

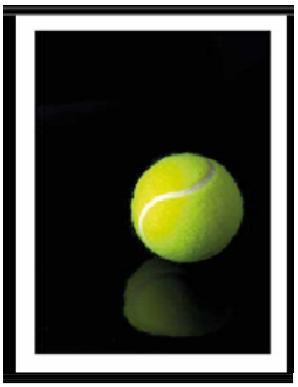
# *Program*

# *Våren 2027*

SENIORERNA

Näset Önnered

Västra Frölunda



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 - Mer info -
www.korpengoteborg.se

Har du kommit upp i åren och vill fortsätta
spela tennis? Ring Gunilla på 0704-68 20 99



Sportarenan kan även erbjuda. Padel, pickleball,
tennis, badminton, squash och bordtennis.

Kombinera med lunch på vardagar.
Lunch & spel från 139 kr/person.

Som senior betalar du 99kr för en
lunch. Ordinarie pris 119 kr.



Välkomna att
provspela 1 gång mattcurling gratis för
seniorer.

Onsdagar kl 09.30-12.00

**Sportarenan**

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

# Våra aktiviteter

Aktuell Information om våra aktiviteter hittar du på vår hemsida:
Sök SPF Seniorerna Näset Önnered

På hemsidan hittar du Nyheter, Aktuellt, Aktiviteter, information om vår förening mm. Här finns också länkar till Förmåner, Utbildningar, Inbjudningar. Även länkar till information från Göteborgsdistriktet.

Ladda gärna ner SPF-appen till din telefon så har du full koll.

Det finns WhatsUp-grupper för
Långa Promenader; skicka SMS till Thomas Samuelsson - 0760-47 50 05
Korta Promenader; skicka SMS till Lennart Kärnefelt - 0705-20 17 75

Vid ytterligare frågor – kontakta ordförande – nasetonnered@spfseniorerna.se

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och feltryck.

# UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

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

Kontakta någon i styrelsen, så informerar vi!
Kom gärna med programförslag, förslag till studiebesök och önskade utflyktsmål!

Skicka förslag till
spfnasetonnered@spfseniorerna.se



Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta – på våra månadsmöten, resor, folkhälsoaktiviteter, studiecirklar, promenader, studiebesök, sportaktiviteter m.m.

Christina Fritzne
ordf SPF Seniorerna Näset Önnered

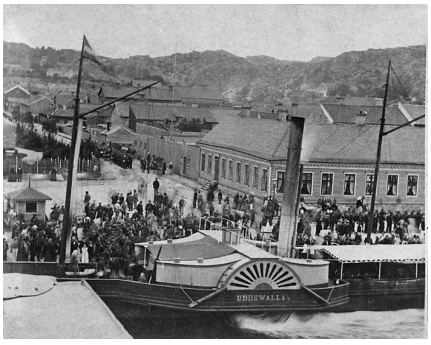
## Styrelse, kommittéer samt adjungerade

| Roll / Verksamhet | Namn | Telefonnummer |
|---|---|---|
| Ordförande | Christina Fritzne | 0724-42 95 55 |
| Vice Ordförande | Rolf Landén | 0706-46 03 29 |
| Sekreterare | Per Magnus Bengtsson | 0706-24 53 50 |
| Kassör | Leif Pettersson | 0727-33 86 75 |
| Ledamöter | Kirsten Abrahamsson | 0768-58 10 56 |
| | Thure Bergström | 0730-27 34 00 |
| | Stefan Carewall | 0709-29 02 75 |
| | Lennart Kärnefelt | 0705-20 17 75 |
| | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 |
| Revisor | Rolf Hammarström | 0739-86 11 33 |
| Revisorssuppleant | Marianne Oswan | 0708-86 55 45 |
| Medlemsregister | Solveig Fure | 0706-28 57 27 |
| **Kommitterade till olika verksamheter** | | |
| Digitaliseringsombud | Thure Bergström | 0730-27 34 00 |
| | Lars Philip | 0706-68 14 78 |
| | Christina Fritzne | 0724-42 95 55 |
| Folkhälsa | Mimmi Welin Samuelson | 0704-92 75 84 |
| Gymnastik | Terttu Urholm | 031-28 80 28 |
| IT / Webb | Thure Bergström | 0730-27 34 00 |
| | Christina Fritzne | 0724-42 95 55 |
| | Lars Philip | 0706-68 14 78 |
| | Jan Oswan | 0708-74 03 10 |
| Korta promenader | Lennart Kärnefelt | 0705-20 17 75 |
| Långa promenader | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 |
| Pensionärsråd SDN | Mimmi Welin Samuelson | 0704-92 75 84 |
| Pensionärsråd HSN | Lars-Göran Karlsson | 0733-28 57 27 |
| Programkommitté | Kirsten Abrahamsson | 0768-58 10 56 |
| | Stefan Carewall | 0709-29 02 75 |
| | Berit Johannesson | 0707-85 51 17 |
| Resekommitté | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 |
| Studiebesök | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 |
| Studieombud | Berit Johannesson | 0707-85 51 17 |

