

Bildgalleri 2015

Våren 2015

Vårprogrammet

Välkomna till trivsamma aktiviteter med intressanta möten, cirklar, resor och studiebesök.

Klicka [här](#) för att se vårprogrammet

Vill du gå direkt till Aktivitetskalendern, klicka i listan uppe till vänster.

Månadsmöte januari

56 askimsseniorer hade mött upp till årets första möte. Gudrun inledde med en information om SPF´s nya logotyp, se ovan till vänster, och därefter en presentation av vårprogrammet. Varje ansvarig för en studiecirkel gick därefter igenom "sin" cirkel. Eftersom en del cirklar startar inom kort är det hög tid att anmäla sig. Anmälningslistor var utlagda på ett sidobord och telefonnummer till respektive cirkelansvarig finns också i vårprogrammet, klicka på "[här](#)" i stycket ovan.

Johanna från "Missing people" informerade om hur de arbetar och vilken stor uppslutning de har när de kallar till sina "sök". En mycket behjärtansvärd aktivitet.



Nya deltagare är alltid hjärtligt välkomna



Gudrun går igenom vårens aktiviteter



Glada miner inför informationen



En kopp kaffe med fralla och bulle smakar bra



Fler nya deltagare



T.o.m. lite vårsol fick vi uppleva



Johanna från "Missing people" informerar

Månadsmöte/Årsmöte februari

Februari månadsmöte var tillika årsmöte. Informatörer på mötet var också Polisen som berättade om "Våld mot äldre".

Harald valdes till ordförande för årsmötet och lotsade oss rutinerat genom dagordningen. Ralf Sjöholm, vår kassör, presenterade bokslutet och revisorerna tillstyrkte att resultat- och balansräkningen skulle godkännas och styrelsen beviljas ansvarsfrihet vilket mötet beslutade. Gudrun omvaldes till ordförande för Askimsseniörerna och valberedningens förslag till styrelse godkändes, tillika revisorer och ersättare. Samtliga punkter i kallelsen gicks igenom och årsmötet avslutades med ett stort tack till avgående ledamöterna Britt, Ralf Byström och Rosemarie för allt det arbete som de nedlagt i styrelsen.

Informationen från Polisen var mycket uppskattad vilket märktes bl. a. på alla frågor de fick. Helt kort kan sägas att Askim är ett av de säkraste områdena i Göteborg och att Avenyn bör undvikas på kvällstid.



Vi stärker oss med kaffe, fralla och kaka före årsmötet.



Diskussion om bokslutet



Nu skall vi se om uträkningen stämmer



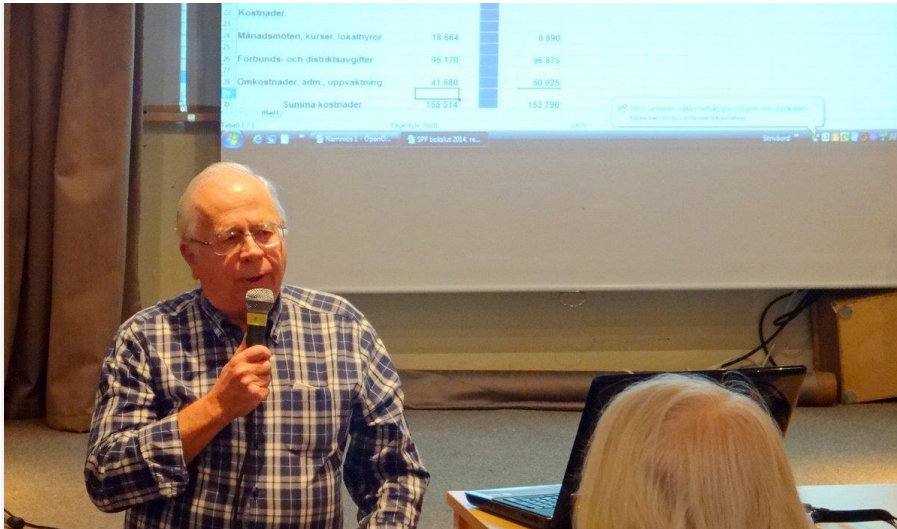
Bokslut och smörgås, en bra kombination



Tyst i klassen, nu börjar vi



Olof läser upp revisionsberättelsen



Ralf presenterar bokslutet



Vi lyssnar intresserat



Polisen informerar



Råd från Kenneth om oönskad telefonförsäljning: Diskutera inte-lägg på



Ralf Byström avtackas efter 13 år i styrelsen, varav många som kassör. För sin stora insats utsågs Ralf till Hedersmedlem i Askimsseniörerna.



