



Program SPF Seniorerna Älvsborg, hösten 2023





Augusti Program hösten 2023 SAD

| | | |
|-------|--------------------------|----|
| 27-30 | Akvarellkurs på Österlen | -- |
|-------|--------------------------|----|

September

| | | |
|-------|---|---------|
| Ti 5 | Vinga med guide och lunch | 29 aug |
| On 6 | Pubkväll med Quiz i Marinstugan | 1 sept |
| Fr 8 | Båttur m Nawica i södra skärgården | 1 sept |
| Ti 12 | Månadsmöte, Musikkryss m Lennart Palm | 10 sept |
| Fr 15 | Åbytravet, lunch & guidning på stallbacken | 7 sept |
| Lö 16 | Bluesjam på S/S Marieholm, middag och musik | 9 sept |
| Må 18 | HLR-utbildning i Marinstugan | 11 sept |
| To 21 | Stadsvandringen med Pether Ribbefors | 14 sept |
| Må 25 | Tysklandsresa | -- |
| Ti 26 | Chalmerska huset m guide | 15 sept |

Oktober

| | | |
|-------|---------------------------------------|--------|
| Ti 10 | Månadsmöte, Kristian Wedel | 8 okt |
| On 11 | Slott & smaker, bussresa m Rolfs buss | 15 aug |
| Sö 15 | Mytomania, Opera | 14 aug |
| Ti 17 | Pubkväll med Quiz i Marinstugan | 10 okt |
| Ti 24 | Gathenhielmska huset med guide | 17 okt |
| Ti 31 | Studiebesök på SKF | 24 okt |

November

| | | |
|-------|---|--------|
| To 9 | Konstmuseet med guide | 2 nov |
| Lö 11 | Let's fall in love, musikalisk revy på Operan | 8 sept |
| Ti 14 | Månadsmöte, Peter Källström/Liseberg | 12 nov |
| To 16 | Försvaret i Väst, AMF4:s chef Fredrik Herlitz | 9 nov |
| To 23 | Pubkväll med Quiz i Marinstugan | 16 nov |
| Ti 28 | Göteborgs Stadsmuseum med guide | 20 nov |
| To 30 | Visning och lunch på Nya Jacy'z Hotel | 16 nov |

December

| | | |
|-------|---|--------|
| On 6 | Julbord på Jungman Jansson | 29 nov |
| Ti 12 | Månadsmöte med luciatåg och Raffinadoz Boys | 10 dec |



Välkommen till en höst med SPF Älvsborg!

Som vanligt bjuder vi på ett spännande och varierat program som du kan läsa mer om i detta häfte. Här kan du också läsa hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. Inför hösten har vi valt ett nytt anmälnings- och betalsystem "Biljettkiosken" som presenteras på nästa sida. Månadsmötena och några andra aktiviteter bokas dock manuellt såsom tidigare.

Vi har försökt att göra ett program som passar för olika åldrar, intressen och plånböcker. Många gånger blir våra aktiviteter snabbt fullbokade och då gäller "först till kvarn" (anmälningsdatum).

SAD som anges på varje aktivitet betyder Sista AnmälningsDatum.

Under hösten kan ytterligare erbjudanden dyka upp, såsom luncher, fikastunder och kanske någon "after work", med lite kort varsel via e-post.

Några aktiviteter i höst är redan fullbokade eller har SAD som gått ut. Dessa var då redan utannonserade före sommaren.

Aktuellt programblad ligger alltid på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/>



Nytt anmälnings och betalsystem

En nyhet inför hösten är att anmälan och betalning till de flesta aktiviteterna skall göras genom Biljettkiosken som är ett bokningssystem som bland annat SPF Seniorerna Distriktet och SPF Seniorerna Linné framgångsrikt använder.

Hur detta går till beskriver vi nedan samt repeterar på första månadsmötet i september.

Det du behöver är tillgång till en dator eller smartphone med en e-postadress och ett mobilnummer. Det behövs ingen registrering av varken dig själv eller något bankkort. Betalningen gör du via Swish.