| | | |
|---|---|---|
| Trafikombud | Leif-Arne Bruhn | 0709-32 68 50 |
| Valberedning | Gunnar Mårtensson | 0730-30 37 95 |
| | Gunilla Örn | 0705-49 77 71 |
| | Berit Johannesson | 0707-85 51 17 |
| Värdar | Gunilla Örn | 0705-49 77 71 |
| | Mona Fritzell | 0768-97 98 01 |

# Månadsmöten

Onsdagar klockan 11.00 i Näsets Kyrka Hammarvägen 6
OBS! Gratis parkering utanför kyrkan, max 3 tim. 09.00-21.00
På månadsmötet får Du information om alla aktuella aktiviteter, möta andra medlemmar och knyta nya kontakter! Glöm inte namnbrickan!
Ansvarig för alla månadsmöten är Stefan Carewall



## 27-01-13 Västkusten förr - västkustens historia i bilder

Göteborgsförfattaren och GP Historia-redaktören Kristian Wedel presenterar hjulångare, fiskargubbar och strandade briggar från perioden 1870 till 1970.



## 2027-02-03 Årsmöte

SPF seniorerna Näset Önnered kallar till årsmöte kl.11.00 i Näsets kyrka.
Efter mötet bjuder föreningen på kaffe och smörgås.




## 2027-03-03 Anna Jett

Med sin akustiska gitarr och sång bjuder hon publiken på klassiska hits & countryfavoriter.

En varm nostalgiresa genom välkända melodier från förr med Dolly Parton, Elvis Presley, John Denver mfl.



## 2027-04-07 Anders & Gunnars

Anders Lundqvist spelar gitarr och Gunnar Larsson dragspel. De kommer att spela både Sven Ingvars musik, dragspelslåtar och samba med lite roliga historier.




## 2027-05-05 Trenders

Tre killar i övre tonåren tar oss tillbaka till musiken, artisterna/banden från Musikens Gyllene År. Så autentiskt och tidstroget det bara går. Det blir rockigare, poppigare och vackra låtar från 1950 - 2000 talet med mycket känsla och kärlek till vår musik.



## 2027-06-02 Lasse Dahlqvists historia

Karl Hellevik, från Sjöfartsmuseet, håller föredrag med bilder om Lasse Dahlqvists liv.
Det har sagts att ingen svensk som någonsin har sjungit allsång kan ha missat att sjunga en sång av Lasse Dahlqvist. Han satte ton till hamnstaden och skärgården som ingen annan. Men han var mer än Brännö Brygga. Han var också sjöman, familjefar och general. Vi illustrerar med intressanta bilder och ger smakprov på några av hans låtar.

## Anmäl dig senast söndagen före mötet.

Online: Du får en bekräftelse via e-post där du även kan ändra din anmälan.

Telefon/E-post: Kontakta våra värdar:

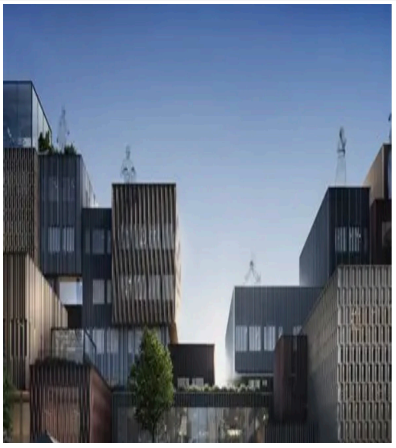
- Gunilla Örn: 0705-49 77 71, gunillaorn@hotmail.com
- Mona Fritzell: 0768-97 98 01, monafrizell@bredband2.com

När du anmält dig kan du betala avgiften 90:-pp (50 kr för mötet och 40 kr för fikat) i förväg, så slipper du stå i kö vid registreringen. Swish nr 1233582319

Förhinder? Eventuell avanmälan senast söndag före mötet.

# Studiebesök

Anmälan via SPF-appen eller länken på hemsidan



## 2027-01-26 Studiebesök på GoCoHeich Innovations City i Mölndal

Samling kl 10.00 vid busshållplats GoCo för buss 658 från Mölndals centrum.
Max 40 personer
Ingen kostnad.

Inom åtta år skapas här ett företagskluster med 350 företag, forskare och studenter.
En miljardsatsning på 100.000 kvm med nya forsknings- och utvecklingsmiljöer i anslutning till Astra Zenecas anläggning - ett initiativ för framtidens hälsa tillsammans med GoCo, Göteborgs Universitet och Chalmers.