Britt avtackades efter många år i styrelsen varav flertalet som cirkelansvarig. Britt har startat de flesta av de studiecirkel som fortfarande är igång



Rosemari avtackades efter ett flertal år som sekreterare. Ett stort tack för en fin insats.

Månadsmöte mars

70 askimsseniorer hade onsdagen den 11 mars i ett strålande vårväder samlats i Askimsvikens Fest och Konferens. Gudrun informerade om våra egna och några av distriktets aktiviteter. Gamla godingar sjöng och Håkan Sandgren, tidigare Sveriges Radio, underhöll med några gamla radioreferat, bl.a. Hylands klassiska hockeyreferat "den gliiider in".



För att citera Fröding: "Klar låg himlen över viken. solen stekte hett..."



Det vackra vädret drog oss mot fönstren



"Milda makter" vad mycket vi kan göra nu i vår. Gudrun informerar om olika aktiviteter.



Men först skall vi dricka kaffe



Kanske pratas det musik?



I väntan på radioprät



Förberedelser för sånginsatsen?



**"Gamla godingar" underhöll med bl. a. en engelsk version av "Flickor bak i bilen".
Proffsigt som alltid.**



Håkan Sandgren berättar om Jerring, Hyland, Sigge Fürst och Lasse Brandeby. Som synes kunde vi inte låta bli att dra på munnen.



Och vid lotteriet, lite vårfägring

Harald 90 år

Harald Nilsson, historiecirkeln's nestor, tillika dess tidigare ledare under 21 år, tillika Askimsseniörernas tidigare ordförande, tillika nuvarande revisor, fyllde 90 år under januari och firade med en mycket trivsamt mottagning med buffé och kaffe.

Askimsseniörernas ordförande, historiecirkeln, simkamraterna från Lilla Amundön samt representanter för Odd Fellow hade mött upp för att fira och tacka för all nedlagd tid i olika funktioner. Ni som läste GP tisdagen den 27 jan kunde se att Harald har flera strängar på sin lyra.

Tack Harald och lycka till i fortsättningen.



Svante överlämnar en present från historiecirkeln.



Termalbadarna på Lilla Amundön



Historiegruppen diskuterar läroboken.

Månadsmöte april

54 askimsseniorer hade mött upp till första månadsmötet i vårens tecken. Aktivitetsansvariga informerade om resor, friskvård samt promenader och cykling.

Ulf Svenningsson, GP's tecknare under många år, berättade om sitt innehållsrika arbete. Ulf har under sina 29 år på GP tecknat karikatyrer av många i "kändissverige" t. ex "Loket", se nedan. Han var också med som tecknare och bloggare på Ostindienfararen innan han 2007 gick i pension.



Roland informerar om promenader samt eventuellt nya aktiviteterna cykling och mattcurling.



Snart dags för kaffe, fralla och kaka.