Bokning/anmälan till en aktivitet gör du via en länk som finns vid varje aktivitet i programbladet, i både den tryckta versionen och den digitala. Du skall då klicka på eller skriva in den länken i din telefon eller på din dator. Sedan följer du de instruktioner du får.

Betalning till aktiviteten sker i anslutning till anmälan. Biljett kiosken lägger på en liten serviceavgift på varje bokning. Storleken varierar beroende på vad aktiviteten kostar.

Om du inte kan komma på en bokad aktivitet så kan du överlåta/sälja din biljett till en medlemsvän eller till någon på väntelistan (om det finns sådan). Inga återbetalningar görs.

Så snart du lärt dig så är det väldigt enkelt att boka. Ta gärna hjälp av en vän eller släkting om du är osäker eller prata med den som finns uppsatt som kontakt på aktiviteten.



Augusti

Sönd – onsd 27-30 aug, Akvarellkurs på Österlen

Vi har bokat hela Jacobsgården för oss själva. Där ska vi måla, bo och ha trevligt under tre dagar i augusti. Akvarellkursen leds av konstnären Lolo Tillberg från Ystad. Läs mer om Jacobsgården på www.jacobsgarden.se

Kursen är fullbokad. Vid eventuella återbud återkommer vi via e-post.



Kontakt: Bo Stenberg, bohstenberg@gmail.com, 0707 160341.

September

Tisd 5 sept, Båtresa till Vinga, kl 09:30

Följ med på en heldag på Vinga med Vinga Event.

Preliminärt upplägg är:

- Taxibåt från Hönö Klåva till Vinga, ca 09.30.
- Lunch
- Guidad tur med besök i fyr, båk och museum
- Fika
- Åter med taxibåt från Vinga till Hönö Klåva, ca 15.00
- Transporten till och från Hönö Klåva ombesörjer var och en. Vi kan hjälpa till att försöka fixa samåkning.

Pris: 725 kr. Min 12 pers, max 24 pers

Anmälan till www.biljettkiosken.se/vinga

Kontakt: Bo Stenberg

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.

SAD 29 aug





Onsd 6 sept, Pubkväll med Quiz, kl 18:00.

SAD 1 sept



I Marinstugan vid Nya Varvet har vi åter vår pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Den här gången blir det öltema. Benny och Bosse berättar lite om sina olika erfarenheter av öl, både upplevelser, smaker och brygging. Därefter en lagquiz med lite provsmakning av olika ölstilar.

Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och pratar så det blir ingen annan underhållning. Max 40 personer.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/pubsep

Info: P-O Eriksson, e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314

Fred 8 sept, Nawica i södra skärgården, kl 10:00

SAD: 1 sept



Följ med på en båttur med M/S Nawica som är en 12 m motorseglare som normalt används som kursbåt på Sjösportsskolan i Långedrag.

Vi går ut vid kl 10 är tillbaka senast kl 16. Vi utgår från gamla hamnen i Långedrag. Vi äter gemensam lunch

på någon av öarna. Fika på båten tar var och en med själv.

Undertecknad är skeppare. Flytväst finns ombord!

Pris: 100 kr (betalas på plats, kontanter el Swish), Max 12 pers

Anmälan till: Bo Stenberg,

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.



Tisd 12 sept, Månadsmöte, kl 14-16

Lennart Palm – melodikrysets okrönte kung

På höstens första månadsmöte återkommer Lennart Palm, som förra hösten höll ett inspirerat föredrag om gamla gravar. Denna gång blir det något helt annat. Nu har vi bett Lennart plocka fram sin elorgel och köra ett musikkryss. Så vässa pennorna och ta med bästa humöret för en trevlig eftermiddag tillsammans.

Pris: 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206. Fika ingår.

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 10 sept



Fred 15 sept, Åbytravet, lunch & guidning på stallbacken, kl 10:45

SAD: 7 sept

Den perfekta starten på lunchen börjar med en guidad stallbacksvisning. Vi får en guide som tar oss med på en rundtur på stallbacken på Åbytravet. Vi får följa med bakom kulisserna och se hur det går till i stallarna innan tävlingarna.



