyrkan Hammarvägen 6

OBS! Gratis parkering utanför kyrkan 09.00-14.00

15 januari	"Kubben på svaj" Kubbarna är ett gäng glada musikanter som underhåller oss med sång och musik på ukulele, gitarr och dragspel.
5 februari	Årsmöte Annette Cegrell-Sköld, från Frölunda Kulturhus, berättar om Kulturhusets stora utbud.
4 mars	"Från botten till toppen" Arbetarsonen från Påvelund, som var rädd för vatten, och blev dykare, som aldrig flugit och blev flygare. Roger Eliasson (boende på Näset) berättar om sitt liv.
1 april	"Showgruppen Uniqum sjunger kända poplåtar med unika texter" Uniqum är unik på mer än ett sätt – kom och lyssna!
6 maj	"Musik-quiz" Niklas Carlsson kommer tillbaka med nya låtar och nya frågor till Quizet.
3 juni	"Fjällornas Trio" Stina Ekvall på gitarr, Hilda Esping på violin och Elin Ljungqvist på kontrabas besöker oss på nytt. De ger oss rytm, fest och glatt humör med glada låtar med bl.a. 1950-talsmusik.
2 september	Första mötet på höstterminen

Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som Du också kan anmäla Dig till våra resor, teaterbesök, friskvårdsaktiviteter och kurser. Alternativt kan Du också ringa/maila till den som står som kontaktperson.

Anmälan om deltagande till månadsmöten

görs senast söndagen före mötet (gärna tidigare) till:

Eva Andersson, tel. 28 89 39 alt. 0733-668434 eller e-post eva.mottvik@telia.com

Gunilla Lindén, tel. 47 07 85 alt. 0733-885805 eller e-post glinden@telia.com

SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2

E-post: spfnaset@gmail.com – hemsida: [SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://SPF.Seniorerna.Naset.Onnered.se)

Organisationsnummer 802421-1347

Studiebesök

Våra studiebesök kommer även 2020 ske sporadiskt. Vart vi går meddelas på hemsida och via veckomail från ordföranden.

Kontaktperson: Thomas Samuelson, tel.0760-47 50 07 alt. thomas.samuelson1947@gmail.com som också tar emot anmälningar.

Start vid ICA Åkered kl. 09.50 för kommunalt åkande. Eventuellt kan samåkning med bil vara aktuellt.

KULTURARRANGEMANG

19 februari kl. 11.00

"Vad vet Du om Göteborgs-symfonikerna?"

Göteborgs Symfonikers ambassadör, Kenneth Linton, berättar om Symfonikernas verksamhet. Han avslutar med en tre-minuters kort konsertfilm. Pris: 40 kronor inkl. kaffe.

Anmälan till Lena Udd senast den 16 februari 2020; tel.0702-80 76 91 alt. ludd@telia.com.

18 mars kl. 11.00

"Vem tror Du att Du är? Vet Du vem Du är släkt med?"

Ralph Kjellgren berättar om olika vägar att hitta släkten. Bland annat med DNA. Pris: 40 kronor inkl. kaffe.

Anmälan till Lena Udd senast den 15 mars 2020; tel.0702-80 76 91 alt. ludd@telia.com.

Observera – NY TID för Kulturarrangemangen!

STUDIECIRKLAR

Under våren 2020 anordnar vi inga studiecirklar. Om någon har ett önskemål alt. ett bra förslag till studiecirkel – hör av Er till Styrelsen. Kontaktuppgifter på sidan 3.

Julträff

Sedvanlig julträff på Olles Gård med "Olle-bröd", kaffe och musik den 27 december 2019 kl. 11.00.

Kontaktperson:

Gunilla Lindén tel. 0733-88 58 05 alt. glinden@telia.com.

Friskvård

Korta promenader

Vi gör en paus tills dess vi funnit en lämplig ledare.

Långa promenader

Som vanligt promenerar vi på **tisdagar** (helgfria) i **ojämna** veckor. Vi gör längre promenader på ca 2 timmar, med eller utan stavar. Vi besöker eventuellt olika trädgårdsanläggningar i Göteborg och Göteborgs närområden, spännande och nyuppförda byggnader m.m. Någon gång på vårkanten byter vi ut promenaden mot en cykeltur.