Oj, vilken mängd frallor



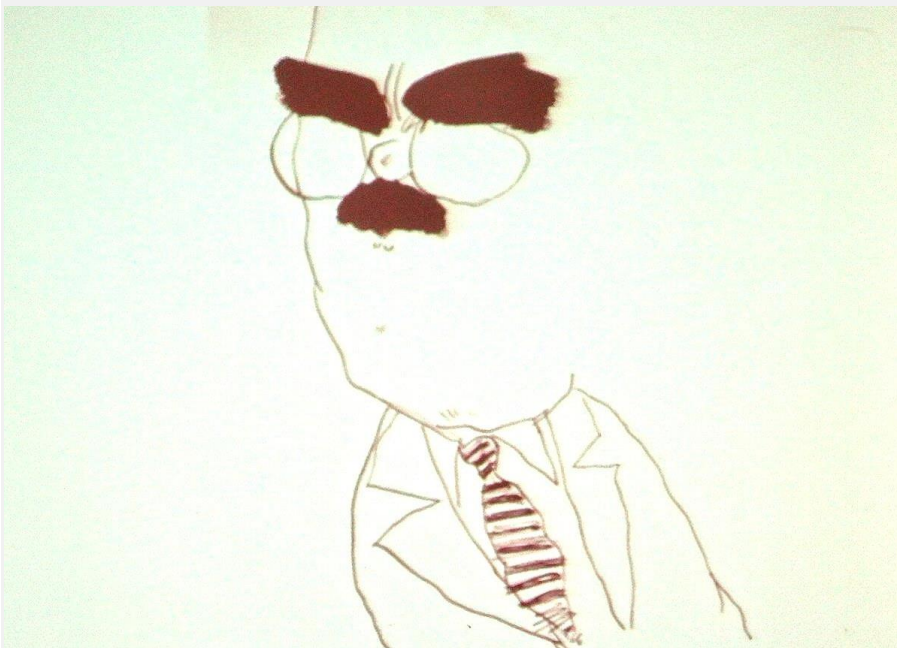
Nu verkar det dra ihop sig



Ulf i berättartagen



Vi tog intresserat del av Ulf's teckningar



Loket gick ju inte att ta miste på.



Det gick inte att låta bli att dra på smilbanden



Så gick vi ut och njöt av det härliga vårvädret.

Våravslutning

Den traditionella våravslutningen hölls i strålande vårväder som så många gånger förr på Askimsterrassen. Ca: 50 seniorer hade infunnit sig för att äta biff med ratatouillesås och potatisgratäng, sallad och avslutningsvis kaffe med kakor. Gudrun tackade för uppvaktningen på sin 80-årsdag, se nedan, Conny avtackade Gudrun för allt arbet hon lägger ner på föreningen, Gamla Godingar sjöng och ett förstärkt lotteri som till och med innehöll tröstvinster avslutade sammankomsten. Vi önskade varandra trevlig sommar och de som så önskade kunde redan nu anmäla sig till sommarresan upp till Bohuslän i början av augusti. Mer om den och andra aktiviteter i höstprogrammet kommer i slutet av Juni.



I väntan på maten.



Alltid trevligt att träffas på våra möten.



Uno med fru Ulla, gammal vän från historiecirkeln.



Gudrun informerar om några av de kommande aktiviteterna under hösten samt tackar för uppvakningen, se nedan



Tack Gudrun för all tid du lägger ner.



Närmare naturen kan man inte komma.



Gamla godingar med Margaret Myers framförde kända, men även nya vårvisor.



Vi lyssnar anddäktigt.



Det avslutande lotteriet är populärt. Bertil och Sylvia ser nöjda ut, de vann båda två.



Nu skall vi bli upplysta

Grattis Gudrun

Vår ordförande, Gudrun Järbur, fyllde under maj 80 år och uppvaktades på den stora dagen av Askimsseniörernas styrelse och av SPF´s göteborgsdistrikt. Vice ordförande, Conny Erkfeldt, överlämnade å Askimsseniörernas vägnar en bukett blommor, och tackade för allt arbete som Gudrun lägger ner.



Grattis Gudrun



Lena Gustafsson, ordförande i SPF's Göteborgsdistrikt, uppvaktade med blomar.



Conny uppvaktade å Askimssseniorernas vägnar



Alla trivdes och lät sig väl smaka.

Hösten 2015

Höstprogrammet.

Höstprogrammet är utskickat och finns också här på hemsidan. Klicka [här](#) för att ta del av de olika aktiviteterna. Några kan bli fulltecknade så anmäl er gärna så snart som möjligt.

Höstens aktivitetskalender finns på sidorna 22 och 23 i slutet av höstprogrammet. Den finns också till vänster högst upp på denna sida.

Månadsmöte September

Säsongens första månadsmöte hölls en strålande vacker septemberdag. Inte mindre än 62 personer mötte upp.

Gudrun hälsade alla hjärtligt välkomna och gav en snabb resume kring höstens aktiviteter, tex en guidad tur i Trädgårdsföreningen, studiebesök, historia och körsång. Roland berättade att vi startat boule och mattcurling i simhallen på måndagar.