Ansvarig: Per Magnus Bengtsson tel: 0706-24 53 50
Anmälan senast 22 januari.



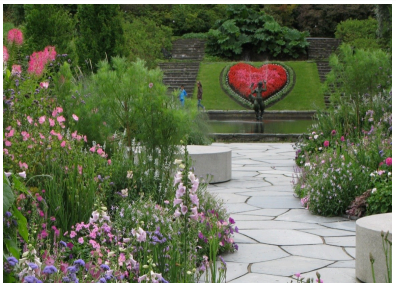
## 2027-03-23 Dans med Ann Wilson på Musikens hus

Samling kl 10.40 vid spårvagnshållplats Kaptensgatan, Hängmattan.
Max 40 personer.
Kostnad 550 kr inklusive lunch och kaffe.

Ann Wilson, en kvinna som låtit dansen föra henne till tävlingar i världskvaliteter. Hon kommer berätta om sin resa med dansen som gjort att hon, bland annat varit med, som en av domarna i Let's dance i TV, deltagit i serien Över Atlanten och i olika dansstudior mm.

Efter lunchen bjuder Ann upp oss, för rörelse till musik, ingen pardans. Ok
Vi tränar och dansar under hennes ledning under hela eftermiddagen.
Lokalen ligger på plan 1 och har toaletter nära.

Anmälan senast 1 mars.



## 2027-05-04 Studiebesök Botaniska

Samling kl 10.00 vid Entren till Botaniska trädgården.

Vi vandrar runt i parken och avslutar med en lunch.

Anmälan senast 24 april.

# Långa promenader



Ansvarig för långa promenader är Thomas Samuelson med gediget stöd av Mimmi Welin.
Vill du vara med på “Långa promenader”, gå med i Thomas Samuelsons WhatsApp-grupp.
Mer information finns i VANDRINGSGRUPP SPF i WhatsApp.

Alla anmälningar till “Långa promenader “ görs via SPF-appen eller länken på hemsidan

.



## 27-01-14 Portervandring

Samling kl 16.00 vid restaurang Porter Pelle, Klippan.
Max 20 personer.
Kostnad 295 kr, med dryck 495 kr per person, betalning på plats.

Vi vandrar under ledning av Björn Lager som berättar om portens historia i Klippans kulturhistoriska miljö ovanpå och under Göta älv.
Ca 2,5 tim. Avslutas med porterprovning för den som vill.
Finns det intresse kan besöket avslutas med mat och quiz på Porter Pelle. Detta ingår inte i programmet.

Anmälan senast 22 december 2026




## 2027-02-09 Östra Nordstan - historien om hur det startade och blev till.

Samling kl.10:00 vid Kaffe kiosken i Brunnsparken.
Max 40 personer.

Vi kommer att träffa de som startade projektet på 1950- talet och de som driver det idag.

Anmälan senast 1 februari.



## 2027-02-23 Stadsvandring i Kungsladugård och Sandarna

Samling kl 10.00 vid spårvagnshållplatsen, Högsbogatan.

Vi kommer att vandra förbi Kungsladugårds egnahem, följa Albert Liljenbergs stadsplan från 1916, Wilhelm Lundgrens stiftelse, Broströmska stiftelsen, Stilla gatan, HSB:s prisbelönta hus vid Gamla fixfabriken och Sandarna. 8 personer berättar om att bo i området. Lunch på dagcentralen, Brännögatan 1.

Anmälan senast 15 februari.




## 2027-03-09 Teatervandring från Haga till Chapmans torg

Samling kl 11.00 på Järntorget.
Max 40 personer.
Vi kommer att besöka ca sju olika teaterlokaler och avslutar med en lunch.

Anmälan senast 1 mars.



## 2027-04-06 Masthuggskajen

Samling kl 10.00 på Järntorget.

Vi besöker Alecta Fastigheter med Global Business Gale Habitat 7. Vår vandring fortsätter förbi Stena Fastigheter, bostäder på halvön, idrottshall och Kulturhuset Sonja, Masthuggs Parken med mera. Avslutas med lunch.

Anmälan senast 30 mars.




## 2027-04-20 Mölndals centrum

Samling kl 10.00 vid resecentrum på bron mitt i Mölndal.

Vi vandrar runt på Gallerian. Nya Forsåker med historiska industrimiljöer omvandlas till ny stadsmiljö med bland annat bostäder och kommersiella lokaler. Vi avslutar med Mölndals museum i Kvarnbyn. Avslutas med lunch.

Anmälan senast 13 april.



## 2027-06-05 Paddantur på Säveån.

Vi planerar en gemensam båttur och har bokat 40 platser. Samling senast kl 15.00 vid Paddans resecentrum vid Kungsportsplatsen. Den planerade båtturen avgår kl 15.30 på lördag.