Start kl. 09.50 från ICA Supermarket, Åkered. Start den 14 januari 2020.

Kontaktperson:

Thomas Samuelson

tel. 0760-47 50 05

Gymnastik

Vi har tillgång till Korpens gymnastik i Sportarenan, Åkered. Dusch och bastu finns.

Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start vecka 3, måndagen den 13/1 och torsdagen den 16/1.

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 28 80 82

Mattcurling

Vi har även tillgång till Sportarenan, Åkered, för mattcurling. Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

Måndagar kl. 12.00. Start vecka 3, den 13/1.

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 28 39 45 alt. 0705-28 39 45
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75

Yoga

Kundalinyoga – klassisk form av yoga som passar alla! **Start 19 februari – 10 april (8 ggr).**

Kontaktperson: Britt Wernlundh tel. 0722-53 32 70

Gynna våra annonsörer!

Läs annonserna i våren 2020's programblad. Som SPF-medlem kan Du få rabatt hos en del av annonsörerna. En del av dem finns även med på vår hemsida.

Resor

- 10 jan.** Resa till Falkenbergsrevyn. Resan inkluderar lunch hos Frida i Kärradal samt teaterbesök. Pris: 890 kronor. (Fulltecknad.)
- 16-17 april** Guidade rundturer i Köpenhamn och Oslo med mycket ny arkitektur. Båtresor i dubbelhytt mellan Köpenhamn och Oslo med middag ombord. Allt under sakkunnig ledning av vår egen arkitekt: Thomas Samuelson. Pris 1495 kronor. (Fulltecknad.)
- .. maj** Resa genom försomriga Småland till blomsterkonungen Carl von Linnés hemort och IKEA-museet. Guidad visning av Linné-gårdens egen guide.
- 18-25 sept.** 2020 en resa till Budapest med spa-aktiviteter ute på ungerska Puztan. Pris: 7.795 kronor. Enkelrumstillägg: 1.750 kronor. Fulltecknad – kölista.

Fler resor kan tillkomma beroende på önskemål och intresse.

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson Larsson tel. 28 52 32 alt. 0707-343314
Leif Pettersson tel. 0727-338675

Teater

Vi informerar kontinuerligt om teaterbesök på våra månadsmöten, genom vecko-mail och på vår hemsida.

Kontaktperson: Britt Kjellberg tel. 28 39 45 alt.0705-28 39 45

Bridge

I IF Västers klubblokal vid Önneredskolan spelar vi bridge **varje tisdag klockan 10.00–14.00.** Nya medlemmar hälsas välkomna.

Start vecka 2, tisdagen den 7/1.

Kontaktperson: Birgit Björsell tel. 0706-634053

Våra aktiviteter

presenteras löpande i vecko-mail samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:

[SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://SPF.Seniorerna.Näset.Önnered.se)

Uteblir vecko-målet – kontakta ordförande alt. medlemssekreterare.

Problem med utskick av vecko-mail kan förekomma p.g.a. att problem uppstått centralt på SPF:s kansli med servrar etc. Kontrollera att uteblivna vecko-mail inte ligger i SPAM el. dyl.

UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

Hjälp oss att värva nya medlemmar! Vi är många men vill gärna bli fler!
Prata med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom möten,
friskvårdsaktiviteter, teaterbesök och resor.

Kom också gärna med programförslag och utflyktsmål!

Kontakta vår medlemssekreterare eller någon annan i styrelsen.

Göteborgsdistriktets aktiviteter finns på vår hemsida, se ovan under
distriktets aktiviteter.

Anmälan till dessa sker till kansliet. Telefon: 12 17 59 alt. kansliet@spfgbg.se.

Betalningar för distriktsaktiviteter sker på BankGiro 300-2755.

Se även Distriktets hemsida och kalendarium.

