



Program hösten 2023



Bilderna är från bussutflykten i "Falbygden" - den 16 maj.

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

Vi ses och trivs tillsammans i höst!!

Månadsmöten

Onsdagar 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 Barbro Netz, på mail: b.netz@telia.com alt. sms eller telefon på 070-660 69 77.

OBS NYTT gällande betalning: Ingen betalning vid entrén.

Kostnaden 50 kr betalas via swish 123 1333 384 eller via bankgiro 5063-7214 senast dagen före mötet - ingen återbetalning av avgiften.

OBS! Anmäl och swisha endast till närmast följande månadsmöte.

Anmäl alltid förhinder till Barbro.

13 september

Janne Josefsson - Handelsresande i dålig stämning



Journalist, programledare och reporter för bland annat SVT:s "Uppdrag granskning". Jannes reportage har under åren fått flera utmärkelser. Han har belönats med Föreningen grävande journalisters **Guldspade** fem gånger! Han kommer att tala fritt kring sin tid som journalist och väver samtidigt in aktuella frågeställningar.

11 oktober

Ulf Magnusson - om den siste Lantbrevbäraren



Den siste Lantbrevbäraren
- en resa i vår nära tid

För bara några decennier sedan var lantbrevbäraren viktig för de som bodde utanför samhällena. I Mölndal fanns under många år en sådan lantbrevbärare. Fotograf Ulf Magnusson kommer att visa bilder och bjuda på ett fängslande föredrag om hur en vanlig dag såg ut under 70-talet i Mölndal.

25 oktober



Gillis Edmans begravningsbyrå - familjejuridik

Många av oss funderar över de stora livsfrågorna. Ofta dyker tankarna upp i samband med någon händelse som gör att livet byter riktning. En av bolagets jurister kommer att bland annat prata om framtidsfullmakt och annan familjejuridik som är viktigt att känna till.

8 november



Lars-Åke Engblom - Göteborgs radio och TV under 100 år

Lars-Åke är journalist, författare och medieforskare och har nyligen i en bok skildrat Göteborgs radio- och TV-historia under 100 år. 1923 sändes det första radioprogrammet i Göteborg. Sedan dess har tiotusentals lyssnare och tittare roats och engagerats. Vilka personer har starkast präglat radio och TV och vilken bild har skapats av staden?

14 december



Välkommen till årets Julfest!

Välkommen till en härlig julfest som bjuder på allsång tillsammans med manskören Stortrutarna, Viktor Rydbergs Tomten, besök av förskolebarn samt traditionsenlig påhälsning av vår alldeles egen tomte som delar ut julklappar!

OBS! Ta gärna med en inslagen bok som du har läst och gillat så får den bli en fin julklapp till en vän i föreningen!



Utflykter/studiebesök

Anmälan till utflykter/studiebesök sker till Ann-Katrin Blomster, mail: ankablomster@gmail.com alt. 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 kostnad samt betalningssätt.

Tisdag 5 september Hotel Royal - en visning av det familje-ägda hotellet med historiska anor **Kl. 13.00**



Vi hälsas välkomna till en visning med efterföljande "go" fika och samtal. Välkomna till hotellet där gäster har kommit och gått sedan 1852 då Hotel Royal slog upp portarna för första gången.

Amälan senast den 24 augusti.

OBS! antal 25 personer.

Tisdag 19 september Sjöfartsmuseet Akvariet - en guidad visning **Kl. 13.00-14.00**



Efter 2 års renovering öppnades det "Nya Sjöfartsmuseet" Akvariet, en plats för möte mellan dramatisk mytologi och aktuell forskning. Vi får en guidad visning av museet och Akvariet. Följ med på denna spännande resa om vad som händer under, ovan och vid havsytan.

Fika efteråt för den som vill. **Entréavgift 60 kr alternativt museikort + 80 kr i visningskostnad som betalas på plats. Anmälan senast den 13 september. OBS! antal 15 personer.**

Tisdag 26 september Ateljé Hörnan - Hatteljé Brigitte

Kl. 11.00 - 13.00

Västra Skansgatan 1 i Haga



Feminint böljande, skojfriskt vågade, damigt eleganta, ledigt sportiga. I modisten Brigitte Vincents händer föds hattar för alla tillfällen och smaker. Hatteljé skräddarsyr utefter dina behov!