Kostnad 385 kr betalas till plusgiro 446 61 50-2,
Anmälan via länken på hemsidan
Från”mitt i stan” till Drömmarnas kaj.

Anmälan senast 5 maj.

# Korta promenader



**Välkomna på korta promenader tisdagarna: 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5 och 25/5.**

Vi samlas normalt vid Åkeredshallen ca. kl. 11. Medtag busskort och fika. Ibland tar vi buss till Saltsjönäs eller Önnered för att det inte ska bli för långt att gå. Ingen föranmälan behövs.
Gå med i Lennart Kärnefelts WhatsApp-grupp.

Skicka ett SMS till Lennart Kärnefelt, tel. 0705-20 17 75

## SPF Seniorerna Näset-Önnered på:

PlusGiro nr 446 61 50-2,

Swish nr 1233582319
E-post: nasetonnered@spfseniorerna.se
Hemsida, spfnaset.se eller sök: SPF Seniorerna Näset Önnered
Organisationsnummer: 80 24 21 - 1347

FISKELYCKAN

ALLTID DIN TUR

10 % SPF-rabatt

# Färsk fisk, skuren för hand.

**Skaldjur · Delikatesser · Räkmackor · Färdiga rätter**

FÖR DIG I SPF SENIORERNA

## 10 % rabatt på alla våra handskurna filéer

Visa ditt medlemskort i kassan. Kan inte kombineras med andra rabatter.

ÖPPETTIDER

| | |
|---|---|
| Tis–fre | 10–18.30 |
| Lördag | 9–14 |

RING OCH BESTÄLL

**031-28 85 82**

**070-658 25 50**

HITTA HIT

**Utanför ICA Åkeredshallen**

vid rondellen i Åkered

Spektrumsgatan 1, Västra Frölunda

@fiskelyckan på Facebook och Instagram

**fiskelyckan.se**

# Övriga Folkhälsoaktiviteter



## Sittgympa i Näsets kyrka

Gympan är i kyrkans regi.
Tisdagar 11.30-12.15.
Lättare träning i 45 minuter. Avslutas med gemensam fika till självkostnadspris.
Sittgympan leds av Terttu Urholm som är en erfaren gympaledare.
Ingen kostnad och ingen anmälan.



## Mattcurling

Vi har tillgång till Sportarenan i Åkered för mattcurling.
Måndagar kl 11.30.
Mer information på hemsidan. För tillfället fulltecknad.

Kontaktpersoner:
Britt Kjellberg 0705- 28 39 45
Rolf Landén  0706- 46 03 29



## Boule

Vi spelar så länge vädret tillåter på Åkereds arenor.
Fredagar kl.11.00.

Kontaktperson:
Rolf Hammarström, 0739- 86 11 33




## Gymnastik

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

Måndagar kl. 09.30 - 10.30
Torsdagar kl. 09.00 - 10.00
Terminsavgift 500 kr

Kontaktperson Petra Johansson, 0703- 90 92 45
E-post: senior@korpengoteborg.se
Prova på gratis

# ÖNSKAR NI HJÄLP
## MED ETT BYGGPROJEKT, STORT SOM LITET?






**Under årens lopp har Sedin & Co AB byggt upp en unik kunskapsbank med 1 000-tals genomförda projekt tillsammans med våra övriga verksamheter vilket skapar trygghet över tid för dig som är kund hos oss.**

**SÄKERHET FÖRST**

**PERSONLIG KUNDVÅRD**

**ANPASSAD DESIGN**

**BEPRÖVAD ERFARENHET**

BYGGNADSAKTIEBOLAGET
Sedin & Co

TELEFON
**+46 31 35 25 300**

ADRESS
**Britta Sahlgrens gata 8B**
**421 31 Västra Frölunda**

WEB
**www.sedinbygg.se**

# Resor




## 2027-01-15 Falkenbergsrevyn 2027 - Bubblor

Start på Näsetbadet kl 11.00, Hammarvägen 11.05, Rödgatan 11.10, Ingo Tappen Åkered 11,15 och Frölunda torg 11.30.
Hemkomst ca kl 19.30.
Max 50 personer.
Kostnad 1.295 kr per person inklusive buss, lunch och teaterbiljett.

Anmäl dig via länk på hemsidan.
Du får ett mail som bekräftar din anmälan. Via detta kan du också ändra din anmälan.

Betalning senast 30 okt på plusgiro 4466250-2 när du konstaterat att du fått plats via länk på hemsidan. OBS. Om du använder SPF-appen så uppdateras inte deltagarlistan förrän nästa dag.

Är du tveksam till om du har anmält dig? Klicka på länken på hemsidan och se om ditt namn finns med i listan. OBS! Det går inte att ändra i kalkylarket. Om du vill ändra något i din bokning, så gör det via bekräftelsemailet.