Dessa är fastställda nu – mer kommer senare:

21-23 april Seniormässa

2 april Trafikmöte

3 april Jazzlunch

VÄLKOMNA



Integritetspolicy

I SPF Seniorerna Näset Önnered använder vi Dina personuppgifter enligt följande:

1. För kommunikation med medlemmar via post, e-post, sms, telefon.
2. För medlemsförsäkring från Skandia.
3. För mottagande av adressförändringar och avregistreringar från SPAR.
4. För deltagarlistor som används på de sätt som behövs för att driva våra aktiviteter samt avrapportering från dessa till kommunen och studieförbund.
5. För upprättande av födelsedagslistor (= högtidsuppvaktning).
6. Endast personuppgifter för styrelsemedlemmar och funktionärer publiceras i programblad, hemsida och funktionärsregister. I matrikeln endast medlemmarnas adresser och telefonnummer (likt Eniro, Hitta.se etc.).
7. Vid kommunikation i t.ex. e-post för kallelser eller deltagande i aktiviteter med många samtidiga medlemmar döljs övriga adresser.
8. Endast styrelsen, och av styrelsen utsedd ansvarig för medlemsregistret, ges åtkomst till Medlemsregistret.
9. Vid avslutat medlemskap tas alla personuppgifter bort efter ett år när all rapportering till berörda instanser skett.
10. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att läggas ut på föreningens hemsida. Information om föreningen och föreningens ändamål på detta sätt anser vi här väger tyngre, för att därigenom kunna erhålla nya medlemmar, samt att existerande medlemmar kan se vad som händer. Vi kommer därför också att minst en gång per vår och höst meddela detta till deltagarna på ett månadsmöte. Om då medlem begär detta, kommer foton med denne inte att publiceras.
11. Medlem har rätt att ta del av sina egna personuppgifter.



*Allt för barndop, konfirmation, student,
födelsedagsfest, begravning m.m.*

Smörgåstårter från 5 - 25 bitar

Landgångar

Snittar

Buffefat

Jullandgångar

Jultallrikar

till bra priser

Öppettider

måndag och fredag 7.30 - 15.00

tisdag till torsdag - 7.30 - 16.00

lördag 10.00 - 13.00

Lilla Grevegårdsvägen 71

426 55 Västra Frölunda

Telefon 031-47 06 64

Välkomna

Lena Thilly

www.cafesmulan.se



Seniorrabatt



5% en gång i veckan,
valfri dag

Gäller från det år du fyller 65 och har ICA-kort.

Rabatten gäller hela sortimentet förutom tobak, post, spel och receptfritt.

Måndag–fredag 7–22

Lördag–söndag 8–22

ICA
Supermarket
Åkered

Resan till Korsika september 2019



Calvi



Napoleon Resort buffé



Andäktigt lyssnande, Ile Rousse



Reseledaren tar paus



Citadellet i Calvi



Scandola fiskeby



Britt har vätskepaus



UNESCOs världsarv
Scandola



ASKIMS BASTU & KALLBAD

- FÖR KROPP & SJÄL
- MOTION
- BASTU & KALLBAD I VÅR UTOMHUSTUNNA
- AVKOPPLING MED SMÖRGÅS & KAFFE I MYSIG CAFÉMILJÖ

**BASTUN BJUDER PÅ ETT PROVBAD
HJÄRTLIGT VÄLKOMNA**

tel. 0706 - 01 90 22



Nu finns vi i Båtsmanstorpet i Askim.



1'1i)i)e'i)
färg Tapeter
llåtsmanstorpet

Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM
Tel. 031-4511 34
www.lassesfarg.nu



Snart har vi funnits 50 år i Göt eborg !!!

och nu har vi öppnat i Askim, Båtsmanstorpet.

Varmt välkomna in till oss.



**Alla medlemmar I
SPF Näset Önnered
får 20 % rabatt
på alla lagervaror
Beställningsvaror 10 %**



Välkomna!

Fiske- Lyckan

ALLTID DIN TUR

TIS-FRE 11-18
LÖR 9-13

***STORT SORTIMENT AV SKALDJUR,
DELIKATESSER OCH HANDSKURNA
FISKFILÉER.***

***PROVA PÅ VÅRA GODARÄKMACKOR
OCH FÄRDIGA RÄTTER***

Mot uppvisande av medlemskap i SPF bjuder vi på
10% rabatt på samtliga av våra handskurna filéer.
Kan ej kombineras med andra rabatter.

Ring för beställning: 031-288582, 0706-582550

Välkomna till oss vid ICA Supermarket vid rondellen i Åkered

**För mer info gå in på vår hemsida: www.fiskelyckan.se
FACEBOOK: FISKELYCKAN**

Bilder från månadsmöten hösten 2019



Mats Bjersing GOF, pratar fågel



Tillsammans skapar vi framtidstro

ren:ingsborg

DÄCK OC- TVÄTT

Tvätta din bil och byt däcken hos oss!

