



VÄLKOMMEN TILL OSS OCH VÅRA AKTIVITETER



## PROGRAM VÅREN 2020



Vår ambition är att tillsammans vara en förening med stimulerande, intressanta och roande program på våra månadsmöten. Vi vill även erbjuda andra aktiviteter såsom kurser, resor, teater- & konsertbesök, studiebesök samt friskvårdsaktiviteter för att hålla oss alerta till kropp och själ.

Föreningens uppdrag är att, i vår stadsdel Västra Göteborg, bevaka och påverka vård- och omsorgsfrågor för oss äldre. Detta sker genom aktiv medverkan i Pensionärsrådet.

# MÅNADSMÖTEN / STUDIEBESÖK / RESOR



SPF Seniorerna Älvsborg hälsar dig välkommen  
att delta i våra aktiviteter!

Våra månadsmöten hålls i Eumeniakyrkan Fiskebäck,  
Citrusgatan 16, Västra Frölunda

## Anmälan månadsmöten

För deltagande i våra trevliga månadsmöten (50 kr) gäller **anmälan senast kl. 12:00 söndag före mötet**. Anmälan är bindande – får du förhinder måste du avboka.

Du anmäler dig till **Lillemor Fohlin**, tel. 070-772 75 87, e-post: [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com)

*Får du ingen bekräftelse eller inte kontakt med Lillemor Fohlin kan du kontakta*

**Barbro Nyman**, tel. 070-558 98 77, e-post: [barbro.nyman@telia.com](mailto:barbro.nyman@telia.com)

## Anmälan & betalning till våra studiebesök och resor

Sista anmälningsdag (SAD) anges under respektive aktivitet.

Om det anges att en aktivitet ska betalas via Plusgiro, ska detta ske innan senast angiven anmälningsdag. Mindre deltagaravgifter betalas till den aktivitetsansvarige vid sammankomsten.

Vårt plusgirokonto är 35 13 66-0.

**För betalning teater/musik – se sid. 7**

*Förslag på föredrag, studiebesök eller resor emottas tacksamt av Programkommittén –  
kontakta **Bo Stenberg** tel. 070-716 03 41, e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com)*

## JANUARI

**Tisdag 14/1**

**MÅNADSMÖTE, kl. 14-16**



**Kenneth Linton**, är sedan 10 år ambassadör för *Göteborgs Symfoniker* som är utsedd att vara Sveriges nationalorkester, berättar om *Göteborgs konserthus*, om musikerna och deras fantastiska instrument. Föredraget innehåller bilder och avslutas med en kort konsertfilm.

**Onsdag 22/1, kl. 14-16**     **STUDIEBESÖK – Kahls Kaffe**

**SAD: 2020-01-14**

Är du intresserad av att lära dig mer om te och/eller kaffe och se hur det går till när vi producerar vårt kaffe och te på nära håll?

**Kahls Kaffe AB** är ett familjeföretag i Göteborg med anor sedan 1911.

*"I vårt rosteri kombinerar vi över 100 år av samlad kunskap med den senaste tekniken för att på bästa sätt nå upp till våra högt ställda krav på kvalitet".*

**Adress:** Beatrice Lesslies Gata 18.

**Pris:** 100 kr/person, som betalas på plats.

**Anmälan senast 14 januari till Bo Stenberg** tel. 070-716 03 41, e-post:

[bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com) eller på månadsmöte.



## FEBRUARI

Tisdag 11/2

ÅRS- och MÅNADSMÖTE, kl. 14-16



Vi börjar med årsmötesförhandlingar. Därefter underhåller **Flottans Mäns Sångkör**.

De har under alla år uppträtt på sjukhus, vårdinrättningar, äldreboende, privata tillställningar samt på gator och torg. Idag har kören en gedigen repertoar. Arbetssånger till sjöss s.k shanties, sånger om havet och dess män men även andra evergreens av skilda slag såsom Evert Taube, Lasse Dahlkvist, Roger Sörensen m.fl. ingår.

21-23/2

RESA - Max Raabe & Palastorchester i Berlin, 3 dagar.

SAD: snarast



De senaste åren har Max Raabe och Palastorchesterns popularitet nästan exploderat utanför Tyskland. Tack vare sändningar i SVT har även många av oss svenskar tagit denna härliga musik till oss. När det blandas musik från senaste albumet tillsammans med äldre örhängen så utlovas en storslagen musikupplevelse med Max Raabe och hans Palastorchester!