Lunch på restaurang Sisi (ligger i samma byggnad som revyn).
Revyn startar kl 15.00 och är 2 1/2 tim långt. Läs mer via Falkenbergsrevyn.se.

Ansvarig: Thomas Samuelson 0760- 47 50 05

# Vi finns i Båtsmanstorpet i Askim.



## Lasse's Färg & Tapeter Båtsmanstorpet

Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM
Tel. 031-45 11 34
www.lassesfarg.nu



## Nu har vi funnits i över 50 år i Göteborg!!!

### Varmt välkomna in till oss.







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

### Välkomna !



## 21 till 23 maj 2027
## Upplev magiska Blekinge – Historia, Natur & Vildmark Safari!

Följ med på en tre dagars rundresa till Sveriges trädgård! Vi utforskar skärgårdspärlan Hanö, åker på safari i Skandinaviens största safaripark och kliver rakt in i världsarvsstaden Karlskrona.

2027-05-21
Start på Näsetbadet kl 06.00, Hammarvägen 06.05, Rödgatan 06.10, Ingo-tappen 06.15, Frölunda torg 06.30
2027-05-23 ca kl 20.00 Hemkomst

Kostnad: 6.575 kr per person. I priset ingår: Buss t/r, 2 övernattningar med del i dubbelrum på hotell, 2 frukostar, 2 luncher exkl. dryck och 2 middagar exkl. dryck, samt utflykter enligt program.
Önskas enkelrum tillkommer en kostnad på 1.500 kr per person.
Priset är baserat på ett antal av minimum 35 personer, maximum 52 personer. Observera att eventuellt valuta och bränsletillägg kan tillkomma enligt allmänna resevillkor för paketresor 5.2.1

Anmälan senast: prel 2027-01-17 via länk på hemsidan. Begränsat antal platser, så anmäl dig snarast.

Med start prel 2027-01-17 kommer Rolfs att börja fakturering med betalning av anmälningsavgift inom 10 dagar (500 kr per person) och slutbetalning 2027-03-15 (6.075 kr per person).
Rolfs Flyg och Buss registrerar våra anmälningar och ansvarar för all dialog med deltagarna. Rolfs resevillkor gäller.
Läs mer på vår hemsida
Är du tveksam till om du har anmält dig? Klicka på länken på hemsidan och se om ditt namn finns med i listan. OBS! Det går inte att ändra i kalkylarket. Om du vill ändra något i din bokning, så gör det via bekräftelsemailet.

Ansvarig. Thomas Samuelson tel 0760- 47 50 05

## Dag 1 Sägenomspunna Hanö, Vildmarkssafari & Middag i Goda Vänners Lag



Vi startar morgonen bekvämt i bussen och mjukstartar med förmiddagsfika på Björkängen innan vi når kusten.
Från Nogersund tar vi färjan över till mytomspunna Hanö där vi promenerar till fyren, besöker den engelska kyrkogården och den magiska Bönsäcken. Lunch på Hanö betalas på plats 250 kr.

Dagen når sin höjdpunkt på Eriksbergs Vilt & Naturpark – Skandinaviens största safaripark. På en två timmars guidad tur kommer vi nära de cirka 1600 vilda djuren som strövar fritt i det 900 hektar stora naturreservatet.
Vi avrundar med en stämningsfull gemensam middag i parkens unika miljö innan vi checkar in på vårt hotell i Karlskrona.

## Dag 2: Exklusiva Kungsholms Fort, Ubåtar & Delikatesser från Havet



Dagen startar med en båttur till det historiska och än idag aktiva Kungsholms fort för en unik guidad rundtur bakom kulisserna.
Därefter fortsätter vi med buss till Marinmuseet för gemensam lunch och en fängslande guidning i Sveriges marina historia – komplett med undervattenstunnel, äkta kalla kriget-ubåt och storslagna galjonsfigurer.
Som kronan på verket avnjuter vi kvällens middag på välkända Blomlöfs fiskrestaurang på Saltö, där färska, lokala råvaror och genuina fisketraditioner står i centrum.

## Dag 3: Världsarvsstaden Karlskrona & Stormaktstidens Drottningskärs Kastell



Efter frukost checkar vi ut från hotellet. Sedan upptäcker vi världsarvsstaden Karlskrona tillsammans med vår guide.
Vi besöker Amiralitetskyrkan med träfiguren Rosenbom, strosar bland Örlogsstadens varvsmiljöer, besöker Trossö och beundrar kolonistugorna på  fridfulla Brändaholm och njuter av panoramautsikten från Bryggarberget.
Vi tar oss sedan ut till Aspö och fantastiskt bevarade Drottningskärs kastell från 1600-talet. Efter en god avslutningslunch får vi en guidad visning genom stormaktstidens försvarsverk och börjar vår hemresa, rika på intryck, historia och fina minnen.
På hemvägen stannar vi för eventuell fika som vi betalar själva.