Reningsborg Däck och Tvätt är ett socialt företag som syftar till att skapa arbetstillfällen för ungdomar i Frölunda och Tynnered. Verksamheten delfinansieras av Västra Götalandsregionen. Intäkterna används till att kunna anställa så många som möjligt. Tillsammans med er vill vi minska arbetslösheten för ungdomar.

Skänk kläder och skor!

Du kan även skänka kläder och skor i våra insamlingsboxar vid verkstaden. Vi tar hand om dem i vår secondhandbutik på Reningsverksgatan 1 i Frölunda.

Öppettider

Måndag - Fredag: 9.00 - 18.00

Bokning

Telefon: 070 - 866 87 59 eller på

www.dackochtvatt.se

PRISLISTA

TVÄTT

Personbil

Utvändig: 199:-

Ut- och invändia: 399:-

Husbil / Lätt lastbil

Utvändig: 599:-

(Fråga på plats eller ring)

DÄCK

Däckbyte: 250:-

Däckhotell: 400:-

Adress

Månstengatan 3, V. Frölunda
Vid Åkeredsrondellen

Detta projekt medfinansieras av



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
REGIONUTVECKLINGSNÄMNDEN

Kockar & Kastruller

Ordinarie prs 90 kr
SPF medlemmar 80 kr

kaka & glass
Dryck, kaffe,
ingår.

Klangfärgsgatan 23
Tel: 031 - 29 29 65

www.kockarokastruller.com
kockarochkastruller@hotmail.com

Vä/kommen till nordic wellness egna seniorklubb!

Hos oss får du anpassad träning för seniorer med fokus på kondition, styrka, rörlighet och balans.

- ✓ **Gyminfo**
Rundvandring
i gymmet
- ✓ **Seniorpass**
– träna utefter din nivå
- ✓ **Kaffe och gemenskap**
efter passen



Lokala avvikelser kan förekomma.



Varmt välkomna in till
närmsta klubb eller besök
vår hemsida för mer info
nordicwellness.se

SENIORKORT

249 :-
/MÅN

NORDICWELLNESS

Gulaschparty inför Ungernresan





KINESIOLOGI & MASSAGE

Unna dig en välgörande behandling!

**Ökad rörlighet
Smärtlindring**

**Energibalansering
Avslappning**

**Stressreducering
Ökat välbefinnande**

Erbjudande:

20% rabatt på första behandlingen

Gäller medlemmar i SPF Näset Önnared

Friskvårdsterapeut Inger Kull
Åkeredsvägen 5, 421 63 Västra Frölunda
0706-112 313 | info@modigthjarta.se | www.modigthjarta.se

Seniorrabatt varje tisdag

Har du fyllt 65, eller fyller du i år? Visa din legitimation så får du 5% rabatt på hela ditt köp* – varje tisdag!

*Gäller för dig som är eller blir medlem i Klubb Hjärtat. Gäller ej receptbelagda läkemedel, under våra klubb dagar eller på vår e-handel.