Anmälan senast den 20 september.

OBS! antal 10 personer. Kostnad 100 kr som betalas på plats.

Torsdag 12 oktober Grand Curiosa Hotel - Lisebergs nya hotell

Kl. 10.00–ca 11.00



Studiebesök bakom kulisserna till ett hotell som väcker både nyfikenhet och äventyrlust. Och där kuriositeter, knasigheter och märkvärdigheter väntar i varje hörn! Som gjort för att låta dig försvinna i en annan värld.

Vi ses i receptionen strax före kl. 10.00 och efter visningen finns möjlighet till fika alternativt lunch för den som önskar, var och en betalar för sig. I övrigt ingen kostnad. **Anmälan senast den 6 oktober. OBS! antal 25 personer.**

Tisdag 17 oktober

Kl. 12.00 - ca 15.00

Konserthuset - lunch - musik - visning



Studiebesök och möte med cellist Karin Knutson. Kl. 12.00 inleds med lunch i Konserthuset, (kostnad 125 kronor som var och en betalar på plats). Kl.13.15 lyssnar vi till symfonikernas repetition av den kommande konserten.

Därefter visning av lokaler bakom scenen där Karin berättar om ett liv i musikens värld.

Anmälan senast den 10 oktober. OBS! antal 20 personer.

Onsdag 18 oktober
Kl. 08.45



Alla måste vi bo - Vad gör en hyresnämnd?
Besök i Tingsrättens och hyresnämndens lokaler, Ullevigatan 15

Liselotte Norén Wilkens, chef för hyresnämnden i Göteborg kommer att berätta om verksamheten och om hur rättsprocessen går till. Vi får delta i en förhandling. Vi finner oss senast kl. 08.45 för information

inför förhandlingen som startar i rätten kl. 10.00. Säkerhetskontroll som på flygplats.

Anmälan senast den 12 oktober. OBS! antal 15 personer.

Onsdag 22 november
Kl. 13.00 - 14.00



Röhsska museet - aktuell utställning
Guidning - Textilt i samlingen

Vi gör en djupdykning i museets textila skatt. Vi tittar närmare på teknikerna bakom bland annat kinesiskt broderi, gobelänger, vävteknik och textiltryck.

Anmälan senast den 16 november. Museikort gäller, + visningskostnad 70 kr som sätts in på bankgiro 5063-7214 senast den 16 november. OBS! antal 20 personer.

Tisdag 28 november
Kl. 11.00-13.30



Frimurarnas lokaler - Södra
Hamngatan 31

Gillis Edman kommer att guida oss genom dessa praktfulla lokaler. Pelarsalen är en av Göteborgs absolut vackraste och mest exklusiva lokaler. Här har bl a den legendariska operasångerskan Kristina Nilsson framträtt. Pelarsalen var den

förnämsta fest- och balsalen för Göteborgssocieteten. Lunch efter guidningen, för de som önskar, på Golden Days som ligger i bottenvåningen. Var och en betalar för sig. **Anmälan senast den 21 november.**

**Måndag 4 december
och tisdag 5 december
Kl. 09.30**



**Julfrukost på ett julsmyckat Hotel Royal
på Drottninggatan 67**

Som traditionen påbjuder njuter vi även i år
julfrukost tillsammans på anrika Hotel Royal.

Anmälan senast den 28 november.

**Kostnad 150 kr som sätts in på bankgiro
5063-7214 senast 28 november. OBS!
antal 25 personer per tillfälle.**

Mat, dryck och upplevelser



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

**Torsdagar 28/9
26/10, 30/11
Kl. 16.00-18.00**

**AFTER WORK på restaurang Leonardo,
Olskrokstorget**

**Anmälan senast tisdagen innan till Barbro
Netz, mail: 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 27/10
och torsdag 16/11
Kl. 11.45-13.30**

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

Här praktiserar och utvecklar eleverna sina
gastronomiska färdigheter och service-
kunskaper. **Anmälan senast 23/10 resp.**

10/11 till Linda Frank, mail:

linda.m.frank52@gmail.com alt. 073-501 60 04

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



Fredag 3 november
Kl. 12.00



Lunch på restaurang Tvåkanten, Avenyn
Traditionsenligt träffas vi på Tvåkanten, äter och dricker gott tillsammans i en trivsamt miljö.
Anmälan senast 27 oktober till Barbro Netz, mail: b.netz@telia.com alt.070-660 69 77.
Betaling på plats. **OBS**, höstens menyer och priser är inte beslutade vid programmets tryckning.