Guiden berättar vad som händer på Åbytravet under lunchen och hur man spelar. Eventuellt har vi tur och får ett och annat tips.

Efter guidningen äter vi lunch och tittar på travtävlingarna.

Pris: 249 kr/person inkl entré, program och lunchbuffé.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/travet

Kontakt: Märta Carlsson

e-post: marta.carlsson@gmail.com, tel: 0707 223383



Lörd 16 sept, Bluesjam på S/S Marieholm, kl 16:00 SAD 9 sept



Vi har bokat fyra bord i matsalen där var och en väljer mat och dryck från menyn (rimliga priser). På scenen i rummet förut i båten (som ligger stadigt

vid kaj) spelar olika amatörgrupper lite blues med härligt sväng och underbar inlevelse.

Vi lyssnar och vi pratar och vi har helt enkelt en trevlig eftermiddag tillsammans. Vid sjutiden är det dags att avsluta.

Entrén är gratis men var och en betalar sin mat och dryck.

S/S Marieholm ligger bakom Operan med adress Packhuskajen 16.

Max 24 pers.

Anmälan till Bo Stenberg,

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.

Månd 18 sept, HLR-utbildning i Marinstugan, kl 10:30, SAD: 11 sept

Alla kan rädda liv - en föreläsning om vad du kan göra vid ett livshotande tillstånd som hjärtstopp, hjärtinfarkt och stroke.

- Varje timme drabbas en person av plötsligt hjärtstopp
- Varje timme drabbas 2 personer av hjärtinfarkt
- Varje timme drabbas 3 personer av stroke.

I Marinstugan vid Nya Varvet kommer du att få en guidning om hur man använder en hjärtstartare. Vi kommer att gå igenom AKUT-testet mm.



Vi får också hjälp med att ladda ner aktuella appar för att ha både 112 och för var det finns hjärtstartare i vår omgivning.



Till vår hjälp har vi intensivvårdssjuksköterskan Lullan Backman.

Plats: Marinstugan, Max 40 personer

Pris: 75 kr inkl fika

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/hlr

Kontakt: Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Torsd 21 sept, Skandalernas Boulevard, kl 13:00

SAD 14 sept

Stora Teatern gick i konkurs. Vapen smugglades fel. Och hemma hos Oscar Dickson blev Karl XV sur. Det finns många skrönor om paradgatan Avenyn och dess omgivningar. Här föddes idrottshuliganismen under 1800-talet och på Valand några decennier senare gjorde Carl Larsson skandal med nakenmåleri. Och vilka dubiösa inkomster hade egentligen Nya Alléns skapare? Under stadsvandringen med Pether Ribbefors passeras flera statyer, vilka ruvar på märkliga historier- från Kopparmärta till Poseidons fisk. Vi förfasas också över världsstjärnornas uppförande på Park Avenyn.



Pris :190 kr

Tidsåtgång ca 1-1,5 timmar. Guide: Pether Ribbefors

Vi samlas vid Stora Teatern kl 12:45 Guidningen startar kl 13:00

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/skandalernas

Kontakt: Lars I Persson

e-post: mrlarspersson@gmail.com, tel: 076 082 71 10



25 sept – 1 okt Resa till Tyskland

SAD: i mån av plats

Resan gör vi i samverkan med SPF Seniorerna Linje 9 och Västerträffen. Det är Komfortresor som arrangerar (som också arrangerade förra årets lyckade resa till Norge). Berlin, Dreseden, kanaler, vinodlingar och pumpor är något av det vi får uppleva.

Läs mer på:

https://www.komfortresor.se/files/ugd/bed474_3a3dd4a74b7e7d41fb59f6bff831e334.pdf

Kontakt: Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Tisd 26 sept, Chalmerska huset m guide, kl 10:30

SAD 15 sept

Mitt i centrala Göteborg och Stora Hamnkanalen vackert strömmande utanför huvudentrén står Chalmerska huset byggt 1808. Huset har under drygt 200 år fungerat som en blandning av familjärt liv och som en plattform för näringslivet. Dessutom populär inspelningsplats för filmer och tv-serier!