VID KÖP EN GÅNG FÖR
ÖVER 250:- 20% GÄLLER
HANDELSVAROR OCH
RECEPTFRIA LÄKEMEDEL
OBS GÄLLER ENDAST VÅGEN

Apotek Hjärtat Vågen,
Frölunda Torg, vid
Frölunda Specialistsjukhus

Vardagar 8:30–20

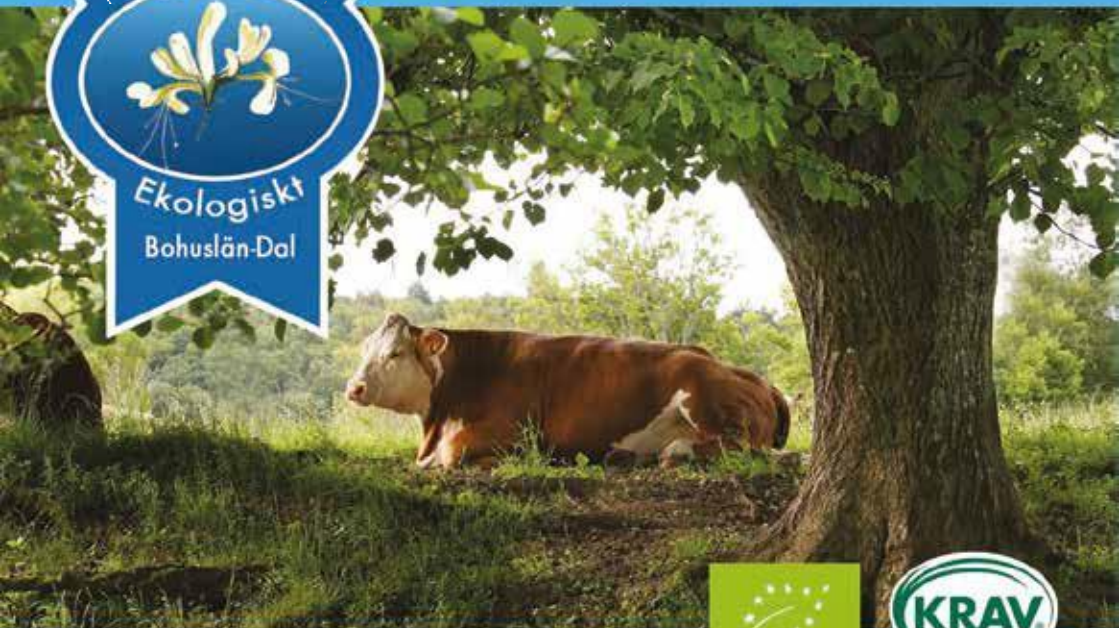
Lördagar 9:30–18

Söndagar 11–18

apotekhjartat.se

KLUBB 

Gott, nyttigt & reko kött



Kött från KRAV-an slutna gårdar
i Bohuslän och Dalsland.
Värdefulla natur- och kulturmarker bevaras
med betande djur.
Bäckenhängning och örtrik föda
ger optimal mörhet och smak.

EGNA GÅRDAR, EGET KÖTT, KAPRIFOLKÖTT

Kaprifolbutiken

Grevegårdsvägen 198 D

Öppet mån-fre 9-18, lör 10-15

Tel 031-47 60 30 - www.kaprifolkott.se

Det lönar sig att vara kund i sitt eget bolag!

**Bank, försäkring och fastighetsförmedling
– för att det ska bli enklare för dig.**

Som du säkert vet är det smart att samla dina affärer på ett och samma ställe för att få så bra rabatter och villkor som möjligt.

Eftersom vi ägs av våra kunder får du som kund ta del av eventuellt överskott i form av återbäring.

Välkommen in till oss i Sisjön så berättar vi mer!



Askims Verkstadsväg 17
031-63 23 20
sisjon@lansforsakringar.se
lansforsakringar.se

Länsförsäkringar
Göteborg och Bohuslän





En SPF Favorit vid Havet i Önnered

Dagens Lunch
Serveras Måndag till Fredag
11.30-15.00

Välj mellan Fisk, Kött eller Sallad
Salladsbuffé, hembakat bröd & kaffe ingår

OBS! Julbord 29 nov till 22 december

Lunch vardagar kl. 12-15 475kr

Kväll Mån-Lör kl. 17-22 625 kr

Lunch Lördag & Söndag 525 kr

Jungman Jansson

Önnereds Brygga 421 57 Västra Frölunda - tel. 031-45 85 80

Korsika 2019



Fridas restaurang Kärradal



Fridas restaurang Kärradal Camping



Tant Bertas Jasskapell



Noga med att välja mäklare?

Att sälja eller köpa bostad är ditt livs viktigaste affär. Och då ska du självklart inte nöja dig med första bästa mäklare.

På Fastighetsbyrån är vi ändå ganska stolta över att ha så pass många nöjda kunder som vi hjälpt genom bostadsaffärens alla faser. Läs gärna vad som skrivs om oss på reco.se!

Prata med oss. Vi finns alltid nära till hands!

FASTIGHETSBYRÅN GÖTEBORGS VÄSTER

BESÖKSADRESS: TOPASGATAN 1, VÄSTRA FRÖLUNDA

TELE: 031-734 49 49

FRÖLUNDA@FASTIGHETSBYRAN.SE

Fastighetsbyrån