Kaffe och smörgås intogs med strålande sol som trängde in genom fönstren.

Dagens underhållning stod trubaduren Niklas Carlsson för. Temat var "musikquiz" och vi delades in i lag med papper och penna i högsta hugg.

Musikfrågorna handlade

om allt från Hasse och Tage-revy, frosseri med Ove Törnqvist, Elvis, Beatles, låtar från melodifestivalen mm. Efter avslutad frågesport jämfördes resultaten med rätt svar och både förlorarlaget och vinnarlaget fick varsitt godispris.



Askimsviken i strålande höstsol



Gudrun informerar om en del av aktiviteterna och påminner oss om att sätta upp oss på anmälningslistorna som ligger framme.



Roland informerar om nyheter i motionen



Kaffet smakade bra som vanligt



Trevligt att ses igen efter sommaren



Titta nu kommer han igen



Sylvia och Bertil, vi ses på Bio Roy



Lennart verkar trivas, likaså damerna



Såja, då ska vi se vad vi minns om 50- och 60-talsmusik



Oj oj, svårt det här, vilket år dog Elvis Presley?



Avslutningsvis, lotteriet

Askim vår hembygd

Höstens cirkel är avslutad men fortsättning följer till våren. Här är några bilder från tidigare cirklar.



Vi tittar på bilder och pratar om "det gamla Askim".



Svante talar om skolan i Askim förr i tiden

Månadsmöte oktober

Ett extra årsmöte låg först på programmet. Som enda punkt stod årsavgiften för 2016 vilken höjdes från 200 till 220 kr. Vi har fortfarande en av distriktets lägsta avgifter men ett av de största utbuden av aktiviteter. Efter extra årsmötet drack vi kaffe och bjöds på lättsam musikunderhållning av kören Gamla Godingar.

Dagens underhållare var Anders Nielsen, flerfaldig vinnare av SM i ordvitsar, och expert på Göteborgsvitsar. Han startade med att berätta att han vunnit SM i ordvitsar 2012 och 2014 vilket betyder att han vinner "jämt".
Ett antal exempel på vitsar:

Vid svampplockning bör man inte ta några "risker"

Ska du med ut och fiska? Nej, jag tål inte "drag".

Hur bäddar men en vattensäng? Jo, med "badlakan".

Det är så skönt att bo i stad när det stormar i "byarna".

Vitsarna gick hem hos publiken och det blev många glada skratt.

Information från försäkringsbolagen att om man går ur SPF men återinträder inom ett år får man behålla sin livförsäkring. Däremot förfaller den om man inte fortsätter att vara medlem i SPF.

Svante Järbur informerade om studiecirkel äldrepolitik samt att friskvårdskommitten inbjuder till information om "fallolyckor".

Birgitta berättade om hösten julresa till Kungsbacka.

Dragning av det sedvanliga lotteriet och en uppmaning från Gudrun att inte glömma att skriva på listorna för våra aktiviteter avslutade månadens möte.



220 kr för ett helt år, kan det vara så billigt?



Har ordvitsare Anders börjat berätta redan vid bordet?



De hemgjorda kakorna smakar alltid lika bra



Vi ler förväntansfullt, snart börjar vitsarna



Klassiska musikdamer, visst hade vi trevligt (se bilder från musicrkeln längre ner på sidan).



Säg det med ett leende...



Gamla godingar, alltid lika underhållande



Nu börjar kaffet ta slut, dags för ordvitsar.



Har Jesus gått på Chalmers? Ja, han gick både på "väg och vatten".



Vi kunde inte låta bli att dra på smilbanden



Som sagt

Månadsmöte november

Ca 70 Askimsseniorer hade mött upp för att ta del av Sten Iwarsons, Sahlgrenska Akademien, föredrag "60 skäl att hålla igång efter 60". Gudrun undrade oroligt om det fanns 70 skäl att hålla igång efter 70?

Föredraget var mycket intressant med många viktiga faktorer att ta i beaktande:

- Vi kan själva påverka livslängd/ålderdom. Studie på tvillingar har visat detta.
- Vi rör oss för lite. Sitter vi så ska vi åtminstone stå upp var 30:e minut. Detta dubblar ämnesomsättningen. Helst stå-sitta-stå-sitta..... 5-6 ggr i rad.
- Använd små motionstillfällen: gå i trapporna, stå i bussen etc.
- Fysisk inaktivitet ökar risken för: hjärt- o kärlsjukdomar, diabetes 2, depression, demens, bröstcancer och tjocktarmscancer.