I lokalerna finns också ett imponerande bankvalv. Både Chalmerska huset och dess ägare och direktören i Ostindiska Kompaniet, William Chalmers har en spännande och omfångsrik historia. Vi går runt i husets vackra lokaler och avslutar med kaffe/te, smörgås och juice i bankvalvet. Max 20 personer.



Tid: 26 sep kl 10.30-11:30. Adress: Södra Hamngatan 11

Pris: 195 kr inkl kaffe och smörgås

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/chalmerska

Kontakt: Lars I Persson

e-post: mrlarspersson@gmail.com, tel: 076 082 71 10



Tisd 10 okt, Månadsmöte, kl 14-16

På detta möte får vi ett spännande besök av GP:s krönikör Kristian Wedel. Kristian Wedel är journalist på Göteborgs-Posten och författare. Han skriver huvudsakligen böcker om Göteborg, vanligen med flanörbetonat eller kulturhistoriskt perspektiv. Om New York, där han var verksam för GP:s räkning år 2004-2005, har han skrivit de två böckerna Manhattan och På Broadway. Sedan år 2012 är han Göteborgs-Postens Världens gång-redaktör.



SAD 8 okt

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206. Fika ingår.
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda
Anmälan till Lillemor Fohlin,
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

Onsd 11 okt, Rolfs buss, Slott & Smaker, kl 07:15

SAD: 15 aug

Välkommen till en intressant och smakrik dag i centrala Västergötland där den gastronomiska upplevelsen spelar huvudroll!

Buss t/r, förmiddagsfika och ostprovning på Falbygdens, Osteria, besök i Sankt Olofs Kyrka, butiksbesök på Herrljunga Cider, två rätters lunch med kaffe och kaka på Bjertorp slott, bryggerivisning och provning på Qvänum mat & malt. Med på resan finns också en reseledare/guide från Rolfs Flyg & buss. Max 30 personer (min 20). Mer information:

<https://www.rolfsbuss.se/dagstur/slottochsmaker>

Pris: 1375 kr som betalas direkt till Rolfs Buss.

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295





Sönd 15 okt, Opera, MYTOMANIA, kl 18:00

SAD 28 aug



Ny thrilleropera av Paula af Malmberg Ward och Kerstin Perski om en skrupelfri stjärnkirurg. Kirurgen Francis har nått stjärnstatus med sin banbrytande forskning. Privat går han i terapi med sin fru samtidigt som han har en kärleksaffär med terapeuten. Men Francis liv är ett luftslott. Hans forskning är en bluff. Patienter dör.

Pris: 480 kr inkl garderob. Betalning senast den 13 sept.

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.

Plats: Göteborgs Operan

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post teresa@andreasson.biz, tel 0707 902923

Tisdag 17 okt, Pubkväll med Quiz, kl 18-21

SAD 10 okt



I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll. Den här kvällen tänkte vi ha en räkafton. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt tillsammans med en härlig räkbuffé (om priset är överkomligt, annars blir det något annat). Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Max 40 personer.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/pubokt

Kontakt: P-O Eriksson

e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314



Tisd 24 okt, Gathenhielmska huset m guide, kl 10:00 SAD: 17 okt

Gathenhielmska huset är kanske Göteborgs mest sägenomspunna byggnad, som i mer än 250 år har vakat över sina hemligheter. I början av 1700-talet ägdes tomten av "konungens kapare" Lasse i Gatan- adlad Gathenhielm – som mitt under brinnande krig hade fått hela området i donation



av Karl XII. Kungen utfärdade också ett privilegium för Lasse i Gatan att anlägga en repslagarbana, vilken kom att anläggas i Bangatans sträckning. Stengrunden finns fortfarande kvar att beskåda. Känn historiens vingslag och bli en del av Gathenhielmska husets rika historia. Max 30 personer. Visningen tar c:a 45 min,