**I resans pris ingår:** bussresa, logi i 2-bäddrum, sightseeingtur i Berlin, - parkettplats till konserten i Admiralpalast och reseledare.  
**Pris:** 4 490 kr/person + ev enkelrumstillägg.

Anmälan till P-O Eriksson, tel. 070-609 23 14, e-post: [lipoere@tele2.se](mailto:lipoere@tele2.se)

## MARS

Torsdag 5/3

Pubkväll / Whiskykunskap, kl. 18:00

SAD: 2020-02-20



I Marinstugan (Flottans mäns stuga) på Nya Varvet träffas vi för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Kl. 19 är **Anders Johander och Sören Nyborg** på plats för att berätta om whiskey från olika länder. Lite provsmakning utlovas också!

**Kostnad:** beroende på antal deltagare. **OBS! Max 30 personer!**

**Anmälan senast 20 februari till Bo Stenberg** tel. 070-716 03 41, e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com) eller på månadsmöte.

Tisdag 10/3

MÅNADSMÖTE, kl. 14-16



**Tankspriddhet är en fin egenskap!**

Varför glömmet vi namn, födelsedagar, nycklar, mobilen...? Listan kan göras lång. Blir det värre med åren? **Johan Rapp** ger svar. Han startade för 14 år sedan – med glimten i ögat – *de Tankspriddas riksförbund*, har skrivit fyra böcker i ämnet och intervjuas regelbundet i media. I höstas gav han ut en bok om hjärnan, minnet och inlärning.

Onsdagen 18/3

**STUDIEBESÖK - Volvo Cars, Blå tåget, kl. 13:45**

**SAD: 2020-03-10**



Åk med på en fabrikstur och upplev hela Volvo Cars anläggning i Torslanda – se tillverkningslinan på riktigt, bakom kulisserna. Över 20 000 besökare åker fabriksturer varje år. Guiden berättar om hela tillverkningsprocessen – från plåtrulle till färdig produkt.

Turen tar ungefär en timme. Sträckan kan variera beroende på de utvecklings- och underhållsarbeten som pågår. Det är förbjudet att fotografera eller använda mobiltelefoner. *Anmäl er i receptionen på Visitor Centre minst 15*

*minuter innan utsatt tid. Blå tåget utgår från Visitor Centre, Karossvägen 2.*

**Anmälan senast 10 mars till Bo Stenberg** tel. 070-716 03 41, e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com) eller på månadsmöte. *OBS Max 30 personer!*

## APRIL

**Torsdag 2 april**

**Pubkväll med Quiz, kl. 18-21.**

**SAD: 2020-03-26**



I Marinstugan (Flottans mäns stuga) på Nya Varvet har vi åter vår pubkväll. Som vanligt träffas vi för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Det kommer även att finnas korv och bröd så att ingen går hem hungrig. Kl. 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning.

**Kostnad:** 50 kr/person (lokalkostnad), förtäring till självkostnadspris (kontanter). *OBS! Max 40 personer!*

**Anmälan senast 26 mars till P-O Eriksson**, tel. 070-609 23 14 eller e-post: [lipoere@tele2.se](mailto:lipoere@tele2.se) eller på månadsmöte.

**Tisdag 14/4**

**MÅNADSMÖTE, kl. 14-16**



Bo Sharping berättar industrihistoria om Mor Anna, SKF och Volvo.

Mor Annas fasta järngrepp över hennes förläggarverksamhet har påverkat många. Hon förstod vikten av en god utbildning vilket gjorde att hennes barn gick med framgång i livet och att vi idag bland annat har industrierna Volvo och SKF.



**Onsdag 22/4, kl. 14:00**

**JAZZLUNCH på Casino Cosmopol**

**SAD: 2020-04-15**



Göteborgsbandet **Sir Bourbon Dixieland Band** spelar *Absolut Dixieland* - lättsmält, skön och svängig musik från förr. Med över 30 år i dixiebranschen och flera CD, jazzklubbar och festivaler i bagaget så kan lyssnarna förvänta sig en härlig stund tillsammans med bandet. Musik kl 14.30-16.45.

**Pris:** 225 kr, varav 15 kr entré betalas i receptionen.

**Ingår:** Dagens köttträtt inkl. sallad, bröd, kaffe och kaka samt

underhållning, entré och garderob. Alla visar ID, oavsett ålder.