- Stavgång med kraftfull rörelse av stavarna ger 35 % extra förbränning och bättre balans.
 - Helst 30 min fysisk aktivitet var dag, t.ex. promenad, men man ska bli lite svettig.
 - Fysisk träning ger nya hjärnceller.
 - Max bukomfång: kvinnor 88 cm, män 102. Över det ger ökad risk.
 - Max vin per vecka: kvinnor 9 glas, män 14 glas (män har mer vatten i kroppen och förbränner fortare).
 - Bra sovvanor: Regelbundna sovtider, inga sena sömnstörande mat- o dryckesvanor, daglig fysisk aktivitet, sömnvänlig sovrumsmiljö, undvik sömnmedel, sov inte på dagen, ligg kvar och vila nattetid, även om du ej kan sova (lurar hjärnan att tro att du sover).
 - GLÖM EJ ATT LE, då tror hjärnan att du mår bra.
- Gudrun tackade, överlämnade blommor och tyckte alla skulle le / må bra. Därefter serverades kaffe och fralla med ost och skinka samt en utsökt äpplekaka med vaniljsås.
- Gudrun, Birgitta, och Svante berättade om aktiviteter fram till jul, såsom Hjärnkoll, Julresa, julavslutning samt Sjung av hjärtat (se nedan).
- Som avslutning lottdragning med vinstutdelning.



Gudrun hälsar oss välkomna



60 skäl låter mycket tycker jag



Intresset var stort för dagens ämne



Trevligt med nya deltagare, varmt välkomna



Fotograf med bordsdam fick också vara med, tack Kenneth



Eva och Kenneth lyssnar med intesse.



Nu skall ni resa och sätta er så många gånger ni hinner på en minut. Usch, det var jobbigt



Och så lotteriet, Leif väljer en Chardonnay



Vivi, väljer också Chardonnay



Vibecke väljer också vin, och Kerstin står och funderar



Conny och Margaretha väljer mellan blommor frukt och kex, säkert ett klokt val.

Sjung av hjärtat

Sedan ett flertal år arrangerar SPF´s göteborgsdistrikt under november en konsert innefattande opera, operett, musikal samt allsång. I år uppträdde artister från Göteborgsoperan, bl.a. Carolina Sandgren, sopran, och Hans Josefsson baryton. Konserten lockade som vanligt mycket folk, uppskattningsvis 4-500 personer.



Carolina Sandgren och Hans Jacobsson sjöng så taket lyfte.



Askimsseniorer på första bänk



Alla trivdes och njöt av sången

Höstavslutning

Ca: 75 Askimsseniorer hade samlats till höst avslutningen på Restaurang BBQ Galore i Sisjöområdet (bredvid Willy:s, f.d. Mannerströms). Det var första gången vi provade stället och det fungerade bra på flera sätt. Det är inte alla restauranger som klarar så stora sällskap, samtidigt skall ju alla få maten ungefär samtidigt och den skall vara varm. Det här gick mycket bra och maten, gratinerad kolja, smakade mycket gott. All heder åt köket.



Här är vi i den "intellektuella" hörnan.



Mycket att läsa, det här blir jobbigt.



"Vad var det nu som blev årets julklapp? Javisst ja, en robotdammsugare."



Sådärja, nu har maten kommit.



Koljan var jättegod.



Birgitta fyllde år, Britt höll ett kort grattistal och vi hurrade.



Alla verkar nöjda.



Glada miner.



Som sagt.



Sorlet stiger



Conny tackade Gudrun med en Gladiolus som hon senare berättat slog ut mycket vackert i fem vita blommor.



Gamla godingar sjöng välkända julsånger...



....och Birgitta reciterade Viktor Rydbergs "Tomten", samtliga verser, utan att staka sig. Otroligt att hon klarar det.



Tack Margaret för ditt tålamod med oss, och vi har ju mycket roligt också.



Gudrun tackade för det gångna året och önskade en trevlig helg.