Pris: 160 kr. Plats: Stigbergstorget. Starttid: kl 10:00

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/gatenhjemska

Kontakt: Lars I Persson

e-post: mrlarspersson@gmail.com, tel: 076 082 71 10



Tisdag 31 okt, Studiebesök på SKF, kl 11:00

SAD 24 okt

SKF grundades redan 1907 av Sven Wingqvist, uppfinnare av det sfäriska kullagret. Vi har fått möjlighet att besöka SKF och få en guidad tur av Lars Werner. Vi börjar med en presentation av SKF & Utställningen i



c:a 45 min. Vi fortsätter sedan till D-fabriken och tillverkningen av sfäriska rullager i c:a 45 min. Avslutar med en sammanfattning och frågestund. Visningen tar ca 1,5-2 timmar.

Efter rundvandringen äter vi en gemensam lunch.

SKF förbehåller sig rätten att ändra från fabriksbesök till fabrikspresentation i filmsalen. Detta om det kommer utländska gäster som SKF prioriterar framför lokala besökare. Max 20 personer

Pris: 105 kr inkl lunch

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/skf

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: abreven@gmail.com, tel: 076 786 45 66



November

Torsdag 9 nov, Göteborgs Konstmuseum, kl 11.00

SAD 2 nov

Torsdagen den 9 nov har vi glädjen att kunna få besöka Göteborgs Konstmuseum och få en guidad tur om Göteborgskoloristerna – Kolorismen på västkusten är en del av en större måleritradition som geografiskt



sträcker sig åtminstone från Köpenhamn till Oslo. I detta område har det sedan tidigt 1900-tal funnits en stark tradition med konstnärer som använder färgen som huvudsakligt instrument för att väcka känslor hos betraktaren. Bland dessa kolorister finns den formalistiskt saklige Karl Isakson och den romantiskt orienterade Carl Kylberg. Båda är rikligt representerade, bland annat med kända verk som Isaksons Vilande modell och Kylbergs Hemkomsten. Max 30 personer.

Tid: 11.00, Guidningen startar kl 11.15 och tar ca 45 min.

Pris: 50 kr plus entré som betalas på plats. Museikortet (110 kr) gäller som entré kalenderår med fritt antal besök på alla muséer.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/konstmuseum

Kontakt: Lisbeth Rönnbäck

e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com, tel: 0705 295041



Lörd 11 nov, Let´s fall in love - En hyllning till Cole Porter, kl 18:00
SAD 8 sept

Cole Porter var en hit-makare utan dess like. Utifrån ett urval av Cole Porters låtar, utdrag av brev, biografiska fakta och mängder av skvaller har Göteborgs Operas musikalartist Lars Hjertner och pianist/arrangör Per Larsson skapat en musikalisk revy som hyllar legendaren.



Välkommen in i en musikalisk virvel med air av jetset, Broadway och nostalgi.

Pris 270 inkl garderob. Betalning senast den 9 okt.

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.

Plats: Göteborgs Operan lilla scenen.

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post: teresa@andreasson.biz tel: 0707 902923.

Tisd 14 nov, Månadsmöte, kl 14-16

På detta månadsmöte kommer ni att få höra om Lisebergs historia. Från Liseberg kommer Patrik Källström som bland annat berättar om Jubileumsutställningen 1923 som är början på Lisebergs historia.

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0,
Swish: 1231717206. Fika ingår.

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 12 nov





Torsd 16 nov, Utbyggnad av Försvaret i Västsverige, kl 10:00

SAD 9 nov

Älvsborgs amfibieregementet (Amf4) i Göteborg är en del av marinen vars operationsområde utgörs av kustnära zoner, floddeltan, skärgård, inlopp, farleder och hamnar. Med förmågan att operera i och under vattenytan, på land och i luften ger en unik förmåga och viktig länk armé- och marinstridskrafterna.



Överste Fredrik Herlitz, chef för Amf4, berättar om utbyggnaden av försvaret i Västsverige. Max 40 personer

Tid: 16 nov, fika från kl 9.30, föredraget börjar kl 10:00

Plats: Marinstugan,

Pris: 75 kr inkl kaffe och fikabröd.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/forsvaret

Kontakt: Ewa Öhman

ewa.ohman@outlook.com, tel 0705 889295

Torsdag 23 nov, Pubkväll med Quiz, kl 18-21.