Välbefinnande



**Linedance, promenader, samtalsgrupper,
GöteborgsOperan, Speed-dating, studiecirkel etc.**

Fredag 22 september
Kl. 10.30-11.30
Caféet Redbergskyrkan

Föranmälan:
070-761 11 41
[readheadmas@
hotmail.com](mailto:readheadmas@hotmail.com)

Speed-dating för nya vänner

Jubileumsfestivalen Årsrika Göteborg 400 är en hyllning till livet, med och för göteborgare i hela staden. Här medverkar SPF Örgryte aktivt med att lyfta frågor kring hur vi kan ha ett gott och värdefullt liv hela livet. Nu bjuder vi in till **speed-dating** som är ett nytt och roligt sätt att träffa nya vänner. Samtalen är 5 minuter långa och syftar till att väcka intresse för vidare kontakt.

OBS! Oavsett om du är medlem eller intresserad göteborgare så är du varmt välkommen!!

**Nybörjarkurs
med start den 19/9
Kl. 11.00-12.00**



**Fortsättningskurs
med start den 21/9
Kl. 11.00-12.00**

**Onsdagar 6/9, 27/9
18/10, 1/11, 22/11
6/12**

OBS, vi promenerar
Inte vid regn.

**Tisdagar 5/9, 3/10,
7/11, 5/12
Kl. 10.00-11.30**

**Måndagar 11/9,
9/10, 13/11, 11/12
Kl. 10.30-12.00**

Dansa Linedance

"Linedance" är en amerikansk singeldans som bl a är bra för minnet och mot benskörhet kom och upplev glädjen i Linedance!! Nya medlemmar är varmt välkomna!! **Plats: Redbergsskolan, våning 4, Örngatan 6. OBS! antal 25 personer. Anmälan senast 5/9 till kursledare Catia Rahimpour, mail: crahimpour@hotmail.com, / 070-939 52 11**
Ju fler anmälda, desto lägre pris.

**Promenader från Stora Torp till
Lyckans café**

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.

**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
Kostnad 20 kr för fika som betalas på plats.

**Diskussionsklubb för herrar – Dicksons
hus**

Vårens succé fortsätter i höst då man möts diskuterar och upptäcker nya perspektiv.

Anmälan till Anders Behn,
mail:anders@behn.se alt. 070-767 35 91

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 alt. 070-719 65 68.

HÄLSOCIRKELN – en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande



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

Startdatum: 12 september

Veckodag: tisdag

Tid: Kl. 11.00-13.00

Omfattning: 8 tillfällen

Målgrupp: 65+

Plats: Redbergsskolan, Örngatan 6

Pris: Kostnadsfritt

OBS! Sista anmälningsdag: måndag 4 september

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 7611141

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

Årsrika Göteborg:

Via www.Goteborg2023.com kan du ta del av jubileumsfestivalens aktiviteter **Årsrika Göteborg 400**

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 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 öppat 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

Våra aktiviteter i Medlemsbrev och på Hemsidan:

Vi kommer kontinuerligt att presentera våra aktiviteter i de månatliga medlemsbrev som kommer på mail. De finns dessutom utförligt beskrivna på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/orgryte

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

Kontakter Styrelsen SPF Seniorerna Örgryte:

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
Mona Sandqvist	Ledamot	073-991 25 17	mona.sq@telia.com
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

Se även Göteborgsdistriktets hemsida och kalendarium som går att nå från vår egen hemsida eller via deras hemsida:
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/>

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan sker till kansliet.
Telefon: 12 17 59 alt. kansliet@spfgbg.se