**Anmälan senast 15 april till Barbro Nyman**, tel. 070-558 98 77, e-post [barbro.nyman@telia.com](mailto:barbro.nyman@telia.com) eller på månadsmöte. *OBS! Max 20 personer!*

## MAJ

Torsdag 7/5

**Båtresa med mat Hisingen runt**

**SAD: 2020-04-07**



Följ med på en middagskryssning runt Hisingen Torsdagen den 7 maj kastar M/S Carl Michael Bellman loss från Lilla Bommen och tar dig med på en fyra timmar lång middagskryssning. Med inspelad guide på svenska och engelska får du veta mer om allt som passerar förbi utanför fönstret. Förrätt och huvudrätt från båtens à la carte meny ingår.

Denna klassiska kryssning tar er genom Göta Älv och Nordre Älvs slingrande vattenvägar, på Björköfjorden och

avslutningsvis in i Göteborgs levande hamn. Vi passerar grönskande ängar, kulturlandskap, karga klippor och Göteborgs centrala delar som vetter ut mot älven.

**Avgång** kl. 18:00 - kom i god tid! **Kostnad:** 680 kr/person, *inbet. till vårt PG-konto 35 13 66-0*

**Anmälan senast 7 april till Bo Stenberg** tel. 070-716 03 41, e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com) eller på månadsmöte. *OBS Max 30 personer!*

Tisdag 12/5

**MÅNADSMÖTE, kl. 14-16**



Avslutning för året med lite mingel, mat och dryck samt lite underhållning. Kanske en musikquiz? **Kostnad: 150 kr. OBS anmälan senast 4 maj.**

## HÖSTEN 2020

**RESA - Rhen- och Moseldalen 28/9 – 4/10**



SPF Seniorerna Linje 9 tillsammans med SPF Seniorerna Älvsborg inviterar alla medlemmar och vän- medlemmar till höstens trivselresa som i år går till vackra Rhendalen och Moseldalen. *I år är det Komfort Resor i Göteborg som ansvarar för resan med reseledare Anders Lien, tillsammans med en av många duktiga chaufförer från Leja Touring i Mölndal.* Under resans gång besöker vi två vinkällare, prov-smakar vin, åker båtutur på

Rhen, ser hur den tyska konjaken Weinbrand blir till, åker linbana, besöker den vackra Kölner-domen, njuter av fin natur och bor på trevliga hotell. Vi hoppas många kan åka med oss till denna så vackra del av Tyskland! Sista dagen stannar vi till i Heiligenhafen för inköp hos Calles eller Fleggaard innan vi tar färjan från Puttgarden - ankomst till Göteborg vid 20:30-tiden.



*För utförlig beskrivning och vad som ingår i priset (mycket!) – se Älvsborgs hemsida, gruppmail (dec) eller info på månadsmöte.*

**Preliminärt pris:** 8.980 kr/person, enkelrumstillägg: 1.500 kr

**Anmäl gärna redan nu ditt preliminära intresse till Hans Gretoft**, tel. 070-553 61 76, e-post: [hans.gretoft@telia.com](mailto:hans.gretoft@telia.com) eller på månadsmöte.

# ÖVRIGA AKTIVITETER

## GYMNASTIK

Onsdagar kl. 11-12, 15 januari – 22 april



**Gymnastik till musik** – med ledare **Elisabet Eng**.

I samarbete med SPF Linje 9.

Välkomna att mjuka upp i ÖHK-hallen vid Påvelunds motionscenter! **Anm. till Mona Holmstrand**, tel. 031-29 14 42, 072-3291442 eller e-post: [mona.holmstrand@gmail.com](mailto:mona.holmstrand@gmail.com)

## STAVGÅNG

Måndagar kl. 10, 13 januari – 20 april



Stavgången sker i samarbete med SPF Linje 9.

Vi möts vid ÖHK-hallen i Påvelunds Motionscentrum varje måndag. Det behövs ingen anmälan – inte heller nödvändigtvis några stavar. Alla SPF-are är välkomna till en härlig promenad på skogsstigar och möjlighet till trivsamt samvaro i caféet efteråt.

**Kontaktperson: Mona Holmstrand** – se Gymnastik ovan.

## VINKUNSKAP

Det finns ingen ledig plats för tillfället, men om du är intresserad kontakta Lennart Dahlberg, tel. 031-296346, [dahlberg.l@telia.com](mailto:dahlberg.l@telia.com)

## BOULE



**Långedrag's Boule och Friskvård** är en fristående bouleklubb med egna bouleplaner, som finns vid *Påvelunds Motionscenter*.