SAD 16 nov

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi åter vår pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Lagquiz som vanligt kl 19.00. Max 40 personer.



Kostnad: 100 kr inkl enklare förtäring, två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/pubnov

Info: P-O Eriksson, e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314



Tisd 28 nov, Göteborgs Stadsmuseum, kl 11:00

SAD 20 nov

400 år av nöd och lust. Upplev en stad i rörelse, dramatiska berättelser och ikoniska föremål i våra fyra basutställningar om Göteborgs Historia. En tidsresa från mysteriet med det medeltida silverhjärtat till världens första Volvo. Vi kommer att få ett axplock av



Göteborgs spännande historia från 1600-talet: Göteborgs födelse, till 1900-talet – en dynamisk epok där det fattiga jordbrukslandet Sverige till ett rikt industriland. Max 25 personer.

Plats: Göteborgs Stadsmuseum

Tid: Kl 11:00. Visning ca 1 timma.

Pris: 50 kr för plus entré som betalas på plats. Museikortet (110 kr) gäller som entré kalenderår med fritt antal besök på alla muséer.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/stadsmuseum

Kontakt: Lisbeth Rönnbäck

e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com, tel: 0705 295041

Torsd 30 nov, Visning och lunch på Nya Jacy´z hotell, kl: 10:30

SAD: 16 nov

Nu har dörrarna slagits upp för Göteborgs ny city-resort och ESS Groups 11 destination - Jacy´s Hotell och Resort. Med fokus på upplevelser består Jacy´s Hotel och Resort av 233 rum som bjuder på flera olika restaurang- och barkoncept, en poolclub 100 med upp i luften, en stor mötesanläggning, sports club och aktiviteter såsom biljardbord och bordtennis. Vi får en guidad rundvandring i hotellet och avslutar med





en lunch i restaurang Gaby's. OBS! Det är en bit att gå från spårvagnshållplatsen och några trappsteg för att komma in.

Tid & plats: 10:30, Drakegatan 10

Pris: 140 kr inkl lunch

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/jacys

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: abreven@gmail.com, tel: 076 786 45 66

Onsdag 6 dec Jullunch, kl 14.30-17.30

SAD: 29 nov

Det är nu december och dags för vår sedvanliga jullunch på Jungman Janson.

Jungman Janson dukar upp ett traditionellt dignande julbord. Först ett rikt sillbord, sedan kött och fisk i olika former och avslutningsvis lite efterrätt, godis och kaffe.



Pris: 500 kr, Anm till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/jullunch

Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel 0705 889295

Tisdag 12 dec, Månadsmöte, kl 14-16

SAD 5 dec



Som julavslutning bjuder vi på luciatåg och underhållning med Raffinadoz Boys, en grupp med glada och pigga musikanter, bl a vår egen medlem Leif-Gunnar. Självklart blir det lussefika.

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206.

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587



Onsdagspromenader Kl 13.00.

Ing-Britt, Eva och Linda håller i promenaderna och skickar ut information via e-post var vi träffas inför varje tillfälle.

Träna så mår du bättre

Friskis & Sveltis, Lerkökgatan 8, Västra Frölunda.

För dig som vill träna gymna i grupp/klass är vi några från SPF Älvsborg som finns på plats och tränar nästan alla dagar i veckan.



Känner du att du inte vill komma själv utan vill veta att du känner igen någon finns vi oftast på plats. Vi går gärna på jympa, multifys, cirkelfys och indoor walking.

Vill du veta mer? Hör av dig till:

Ewa Öhman: e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Bo Stenberg, e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.



Samverkan med systerorganisation SPF Seniorerna Linje 9.

Gymnastik till musik. Vi startar den 6 september och håller på t o m den 29 november i Önneredshallen, Påvelunds Motionscenter. Vi klär om hemma och tar med liggunderlag. Kaffestund i caféet efteråt om man så önskar. Ledare är Elisabet Eng och vi gymnastiserar onsdagar kl. 11.30 - 12.30.