**Observera att legitimation behövs tas med för att besöka Kungsholms fort.**



## 2027-08-17 Endagsresa till Lurö. Vi åker med båtar från orten Spiken

Följ med på en händelserik heldagsresa till Vänerns pärlor med båttur till Lurö, guidning på Läckö Naturrum i Viktoriahuset. Buss till Spiken. Båttur till Lurö och lunch på Lurö STF gästhärbärge och krog.
Med buss till Skulturparken Ouroboros vid Husaby. Här fikar vi på café Nyfiket med hembakat gofika.I parken ser vi på skulpturer och konsthantverk .Therese visar oss sin smedja och hur hon arbetar i sin smedjan.
Vi avslutar med besök Husaby kyrka som är känt som Sveriges första Biskopskyrka där Olof Skötkonung lät döpa sig kring år 1000 till Sverige förste kristne kung. På hemvägen stannar vi på toppen Högkullen på Kinnekulle (306 m).

Start kl 06.30 på Näsetbadet, Hammarvägen 06.35, Rödgatan 06.40, Ingo Tappen 06.45, Frölunda torg 07.00.
Hemkomst ca kl 20.
Max antal: 36 st i tre båtar
Kostnad: ca 1.600 kr inkl lunch, 1 kaffe, guidning och entré.
Medtag termos med kaffe och smörgås som vi äter på båten.

Anmälan senast: 16 juli.
Betalning: plusgiro 4466150-2 senast 30 juli.

Ansvarig. Thomas Samuelson tel 0760- 47 50 05

Anmäl dig via länk på hemsidan. Du får ett mail som bekräftar din anmälan.

# Beskrivning

Kl 09.10 Ankomst: Naturrummet i Victoria huset vid Läckö.
Kl 09.15 Guidad visning om Vänerskärgården i Naturrummet. Buss till orten Spiken.
Kl 10.10 Båt från Spiken till Lurö ankomst kl 11.10 Max 36 personer på 3 båtar. Vi fikar medtagen fika på båtresan.
Kl 12.00 Lunch på Lurö STF gästhärbärge och krog .
Kl 14.00 Avresa Lurö till Spiken
Kl 15.00 Buss till Skulpturparken Ouroboros vid Husaby.
Här fikar vi på café Nyfiket med hembakat gofika.I parken ser vi på skulpturer och konsthantverk . Therese visar oss sin smedja och hur hon arbetar i smedjan.

Vi avslutar med besök i Husaby kyrka som är känd som Sveriges första Biskopskyrka där Olof Skötkonung lät döpa sig kring år 1000 till Sverige förste kristne kung.

På hemvägen stannar vi på toppen Högkullen på Kinnekulle.( 306 m )

Hemma på Näset ca kl 20





## 5 till 9 september 2027
## Riga & Baltikums Dolda Pärlor – En Upplevelseresa i Tidens Spår

Följ med på en noggrant sammansatt kulturresa till Lettland! Riga kallas ofta för Nordens Paris – en stad fylld av magnifik jugendarkitektur, charmiga kullerstensgränder och en rik historia. Direktflyg från Landvetter, men bussen hämtar upp på Näset.

2027-09-05
Start på Näsetbadet kl 09.30, Hammarvägen 09.35, Rödgatan 09.40, Ingo Tappen 09.45, Frölunda torg 09.55. Flyg Göteborg-Riga 12.40-14.55 med Norwegian.
2027-09-09 Hemkomst ca 20.

Max 49 personer.

Kostnad: 8.495 kr inkluderar: Flyg t/r inkl. incheckat bagage 23 kg, transfer, 4 övernattningar med del i dubbelrum på hotell, 4 frukostar och 4 middagar exkl. dryck, lokalguide och utflykter enligt program. Med på turen finns också personal från Rolfs Flyg & Buss.

Eventuell reseförsäkring måste bokas i samband med bokning av resa. Avbokningsförsäkring via Rolfs Buss kostar 745:- per person. Se www.rolfsbuss.se/info/forsakring

Önskas enkelrum tillkommer en kostnad på: 2150:- per person.

Anmälan senast prel 2027-05-02 via länk på hemsidan. Begränsat antal platser, så anmäl dig snarast. Priset är baserat på ett antal av minimum 40 personer, maximum 49 personer.