Långedrag's Boule samverkar med SPF Linje 9 och SPF Älvsborg.

Vi spelar tisdagar och torsdagar under april 11:00 – 13:00, maj t.o.m. september 9:45 – 12:00.

Vid tjänlig väderlek spelar vi även på torsdagar och grillar – kl. 15:00 – 18:00.

Vintertid spelar vi i *Boulecenter Majvallen* under januari - mars samt oktober – december, tisdagar och torsdagar kl. 14:00 – 18:00

Fikar gemensamt kl. 16:00.

**Kontaktperson Sixten Ankargren**, tel. 031-294878, 070-602 48 78 eller e-post: [sixten.ankargren@telia.com](mailto:sixten.ankargren@telia.com)

## BRIDGE



Bridge spelas numera i Västerträffens egen regi.



## TEATER & MUSIK – VÅREN 2020



Genom vårt teaterombud – Irma Delfs – får vi möjlighet att uppleva teater- och operaföreställningar på Göteborgs scener

Vid programmets tryckning var nedanstående föreställningar bokade – eventuellt tillkommande föreställningar redovisas på våra månadsmöten och på vår hemsida [www.spf.se/alvsborg](http://www.spf.se/alvsborg) under rubriken ”Aktiviteter / Teater”.

**Anmälan till Irma Delfs, 031-29 04 54 eller 070-893 92 48, e-post: [irmadelfs@hotmail.com](mailto:irmadelfs@hotmail.com)  
Betaling genom överföring till konto i Nordea: 4042 01 28634  
Ange namn, föreställning och datum på mottagardelen.**

På vår hemsida finns även länkar till mer information om nedanstående föreställningar.

### Oliver – Göteborgsoperan, lördag 25 januari kl. 15:00

Musikal av Lionel Bart efter Charles Dickens roman *Oliwer Twist*.

Sista dag för anmälan är redan passerad.



### La bohème – Göteborgsoperan, torsdag 6 februari, kl. 19:00

Pris: 435 kr för pensionär, övriga 580 kr. 16 biljetter är reserverade på parkett

Anmälan och betaling till Irma Delfs senast onsdag 4 december.



### Kontrabasen - Stadsteatern, lördag 29 februari, kl. 18:00

*Tomas von Brömssen med sex musiker.*

Pris: 320 kr. 20 platser är reserverade på parkett.

Anmälan och betaling till Irma Delfs senast torsdag 23 januari



### Den Listiga lilla räven – Göteborgsoperan, lördag 4 april kl. 18:00

Pris: 475 kr. 16 biljetter är reserverade på nedre parkett.

Anmälan och betaling till Irma Delfs senast fredag 31 januari.



### Tosca - Opera av Puccini – Göteborgsoperan, fredag 22 maj kl.19:00

Pris: 435 kr för pensionär, övriga 580 kr. 16 biljetter är reserverade.

Anmälan och betaling till Irma Delfs senast torsdag 19 mars.



## DISTRIKTETS AKTIVITETER

För fler aktiviteter som arrangeras av distriktet eller övriga SPF föreningar inom distriktet, se SPF Distriktets hemsida [www.spf.se/goteborgsdistriktet](http://www.spf.se/goteborgsdistriktet)  
Kansliets öppettider: Må – to, kl. 9-12, fredagar stängt  
Tel. 031-121759, e-post: [kansliet@spfgbg.se](mailto:kansliet@spfgbg.se)



Fika och film på Aftonstjärnan 10 mars  
Friskvårdsmöte (Dalheimers Hus) 20 mars  
Årsstämma 31 mars

Trafikmöte 2 april  
Seniormässa 21-23 april  
Fika och musik på Aftonstjärnan 12 maj

MÖTESPLATS  
*Trädgård*  
BLOMMOR & CAFE

En upplevelse i Långedrag!



Välkomna till Mötesplats Trädgård!

Vi har nu öppet 365 dagar om året

Öppet: vard: 10-18 Lörd: 10-16 Sönd: 11-16

Alla medlemmar i SPF Seniorerna Älvsborg erhåller mot uppvisande av medlemskort 10 % på hel sortimentet.  
(Gäller ej redan rabatterade varor)

MÖTESPLATS  
*Trädgård*  
BLOMMOR & CAFE

Solhöjdsgatan 2A  
Tel: 031-291620

SPF  
SENIORERNA

Älvsborg  
Göteborg