Anmälan till Karin Arwidsson

tel: 0708 491513, e-post: k.arwidsson@gmail.com

Stavgång. Det behövs ingen föranmälan, inte heller stavar om man inte vill.

Måndagar: Vi möts utanför ÖHK-hallen,
Påvelunds Motionscenter kl 10:00.

Torsdagar: Vi möts vid Mötesplats Trädgård i Långedrag kl 11:00.

Kontaktperson: Mona Holmstrand

tel: 072 329 14 42, e-post: mona.holmstrand@gmail.com



Information från SPF:s Lokala Pensionärsråd i Sydväst.

Aktuella frågor hösten 2023

Hemtjänstindex. www.hemtjanstindex.se. En nationell undersökning, som SPF genomfört och redovisats under våren 2023. Den visar och jämför hemstjänstens kvalitet i samtliga 290 kommuner i Sverige. Göteborg kom på plats 187 och har därmed mycket att förbättra, speciellt när det gäller utförandet. Det rör sig bl.a om personalens kompetens, avsatt tid för insatserna i hemmet, matens kvalite, stöd, kommunikation och information.m.m.



LOV. Lagen om valfrihet i vården. Utgångspunkt är, att vårdtagaren själv ska kunna bestämma om boende på kommunalt eller privat äldreboende. Kommunen har dock rätt att styra val av placering. Tills nu 2023 är 550 platser avsatta för platser på privat äldreboenden. Principen är dock, att de kommunala platserna skall i första hand utnyttjas även om vårdtagaren med detta kan placeras långt hemifrån i kommunen. SPF arbetar för valfrihet för alla. Ännu är inte sista ordet sagt om privata platserna skall utökas i höst.

Medicinsk information.

VACCINATION mot lunginflammation. Tag vara på detta erbjudande! Vaccination mot lunginflammation, pneumoni, erbjuds kostnadsfritt från 1 mars 2023 och ett år framåt till samtliga personer som är 75 år och äldre i Västra Götalandsregionen. Kontakta DIN VÅRDCENTRAL för information och tidsbokning.

Låt din röst bli hörd i frågor som berör oss seniorer. Ring eller maila mig. Gudhrun Järlebratt, e-post: gudhrun.jarlebratt@gmail.com
tel: 0704 157342



Kontaktuppgifter

Bo Stenberg, 0707 16 03 41, bohstenberg@gmail.com (Ordförande)

Gudhrun Järlebratt, 0704 15 73 42, gudhrun.jarlebratt@gmail.com (v ordf, äldrefrågor)

Lillemor Fohlin, 0707 72 75 87, lillemor.fohlin@gmail.com (Kassör, medl.sekr.)

Lars I Persson, 0760 82 71 10, mrlarspersson@gmail.com (Sekreterare)

Ewa Öhman, 0705 88 92 95, ewa.ohman@outlook.com (Ledamot, program)

Märta Carlsson, 0707 22 33 83, marta.carlsson@gmail.com (Ledamot, program)

Per-Olof Eriksson, 0706 09 23 14, lipoere@hotmail.com (Program)

Agnetha Brevenhag, 0767 86 45 66, abreven@gmail.com (Program)

Lisbeth Rönnbäck, 0705 295041, lisbeth_ronnback@hotmail.com (Program)

Teresa Andréasson, 0707 90 29 23, teresa@andreasson.biz (Opera)

Ing-Britt Bjerklind, 0706 29 40 99, ib.bjerklind@telia.com (Promenader)

Eva Lundahl, 0736 38 08 17, eva.lundahl@yahoo.se (Promenader)

Linda Katzenellenbogen, 0731 54 20 61, linkatzen@gmail.com (Promenader)

Distriktet (SPF) har också ett brett program. Det hittar du på:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/en-titt-pa-varaktiviteter/>



MÖTESPLATS
Trädgård
BLOMMOR & CAFE

Medlemmar i SPF Älvsborg får 10% mot uppvisande av medlemskort.
Gäller ej redan rabatterade priser.