Med start 2027-05-02 kommer Rolfs att börja fakturering med betalning av anmälningsavgift inom 10 dagar (1.000 kr per person) och slutbetalning 2027-07-01 (7.495 kr per person).
Rolfs Flyg och Buss registrerar våra anmälningar och ansvarar för all dialog med deltagarna.
Rolfs resevillkor gäller.
Läs mer på vår hemsida
Ansvarig. Thomas Samuelson tel 0760-47 50 05

# Resans Höjdpunkter Dag för Dag

**Dag 1 – Till Riga med Flyg från Landvetter**
Buss hämtar med start på Näsetbadet.Vi flyger till Riga och checkar in på eleganta Wellton Riga & SPA Hotel. Dagen kröns med en njutbar 3-timmars kryssning med tvårätters middag på floden Daugava.

**Dag 2 – Rigas Historiska Kvarter & Världskänd Jugend.**

| | |
|---|---|
|  | Guidad tur bland kullerstensgator och medeltida torg. Vi ser Svenskporten, Domkyrkan och Frihetsmonumentet innan vi på egen tid kan utforska staden.<br>Middag på hotellet. |

**Dag 3 – Natursköna Gaujadalen & Hemliga Bunkrar**

| | |
|---|---|
|  | Färden går till natursköna Sigulda och Līgatne. Vi provar lokala frukt- och bärviner i en unik, grottliknande vinkällare och besöker en bevarad sovjetisk bunker från kalla kriget. |

**Dag 4 – Barockens Prakt, Rundāle & Korskullen**

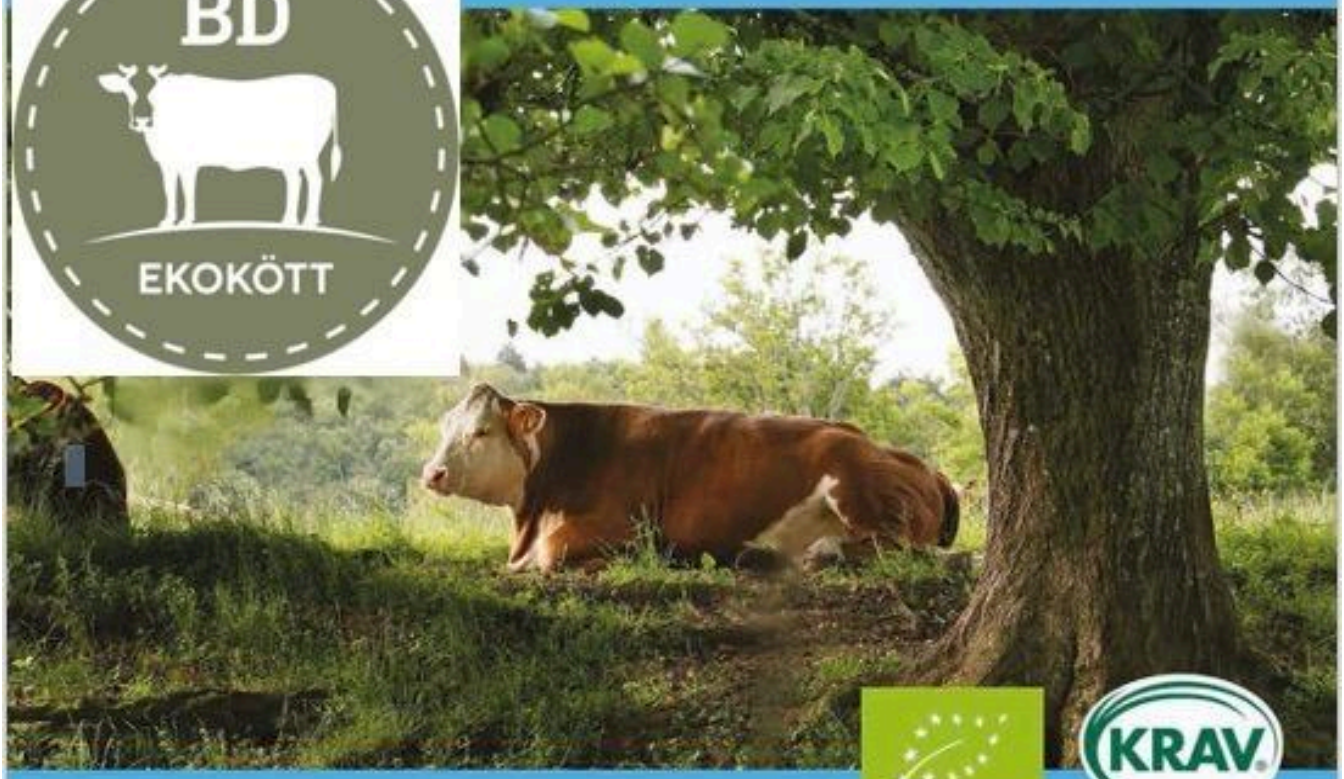
| | |
|---|---|
|  | Vi besöker Baltikums Versailles – det fantastiska Rundāle Palace – där vi njuter av en gemensam lunch som ingår. Resan fortsätter till den magiska Korskullen i Litauen samt historiska Bauska. |

**Dag 5 – Pittoreska Kurorten Jūrmala & Hemresa**

| | |
|---|---|
|  | Njut av havsluft, trähusarkitektur och mysiga caféer längs gågatan i klassiska badorten Jūrmala innan transfern tar oss till flygplatsen. Lunch på egen räkning. |

# Gott, nyttigt & reko kött

BD
EKOKÖTT



KRAV

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

Kaprifolbutiken/BD Ekokött AB
Opaltorget 2
Oppet mån-fre 9-18, lör 10-15
Tel 031-47 60 30 - www.kaprifolkott.se

Välkommen till oss på restaurang

# Kockar & Kastruller

Vi serverar dagens kött, fisk eller pasta
samt en stor salladsbuffe.

Dryck, kaffe, kaka & glass ingår.

**Ordinarie pris: 115 kr**
**SPF medlemmar: 110 kr**
Reservation för prisändring

Öppet måndag – fredag kl 10:30-14:00

Lunch – Catering – Julbord – Festlokal
mer information hittar ni på
www.kockarkastruller.se

Järnbrottsprästväg 2
421 47 Västra Frölunda
Tel. 031-709 05 50

www.kockarkastruller.se
kockarochkastruller@hotmail.com

# 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

Jungman Jansson
En SPF favorit vid havet

---

# Varmt Välkommen till en folklig finresturang

Sedan Jungman Jansson öppnade den 1995 har Önnereds brygga blivit en folkkär plats för alla tänkbara tillfällen under årets alla tider. I köket, förädlas varsamt de fina råvarorna och ute i matsalen och på terrassen samlas familjer, vänner och företag för att till utsikten av både kobbar och skär, fiskmåsar och sjöbodar, njuta och glädjas tillsammans

**Vi serverar vårt traditionella julbord mellan den 27/11 och den 22/12**

**Dagens lunch -** serveras vardagar mellan 11:30 och 15:00 ( för bordsbokning på dagens rätt är det minimum tio personer) Annars är det drop in som gäller.

**Affärslunch -** serveras mellan 11.00 och 15:00.

**Söndagsmiddag** - serveras på söndagar från kl. 13: 00 till kl. 17:00

**Catering -** omfattande verksamhet under hela året

**Bröllop, dop, fest, event, minnesstund.**
Vi har möjlighet att välkomna sällskap upp till 150 personer

Jungman Jansson, Önnereds brygga, tel 031-45 85 80, info@ Jungman Jansson


Fastighetsbyrån
Trygga bostadsaffärer
sedan färg-TV:n kom till Sverige.
Köpa? Sälja? Kontakta oss.
Fastighetsbyrån Västra Göteborg
031-734 49 49 /fastighetsbyran.com




# Integritetspolicy

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

1. För kommunikation med medlemmar via post, e-post, sms och telefon.
2. För medlemsförsäkring från Skandia.
3. För mottagande av adressändringar och avregistreringar från SPAR.
4. För deltagarlistor som används på de sätt som behövs för att driva våra aktiviteter samt avrapportering från dessa till kommun och studieförbund.
5. För upprättande av födelsedagslistor (= högtidsuppvaktning).
6. Endast personuppgifter för styrelsemedlemmar och funktionärer publiceras i programblad, på hemsida och i funktionärsregister.
7. I kallelser eller deltagande i aktiviteter med många samtidiga medlemmar döljs adresser vid kommunikation i t.ex. e-post
8. Endast styrelsen, och av styrelsen utsedd ansvarig för medlemsregistret, ges åtkomst till Medlemsregistret.
9. Vid avslutat medlemskap tas alla personuppgifter bort när all rapportering till berörda instanser skett.
10. Foton från våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att läggas ut på föreningens hemsida. Detta för att ge information om föreningen och föreningens ändamål. Samtidigt kan våra medlemmar se vad som händer och aktiviteterna kanske även locka nya medlemmar. Vid varje aktivitet frågas om någon deltagare inte vill ha sitt foto publicerat.

Styrelsen för SPF-Seniorerna Näset Önnered.



# För livet på Västkusten.

Salta bad, färska räkor, varma klippor och väder som ibland överraskar – allt det är en del av livet här och av det vi älskar med Västkusten. Samtidigt kan vädret och naturen göra vardagen mer oförutsägbar. Med omtanke och enkla förebyggande åtgärder kan vi tillsammans minska risken för olyckor och skador.

Som kundägt bolag kan vi också dela med oss när det går bra. I år får våra försäkringskunder i Göteborg och Bohuslän dela på 250 miljoner kronor i återbäring.

**Välkommen att läsa mer på lansforsakringar.se eller besök något av våra lokala kontor.**

Länsförsäkringar Göteborg och Bohuslän